

Fritid och friskvård

Ämnet fritid och friskvård behandlar olika fritids- och friskvårdsverksamheter. I ämnet ingår fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Ämnet handlar också om verksamheternas tekniska utrustning samt om service och bemötande av kunder.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet fritid och friskvård ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om olika fritids- och friskvårdsverksamheter samt förmåga att utföra arbetsuppgifter inom området. Det kan till exempel handla om verksamheter inom friluftsliv, idrott och friskvård. Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. I undervisningen ska eleverna också ges möjlighet att utveckla kunskaper om teknisk utrustning samt om skötsel och underhåll av fritids- och friskvårdsverksamheten. Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar förmåga att utföra arbetsuppgifter inom verksamheten på ett serviceinriktat sätt.

Vidare ska undervisningen ge eleverna möjlighet att utveckla förmåga att använda teknisk utrustning på ett ergonomiskt och säkert sätt utifrån gällande lagar och andra bestämmelser. Genom undervisningen ska eleverna utveckla kunskaper om arbetsmiljö, säkerhetsarbete, riskhantering samt om brandrisk och brandskydd.

Fältstudier, praktiskt arbete och ett undersökande samt problemlösande arbetsätt ska ingå i undervisningen. I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att reflektera över och samtala om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande samt om innebörden av att arbeta på ett serviceinriktat sätt.

Undervisningen i ämnet fritid och friskvård ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

1. Kunskaper om olika fritids- och friskvårdsverksamheter.
2. Kunskaper om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande.
3. Kunskaper om verksamhetens tekniska utrustning.
4. Förmåga att utföra arbetsuppgifter inom verksamheten på ett säkert och serviceinriktat sätt.

Kurser i ämnet

- Fritid och friskvård 1, 100 poäng.
- Fritid och friskvård 2, 100 poäng, som bygger på kursen fritid och friskvård 1.
- Friluftsliv, 100 poäng.

Fritid och friskvård 1, 100 poäng

Kurskod: FROFRT51

Kursen fritid och friskvård 1 omfattar punkterna 1 och 3–4 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas grundläggande kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Fritids- och friskvårdsverksamheter, till exempel friskvårdsanläggningar och friluftsliv.
- Teknisk utrustning inom verksamheterna.
- Skötsel och underhåll, till exempel av naturstigar, bad- och skidanläggningar.
- Service och bemötande. Betydelsen av ett gott värdskap.
- Första hjälpen.
- Brandskydds- och säkerhetsbestämmelser.

Betygskriterier

Betyget E

Eleven **medverkar** i att beskriva olika fritids- och friskvårdsverksamheter. Eleven **medverkar** också i samtal om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven **medverkar** i att beskriva verksamhetens tekniska utrustning. Eleven **medverkar** i att utföra arbetsmoment inom verksamheten på ett säkert och serviceinriktat sätt.

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven beskriver **på ett enkelt sätt** olika fritids- och friskvårdsverksamheter. Eleven samtalar **på ett enkelt sätt** om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven beskriver **på ett enkelt sätt** verksamhetens tekniska utrustning. Eleven utför **med tillfredsställande resultat** arbetsmoment inom verksamheten på ett säkert och serviceinriktat sätt.

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven beskriver **på ett utvecklat sätt** olika fritids- och friskvårdsverksamheter. Eleven samtalar **på ett utvecklat sätt** om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven beskriver **på ett utvecklat sätt** verksamhetens tekniska utrustning. Eleven utför **med gott resultat** arbetsmoment inom verksamheten på ett säkert och serviceinriktat sätt.

Fritid och friskvård 2, 100 poäng

Kurskod: FROFRT52

Kursen fritid och friskvård 2 omfattar punkterna 1–4 under rubriken Ämnets syfte. I kursen behandlas fördjupade kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Fördjupning inom något eller några av ämnets kunskapsområden, till exempel skötsel och underhåll av anläggningar och utrustning, friluftsliv samt olika former av evenemang.
- Fritidens betydelse för hälsa och välbefinnande. Folkhälsomål.
- Teknisk utrustning inom verksamheterna.
- Skötsel och underhåll, till exempel av naturstigar, bad- och skidanläggningar. Teknisk utrustning för skötsel och underhåll.

Betygskriterier

Betyget E

Eleven **medverkar** i att beskriva olika fritids- och friskvårdsverksamheter. Eleven **medverkar** också i samtal om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven **medverkar** i att beskriva verksamhetens tekniska utrustning. Eleven **medverkar** i att utföra arbetsmoment inom verksamheten på ett säkert och serviceinriktat sätt.

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven beskriver **på ett enkelt sätt** olika fritids- och friskvårdsverksamheter. Eleven samtalar **på ett enkelt sätt** om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven beskriver **på ett enkelt sätt** verksamhetens tekniska utrustning. Eleven utför **med tillfredsställande resultat** arbetsmoment inom verksamheten på ett säkert och serviceinriktat sätt.

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven beskriver **på ett utvecklat sätt** olika fritids- och friskvårdsverksamheter. Eleven samtalar **på ett utvecklat sätt** om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven beskriver **på ett utvecklat sätt** verksamhetens tekniska utrustning. Eleven utför **med gott resultat** arbetsmoment inom verksamheten på ett säkert och serviceinriktat sätt.

Friluftsliv, 100 poäng

Kurskod: FROFRI5

Kursen friluftsliv omfattar punkterna 1–4 under rubriken ämnets syfte. I kursen behandlas grundläggande kunskaper i ämnet.

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Friluftaktiviteter för olika åldrar.
- Allemansrätten.
- Friluftaktiviteter, till exempel göra upp eld, laga mat och övernatta i naturen.
- Friluftslivets betydelse för hälsa och välbefinnande.
- Utrustning för olika friluftaktiviteter, till exempel för fiske, vandringar i naturen och skidåkning.
- Säkerhet i samband med friluftaktiviteter.

Betygskriterier

Betyget E

Eleven **medverkar** i att beskriva olika fritids- och friskvårdsverksamheter. Eleven **medverkar** också i samtal om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven **medverkar** i att beskriva verksamhetens tekniska utrustning. Eleven **medverkar** i att utföra arbetsmoment inom verksamheten på ett ergonomiskt, säkert och serviceinriktat sätt.

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven beskriver **på ett enkelt sätt** olika fritids- och friskvårdsverksamheter. Eleven samtalar **på ett enkelt sätt** om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven beskriver **på ett enkelt sätt** verksamhetens tekniska utrustning. Eleven utför **med tillfredsställande resultat** arbetsmoment inom verksamheten på ett ergonomiskt, säkert och serviceinriktat sätt.

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven beskriver **på ett utvecklat sätt** olika fritids- och friskvårdsverksamheter. Eleven samtalar **på ett utvecklat sätt** om fritidens betydelse för människors hälsa och välbefinnande. Eleven beskriver **på ett utvecklat sätt** verksamhetens tekniska utrustning. Eleven utför **med gott resultat** arbetsmoment inom verksamheten på ett ergonomiskt, säkert och serviceinriktat sätt.