

Idrott och hälsa

Rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av idrott, rörelseaktiviteter och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva genom livet. Genom rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor får människor redskap för att kunna påverka och ta ansvar för sin hälsa.

Syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Eleverna ska genom undervisningen ges förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet.

Undervisningen ska vara utformad så att alla elever kontinuerligt kan delta i undervisningens aktiviteter och ge eleverna förutsättningar att kunna delta i andra rörelseaktiviteter i skolan. Den ska också bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga. I undervisningen ska eleverna få möta olika slags aktiviteter i varierande miljöer och sammanhang samt få möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra.

Eleverna ska genom undervisningen ges möjlighet att utveckla förmåga att vistas utomhus och i naturen under olika årstider samt utveckla förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv.

Undervisningen ska ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan samt kunskaper om hur rörelse och rörelseaktiviteter förhåller sig till fysisk, psykisk och social hälsa. Vidare ska eleverna ges möjligheter att planera och genomföra olika aktiviteter. Eleverna ska också ges möjligheter att utveckla kunskaper om ämnesspecifika begrepp. På så sätt får de förutsättningar att reflektera över sitt deltagande i aktiviteterna och ta ställning i frågor som handlar om idrott, hälsa och friluftsliv.

Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om säkerhet samt förmåga att agera i nödsituationer och hantera risker i samband med olika aktiviteter.

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla

- förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- förmåga att genomföra och anpassa aktiviteter inom friluftsliv och utevistelse efter olika förhållanden och miljöer,
- förmåga att planera, genomföra och värdera olika aktiviteter utifrån hur de påverkar fysisk förmåga och hälsa, och
- förmåga att agera säkert och förebygga risker i samband med rörelse, friluftsliv och utevistelser samt att simma och hantera nödsituationer på land och i vatten.

Centralt innehåll

I årskurs 1–4

Rörelse

- Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.
- Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Takt och rytm i enkla danser och rörelser till musik.
- Rörelser i vatten och vattenvana. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning.
- Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.
- Allemansrättens grunder.

Hälsa och levnadsvanor

- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter.
- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

I årskurs 5–7

Rörelse

- Sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap.
- Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Takt och rytm i danser och i rörelser till musik.
- Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.
- Simning i mag- och ryggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor, såväl med som utan stöd av digitala verktyg. Kartors uppbyggnad och symboler.
- Utforskande av möjligheter till och genomförande av friluftaktiviteter, lekar och rörelser i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.

- Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

Hälsa och levnadsvanor

- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter samt värdering av hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan.
- Normer kring olika slags aktiviteter. Hur normer påverkar individers deltagande, till exempel normer kring kön och funktionalitet kopplade till olika rörelseaktiviteter.
- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Olika sätt att förebygga skador, däribland uppvärmning.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.
- Första hjälpen.

I årskurs 8–10

Rörelse

- Komplexa rörelser i lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- Olika former av dans samt skapande av rörelse- och träningsprogram till musik, takt och rytm.
- Träninglära: konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning utifrån olika ändamål och individuella behov.
- Olika verktyg, däribland digitala för att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter.
- Olika samsätt i mag- och ryggsläge.

Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera sig i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel såväl med som utan stöd av digitala verktyg.
- Planering och genomförande av friluftaktiviteter i skilda miljöer under olika årstider.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.
- Kulturella traditioner i friluftsliv och utevistelse.
- Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap.

Hälsa och levnadsvanor

- Planering och genomförande av olika aktiviteter utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.
- Kroppsideal och normer inom olika rörelsekulturer. Hur de påverkar individers möjligheter till deltagande i olika aktiviteter.
- Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- Dopning och lagar och andra bestämmelser som reglerar förbud mot dopning.

- Samtal om upplevelser av olika aktiviteter och värdering av hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.
- Förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning och tekniker för rörelseutföranden.
- Säkerhet och hänsynstagande i samband med olika aktiviteter.
- Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.

Betygskriterier

Betygskriterier för betyget E i slutet av årskurs 7

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **till viss del** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett **i huvudsak fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden.

Eleven värderar på ett **enkelt** sätt hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

Eleven förebygger på ett **i huvudsak fungerande** sätt risker i samband med olika aktiviteter. Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

Betygskriterier för betyget D i slutet av årskurs 7

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betygskriterier för betyget C i slutet av årskurs 7

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **relativt väl** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett **fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden.

Eleven värderar på ett **utvecklat** sätt hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

Eleven förebygger på ett **fungerande** sätt risker i samband med olika aktiviteter. Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

Betygskriterier för betyget B i slutet av årskurs 7

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betygskriterier för betyget A i slutet av årskurs 7

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **väl** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför aktiviteter i natur- och utemiljö på ett **väl fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden.

Eleven värderar på ett **välutvecklat** sätt hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

Eleven förebygger på ett **väl fungerande** sätt risker i samband med olika aktiviteter. Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

Betygskriterier för betyget E i slutet av årskurs 10

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar komplexa rörelser i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **till viss del** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför friluftaktiviteter under skilda årstider på ett **i huvudsak fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden och miljöer.

Eleven planerar och genomför rörelse- och friluftaktiviteter på ett **i huvudsak fungerande** sätt utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa. Eleven värderar på ett **enkelt** sätt hur olika aktiviteter och andra faktorer påverkar den egna och andras fysiska förmåga och hälsa.

Eleven förebygger på ett **i huvudsak fungerande** sätt risker i samband med olika aktiviteter. Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

Betygskriterier för betyget D i slutet av årskurs 10

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betygskriterier för betyget C i slutet av årskurs 10

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar komplexa rörelser i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **relativt väl** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför friluftaktiviteter under skilda årstider på ett **fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden och miljöer.

Eleven planerar och genomför rörelse- och friluftsaktiviteter på ett **fungerande** sätt utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa. Eleven värderar på ett **utvecklat** sätt hur olika aktiviteter och andra faktorer påverkar den egna och andras fysiska förmåga och hälsa.

Eleven förebygger på ett **fungerande** sätt risker i samband med olika aktiviteter. Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.

Betygskriterier för betyget B i slutet av årskurs 10

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betygskriterier för betyget A i slutet av årskurs 10

Eleven genomför rörelseaktiviteter som innefattar komplexa rörelser i olika fysiska sammanhang och anpassar sina rörelser **väl** till syftet med aktiviteterna.

Eleven genomför friluftsaktiviteter under skilda årstider på ett **väl fungerande** sätt utifrån syftet med aktiviteterna och utifrån olika förhållanden och miljöer.

Eleven planerar och genomför rörelse- och friluftsaktiviteter på ett **väl fungerande** sätt utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa. Eleven värderar på ett **välutvecklat** sätt hur olika aktiviteter och andra faktorer påverkar den egna och andras fysiska förmåga och hälsa.

Eleven förebygger på ett **väl fungerande** sätt risker i samband med olika aktiviteter. Eleven hanterar nödsituationer på land och vid vatten samt simmar 200 meter i en följd varav 50 meter i ryggläge.