

Idrott och hälsa

Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter har stor betydelse, både för enskilda människors hälsa och för folkhälsan. Att utveckla lust till rörelseaktiviteter är grundläggande för att människor ska vilja och kunna ta ansvar för sin kropp och sin hälsa. Ämnet idrott och hälsa ger möjlighet att uppleva och förstå betydelsen av rörelseaktiviteter och deras samband med hälsa och välbefinnande.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin rörelseförmåga och kroppsuppfattning samt förmåga att planera, genomföra och kommunicera om olika fysiska aktiviteter utifrån sina förutsättningar. Vidare ska undervisningen leda till att eleverna utvecklar förmåga att använda fysiska aktiviteter som en källa till hälsa, välbefinnande och kreativitet. Dessutom ska eleverna ges möjlighet att göra egna val utan att begränsas av föreställningar och normer.

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om naturen och får uppleva olika friluft- och uteaktiviteter under olika årstider. Genom undervisningen ska eleverna också ges möjlighet att utveckla ett intresse för fysiska aktiviteter i olika utemiljöer.

Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper om psykisk och social hälsa som en grund för personlig utveckling och deltagande i samhälls- och arbetsliv.

Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar förmåga att genomföra fysiska aktiviteter på ett ergonomiskt och säkert sätt i vardags- och arbetsliv. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om att hantera nödsituationer vid fysiska aktiviteter.

Undervisningen ska utformas så att alla kan delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och i samspel med andra.

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

- Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter i olika miljöer.
- Kunskaper om vad fysiska aktiviteter och levnadsvanor betyder för hälsan och välbefinnandet.
- Förmåga att utföra fysiska aktiviteter på ett säkert och ergonomiskt sätt.

Nivåer i ämnet idrott och hälsa

- Nivå 1, 200 poäng, som bygger på de kunskaper anpassade grundskolan ger eller motsvarande.
- Nivå 2, 100 poäng, som bygger på nivå 1.

Nivå 1, 200 poäng

Nivåkod: IDRT1N0G

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa på nivå 1 ska behandla följande centrala innehåll:

- Fysiska aktiviteter som utvecklar en allsidig rörelseförmåga, däribland dans och rörelse till musik.
- Olika träningsmetoder och deras effekter, till exempel grundläggande konditions-, styrke- och koordinationsträning.
- Planering och genomförande av olika rörelseaktiviteter samt kommunikation om resultatet.
- Rörelseaktiviteter och rekreation i olika utemiljöer samt ändamålsenlig utrustning, till exempel klädsel som är lämplig för olika förhållanden.
- Digitala eller andra hjälpmedel för att orientera sig i olika miljöer.
- Hänsynstagande och säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.
- Åtgärder vid nödsituationer, däribland första hjälpen med HLR (hjärt-lungräddning).
- Sambandet mellan levnadsvanor, hälsa och välbefinnande, däribland kost och sömn.
- Faktorer som påverkar fysisk, psykisk och social hälsa.
- Teknik för ergonomiskt utförda rörelser i olika situationer, till exempel kroppslig balans, hållning och lyftteknik.

Nivå 2, 100 poäng

Nivåkod: IDRT2N0G

Centralt innehåll

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa på nivå 2 ska behandla följande centrala innehåll:

- Fördjupning i några fysiska aktiviteter som befäster och utvecklar en allsidig rörelseförmåga.
- Träningsmetoder och deras effekter, till exempel inom konditions-, styrke- och koordinationsträning.
- Planering och genomförande av någon friluftsansiktivet, till exempel en vandring.
- Åtgärder vid nödsituationer, däribland första hjälpen med HLR (hjärt-lungräddning).
- Sambandet mellan levnadsvanor, hälsa och välbefinnande.
- Naturupplevelser, avslappning och andra aktiviteter som främjar psykisk hälsa.
- Konsekvenser för människokroppen vid rätt respektive felaktig teknik ur ett ergonomiskt perspektiv.

Betygskriterier

Av 18 kap. 23 § andra stycket skollagen (2010:800) följer att läraren vid betygssättningen i ett ämne ska göra en sammantagen bedömning av elevens kunskaper på den aktuella nivån i ämnet i förhållande till de betygskriterier som gäller för ämnet som helhet och sätta det betyg som bäst motsvarar elevens kunskaper. Samtliga kriterier för betyget E ska dock vara uppfyllda för att eleven ska kunna få ett godkänt betyg.

Betyget E

Eleven genomför fysiska aktiviteter i olika miljöer samt planerar för dessa på ett **mycket enkelt** sätt.

Eleven kommunicerar på ett **mycket enkelt** sätt om sambandet mellan levnadsvanor, hälsa och välbefinnande.

Eleven kan på ett **delvis fungerande** sätt anpassa sina rörelser ergonomiskt.

Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

Betyget C

Eleven genomför fysiska aktiviteter i olika miljöer samt planerar för dessa på ett **enkelt** sätt.

Eleven kommunicerar på ett **enkelt** sätt om sambandet mellan levnadsvanor, hälsa och välbefinnande.

Eleven kan på ett **i huvudsak fungerande** sätt anpassa sina rörelser ergonomiskt.

Betyget B

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

Betyget A

Eleven genomför fysiska aktiviteter i olika miljöer samt planerar för dessa på ett **utvecklat** sätt.

Eleven kommunicerar på ett **utvecklat** sätt om sambandet mellan levnadsvanor, hälsa och välbefinnande.

Eleven kan på ett **fungerande** sätt anpassa sina rörelser ergonomiskt.