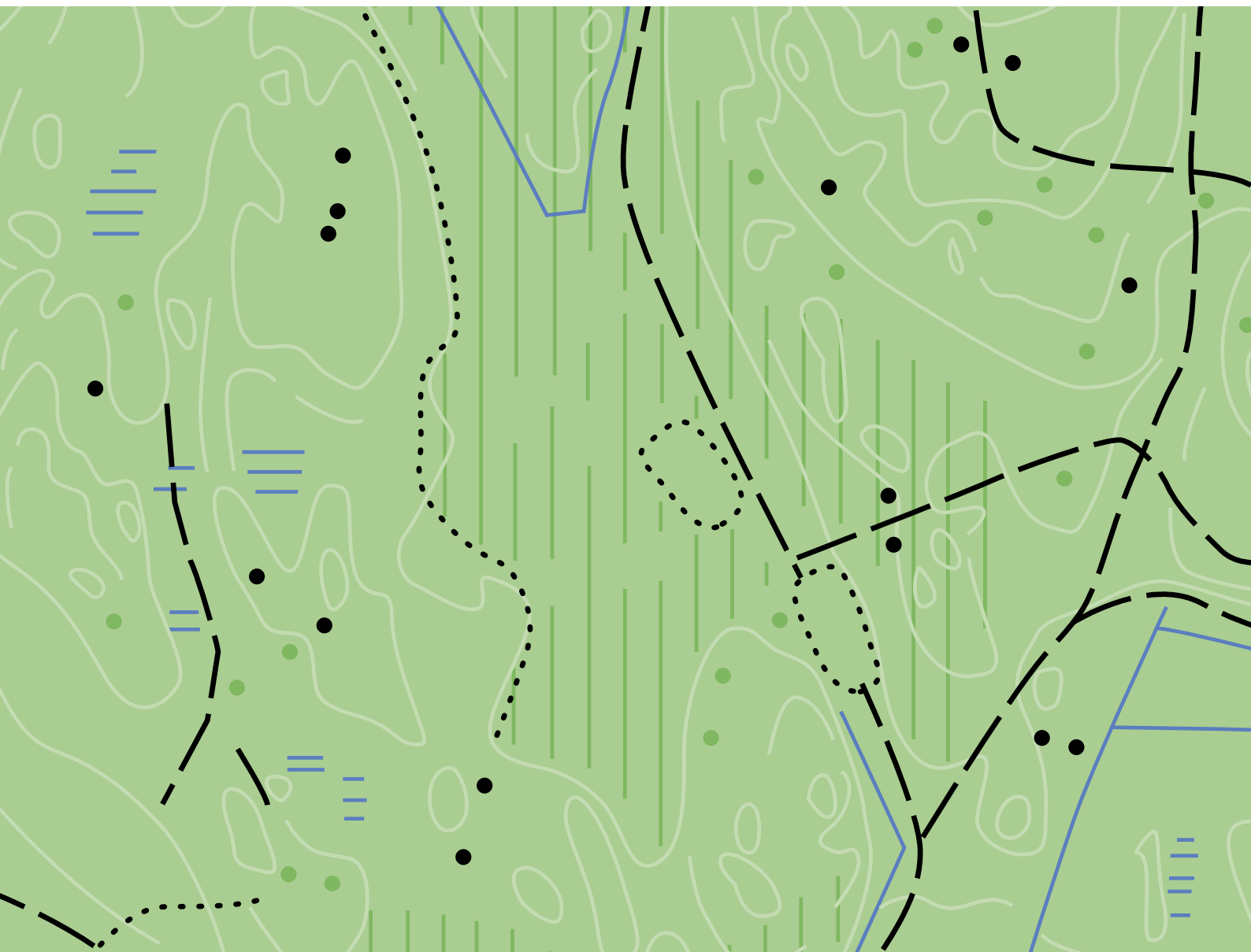


BEDÖMNINGSSTÖD I ÄMNET **idrott och hälsa**

GYMNASIESKOLAN



Skolverket

Innehåll

1. Inledning	2
2. Konkretisering av kunskapskraven	3
3. Rörelsekvalitet, en bredd av aktiviteter och kroppslig förmåga	5
4. Förslag på elevuppgifter med tillhörande elevlösningar	10
UPPGIFT 1. Att spela	11
UPPGIFT 2. Att träna	15
UPPGIFT 3. Att dansa	20
UPPGIFT 4. Att röra sig i naturmiljö	23
5. Att dokumentera och att sätta betyg	26

1. Inledning

DET HÄR MATERIALET riktar sig till gymnasielärare som undervisar i idrott och hälsa och ska bidra till en likvärdig bedömning och betygssättning av elevers kunskaper i idrott och hälsa. Bedömningsstödet behandlar exempel från kursen idrott och hälsa 1.

Att bedöma elevers kunskaper innebär att ta ställning till vad elever kan och inte kan. Ett sådant ställningstagande måste vara väl underbyggt och underlättas av kollegiala samtal om och kollegialt arbete med tolkningar och konkretiseringar av de juridiska ramarna som omger bedömningsuppdraget. Den text som följer, liksom de exempel på elevuppgifter som presenteras, kan tjäna som underlag för sådana samtal och sådant arbete kollegor emellan. Bedömningsstödet är tänkt att bistå lärare men det ersätter inte det professionella ställningstagande som måste göras i varje enskilt fall som bedömningen av en elevs kunnande innebär.

Materialet består av tre delar. I den första delen ges en allmän inledning till lärares bedömnings- och betygssättningsuppdrag. Därefter följer en utredande text

kring några centrala begrepp som ingår i den första meningen i kunskapskraven för idrott och hälsa 1 ("Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan"). I den tredje delen ges exempel på konkreta bedömningsituationer som illustrerar hur några olika förmågor som ska utvecklas i ämnet kan bedömas. Exemplet är tänkt att tjäna som stöd och utgör inga fastslagna kravnivåer. I materialet återfinns även resonemang kring lärares dokumentation av elevers kunskaper.

För lärares bedömningsarbete tillhandahåller Skolverket även andra material i form av exempelvis *Allmänna råd för bedömning och betygssättning i gymnasieskolan (Skolverket 2012)*, *Sambedömning i skolan (Skolverket 2014)* samt *Kommentarer till ämnesplanen i idrott och hälsa (Skolverket 2012)*.

Arbetet med bedömningsstödet har genomförts av en arbetsgrupp på Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH. I framtagandet har också gymnasielärare i idrott och hälsa varit delaktiga.

2. Konkretisering av kunskapskraven

DET FINNS FLERA SKÄL till varför det är viktigt att lärare utarbetar en förståelse för och konkretiserar vad som ska bedömas. Förutom att det är en förutsättning för en rättssäker bedömning är det också viktigt för elevers lärande. Lärare behöver därför arbeta med att tydliggöra och konkretisera vad det är elever ska kunna för att nå ett visst kunskapskrav så att eleverna förstår vad de förväntas lära sig och vilket kunnande de blir bedömda på. Det ger även gynnsamma förutsättningar för att lärare ska kunna följa och stödja elevers kunskapsutveckling och fortlöpande ge adekvat återkoppling till eleverna om vad de behöver utveckla. Att kontinuerligt arbeta med formativ bedömning är också värdefullt för att ge lärare återkoppling på hur den egna undervisningen fungerar. Med utgångspunkt i elevers kunskapsutveckling behöver lärare med jämna mellanrum utvärdera sin egen undervisning och göra nödvändiga justeringar, både ifråga om innehåll och arbetsformer, om det visar sig att elever inte utvecklar de kunskaper de ska ha möjlighet till. Ett annat skäl till varför det är viktigt att konkretisera kunskapskraven, är att elever har rätt att veta vad lärare grundar sin bedömning på.

Behovet av att konkretisera kunskapskraven är också stort i förhållande till möjligheten för elever med olika funktionsnedsättningar att visa sina kunskaper på ett rättvisande sätt. Lärare behöver kunna skapa uppgifter som elever med funktionsnedsättningar har förutsättningar att genomföra. Det som ska prövas är inte en viss aktivitet eller rörelse, utan en viss förmåga. Uppgifter som synliggör elevers förmåga att ”med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan” kan variera beroende på om eleven exempelvis är rullstolsburen eller har nedsatt syn. Utmaningen ligger i att skapa uppgifter som ställer likartade krav som de uppgifter lärare ger till elever utan funktionsnedsättning.

Bedömning – vad innebär det?

Ämnesplanen är uppbyggd så att det ska finnas en tydlig koppling mellan mål (vilka kunskaper eleven ska ges förutsättning att utveckla genom undervisningen i ämnet), det centrala innehållet (vad undervisningen ska behandla) och kunskapskraven (dvs. vad som krävs för ett visst betyg.).

Kunskapskraven uttrycker på vilket sätt eleven har utvecklat sitt kunnande i förhållande till ämnets mål

och de olika betygsstegen uttrycker i vilken utsträckning kraven är uppfyllda.

Studier har visat att både lärare och elever har svårt att formulera vad det är elever ska lära sig i idrott och hälsa och därmed även vad de ska bli bedömda på. Likvärdigheten – att elever blir bedömda på samma grunder – oavsett till exempel kön, vilken lärare de har och vilken skola de går i – har visat sig vara svår att uppnå.

För att elever ska kunna ges förutsättningar att nå de föreskrivna målen och visa sitt kunnande samt att lärare ska kunna göra relevanta och tillförlitliga bedömningar av detta kunnande är det viktigt att såväl lärare som elever har klart för sig **vad** som ska bedömas, **hur** bedömningen ska gå till och **när** bedömningen ska ske. I det följande diskuteras dessa förutsättningar.

Vad – vikten av att göra relevanta bedömningar

En viktig aspekt för en likvärdig bedömning är att lärare bedömer det som ska bedömas enligt ämnesplanen – att bedömningen är relevant. Den kunskapsyn som läroplanen bygger på inbegriper fyra kunskapsformer: fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet. I målen för ämnet idrott och hälsa används två kunskapsuttryck: ”förmåga att”, som består av alla fyra former, samt ”kunskaper om”, som beskriver faktakunskaper och förståelse. Vad är det då som ska bedömas i idrott och hälsa 1?

Ett viktigt konstaterande är att det är elevers kunnande som utgör bedömningsgrunden, inte deras inställning, attityd, grad av närvaro eller annat som inte framgår av kunskapskraven. Sådana faktorer är visserligen avgörande för att eleven ska utveckla de kunskaper som krävs samt för att visa sitt kunnande och ha en chans att bli bedömd men de ska inte utgöra bedömningsgrunden.

Vad, i termer av vilka kunskaper som ska bedömas, är desamma på alla betygsnivåer i kunskapskraven. Avgörande för betyget är den grad av kunnande som eleven visar.

I kunskapskraven för ämnet idrott och hälsa finns inga kvantitativa mått angivna. Det handlar alltså inte om att bedöma mätbara prestationer i form av till exempel längd, tid eller höjd. Istället är det kvaliteten i till exempel rörelsekunskandet som ska bedömas. Längre fram i stödmaterialet ges exempel på elevuppgifter som visar vad detta kan innebära och hur en sådan bedömning kan ske.

Hur och när – vikten av att göra tillförlitliga bedömningar

Att göra tillförlitliga bedömningar handlar om att göra bedömningar som avspeglar vad eleverna kan. Vid betygssättningen ska läraren utnyttja all tillgänglig information om elevers kunskaper i förhållande till kunskapskraven och göra en allsidig bedömning av dessa kunskaper. För att kunna göra tillförlitliga bedömningar behövs ett brett underlag som uttrycker elevers kunskande. Hur kan lärare i idrott och hälsa arbeta för att skaffa sig ett sådant underlag? Lärare behöver fundera över och diskutera vilka undervisningsformer och vilket innehåll som är relevant i relation till kunskapskraven. Det handlar om att utforma undervisningen på ett sätt som ger elever möjlighet att utveckla de föreskrivna

förmågorna, samt att finna indikatorer som visar att elever har lärt sig det som förväntas, och som lärare kan grunda sin bedömning på. Det handlar om att utveckla ämnesinnehållet, arbetsformerna och elevaktiviteterna så att lärare kan göra tillförlitliga bedömningar

Elever behöver tillfällen att öva på sådana kvaliteter som de förväntas utveckla. Därför är det viktigt att tydliggöra för elever när de prövar, övar och lär och när de blir bedömda. Det handlar om att såväl lärare som elever har klart för sig **vad** som ska bedömas, **hur** bedömningen ska gå till och **när** bedömningen ska ske. Bedömningen måste också ske på ett omdömesgillt sätt så att den inte får negativa konsekvenser för elevens upplevelser av sig själv och sin kroppsliga förmåga och därmed riskerar att motverka ämnets syfte.

3. Rörelsekvalitet, en bredd av aktiviteter och kroppslig förmåga

I FÖLJANDE TEXT RIKTAS särskild uppmärksamhet mot kunskapskraven i första meningen i kursen idrott och hälsa. För betyget E gäller formuleringen: ”Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan”. Avsnittet kan med fördel läsas med utgångspunkt i de elevuppgifter som är placerade i slutet av texten. Uppgifterna syftar till att konkretisera bedömningar

av rörelsekvaliteter i en bredd av aktiviteter som utvecklar kroppslig förmåga. De utgör exempel på hur bedömningssituationer kan utformas i relation till ämnesplanen. Matrisen nedan tydliggör vad som kännetecknar de olika nivåerna i kunskapskraven som relaterar till begreppen rörelsekvalitet och kroppslig förmåga, samt till det centrala innehållet (tabell 1).

Tabell 1. Ur kunskapskraven och centralt innehåll i kursen idrott och hälsa 1.

Kunskapskrav (Vad ska eleven kunna)			Centralt innehåll (Bredd av aktiviteter)
E	C	A	
Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan .	Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan .	Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, även av komplex karaktär , som utvecklar den kroppsliga förmågan .	Motions-, idrotts-, och friluftaktiviteter som utvecklar allsidig kroppslig förmåga Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning
Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer	Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer	Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer	Rörelse till musik samt dans Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation Metoder och redskap för friluftsliv Spänningsreglering och mental träning

Goda rörelsekvantiteter

Vad avses med ”goda rörelsekvantiteter”? Inom ramen för ämnesplanens kunskapskrav handlar rörelsekvantiteten om hur den komplexa rörelseförmågan används och med vilken grad av rörelsekvantitet som eleven kan visa det. Det sistnämnda kan uttryckas som på vilket sätt en rörelse utförs, med vilken säkerhet och ändamålsenlighet. ”På vilket sätt” berör även hur eleven anpassar sina rörelser till uppgift och sammanhang. Rörelsekvantiteten ska inte förväxlas med fysisk status (t.ex. styrka, uthållighet eller rörlighet). Eleverna använder sin styrka, kondition och rörlighet, men det är inte hur starka, uthålliga eller rörliga de är som ska bedömas, utan hur de använder sin fysiska status i rörelse. Läraren ska alltså kunna uppmärksamma och identifiera olika kvalitetsnivåer i elevers rörelseutövande. Därför är det nödvändigt att separera rörelsekvantitet från begreppet fysisk status.

Det finns olika sätt att bedöma rörelser på. Inom tävlingsidrott är det vanligt att rörelser bedöms utifrån ett kvantitativt utfall. Utfallet, resultatet av rörelsen eller kombinationer av rörelser, mäts med tidtagarur, måttband eller med ett visst antal poäng för mål, träffar etc. Resultatet redovisas som ett mått på hur snabbt någon har sprungit, hur långt någon har hoppat eller hur många mål någon har gjort – oavsett rörelsens kvalitet. Ett kvantitativt mått är inte i fokus vid en kvalitativ bedömning. En kvalitativ bedömning uppmärksammar ändamålsenligheten i en rörelse; hur funktionellt, tekniskt, estetiskt eller säkert rörelsen utförs. Bedömningen bygger på en värdering av helheten i rörelseutförandet, det vill säga på vilket sätt rörelsen når sitt syfte i sitt specifika sammanhang. En likartad rörelse kan ha olika syften, som att dämpa fart eller kraft eller förändra en rörelseriktning. Det kan handla om att landa från ett nedhopp i en parkourbana, att undvika en kollision i ett bollspel, eller att komma vidare i en rörelseövergång. Rörelsens kvalitet sätts här i relation till de krav som ställs på rörelseutförandet, intentionen med rörelsen, och till sammanhanget.

En helhetsbedömning av rörelsekvantitet kräver att olika aspekter går att kommunicera mellan lärare och elever så att olika nivåer kan tydliggöras. Elevers ”förmåga att” använda sig av, anpassa och variera sitt komplexa rörelsemönster i olika sammanhang behöver kompletteras med ord och begrepp som

beskriver med vilken nivå eleven innehar denna förmåga. Att uppmärksamma och sätta ord på hur rörelser och rörelsekombinationer utförs i termer av rörelseekonomi, balans, koordination eller rytm, bidrar till att språkliggöra kvaliteter i en rörelse eller rörelsesekvens. Att kunna genomföra en rörelse eller en kombination av rörelser säkert, utan att tveka och kunna upprepa denna eller dessa med samma goda resultat innebär att rörelserna kan utövas ändamålsenligt och anpassas till sitt sammanhang. Den sammanvägda bedömningen avgör om eleven når [... att delta med goda rörelsekvantiteter...] eller [... att delta med goda rörelsekvantiteter av komplex karaktär].

Inom ramen för ämnet idrott och hälsa går det att tolka den första meningen i kunskapskraven för betyget C och A: [... med säkerhet och med goda rörelsekvantiteter ...] som att en elev kan genomföra en rörelse eller en rörelseaktivitet med väl avvägd kraftinsats, rörelseekonomi och med en strategi (planering) som gör att eleven når syftet med den valda aktiviteten. En kvalitativ bedömning av elevers kunnande uppmärksammar dels vad eleven kan, dels nivån på detta kunnande. I bedömningen ingår att identifiera och till eleven återkoppla vad eleven kan i relation till befintliga kunskapskrav. Intentionen med ämnesplanen i idrott och hälsa är att ämnet ska bidra till en helhetssyn på begreppen rörelse, fysisk aktivitet, utevistelse och idrott. Kunskapskraven styr därför in bedömningen till att kvalitativt definiera vad en elev ska kunna och nivån på detta kunnande. Det är i relation till ett sammanhang och på vilket sätt en rörelse eller aktivitet genomförs som rörelsekvantiteten bedöms, och inte utifrån en enskild rörelsens utfall i form av ett kvantitativt resultat.

Bredd av aktiviteter

Det andra begreppet i kunskapskravens första mening är ”en bredd av aktiviteter”. En ”bredd av aktiviteter” aviserar att eleverna ska erbjudas ett varierat ämnesinnehåll. Frågor som elever och lärare ställs inför är: Vad får ”en bredd av aktiviteter” för betydelse i praktiken? Vilka aktiviteter och hur många representerar en bredd? Intentionen med formuleringen ”en bredd av aktiviteter” ska i detta sammanhang inte tolkas som ett ”smörgåsbord” av aktiviteter. I figur 1 har ett antal rörelseaktiviteter med ett likartat innehåll grupperats i kategorier för att åskådliggöra vad som kan representera

”en bredd av aktiviteter”. Observera att ”en bredd av aktiviteter” kan exemplifieras med andra utgångspunkter än de föreslagna och resulterar då i andra grupperingar. Syftet med figuren är att uppmärksamma lärare och elever på att det inom ramen för ämnesplanen ska rymmas rörelseaktiviteter som representerar olika former av fysisk aktivitet och kroppsrörelse.

Lärare och elever kan utifrån den föreslagna figuren nedan, eller utifrån en annan gruppering av aktiviteter, välja ur en ”bredd av aktiviteter” med hänsyn tagen till den lokala skolans utom- och inomhusmiljö samt elevers behov. Därmed kan ”en bredd av aktiviteter” innebära olika saker på olika skolor och för olika elever. Att eleverna får möjlighet att fördjupa sig i en handfull

rörelseaktiviteter från olika kategorier av fysisk aktivitet och kroppsrörelse hämtade ur ämnesplanens centrala innehåll framstår som rimligt. Utifrån ämnesplanens mål och kunskapskrav bör eleverna erbjudas såväl olika rörelseaktiviteter som möjlighet att utöva dessa i skiftande miljöer för att kunna visa ”goda rörelse-ekvaliteter i en bredd av aktiviteter”. Lärare och elever behöver därför välja aktiviteter ur flera kategorier. På så sätt säkerställs att eleverna får möjlighet att utveckla och fördjupa sitt lärande inom en bredd av aktiviteter, men också ges tillfälle att visa sitt kunnande inom olika rörelseaktiviteter. Återigen bör det betonas att figur 1 är ett exempel på indelning av aktiviteter.

Figur 1. Förslag på innehåll och exempel på rörelseaktiviteter i en ”bredd av aktiviteter”.

FÖRSLAG PÅ INNEHÅLL

	Idrott, lekar och spel	Fysisk träning och metoder	Dans och rörelse till musik	Utevistelse och friluftsliv som aktivitet och förflyttningssätt	Spänningsreglering, mental träning och övrig rörelseträning
EXEMPEL PÅ RÖRELSEAKTIVITETER	Rörelse-, boll eller redskapslekar Bollspelsvariationer (mål-, nät-, träff-, slag- och löpspel) Parkour Friidrott Gymnastik Kampsporter	Styrketräning med kroppen som belastning, med fria vikter eller i maskiner Intervall- eller distanslöpning Stretching och töjningsrörelser Cirkel- och stationsträning	Uppvärmning, aerobics, gympapass, zumba eller annan träning till musik Dans, exempelvis chacha, salsa, vals, bugg eller schottis Röra sig till musik för att skapa, uttrycka och gestalta	Simning Cykling Skidåkning Skridskoåkning Kanutpaddling Orientering	Yoga Tai-chi Qi gong Pilates Avslappnings- och anspänningsövningar Meditation och fokuseringsövningar

Kroppslig förmåga

Det sista begreppet i kunskapskravens första mening är kroppslig förmåga. Begreppet kroppslig förmåga omfattar mer än allsidig rörelseförmåga, fysisk prestationsförmåga eller idrottsfärdighet. Begreppet bygger vidare på grundskolans framskrivning av rörelseförmåga. Kroppslig förmåga har många likheter med begreppet *Physical literacy*. Med utgångspunkt i ämnesplanens syfte, mål och kunskapskrav framstår en person med kroppslig förmåga som någon som rör sig med balans, rörelseekonomi och säkerhet i en rad fysiskt utmanande situationer. En person som är ”physically literate” innehar en kroppslig förmåga som innebär att han eller hon på ett insiktsfullt sätt kan ”läsa av” olika aspekter av den fysiska miljön vad gäller att förutse både rörelsekrav och rörelsemöjligheter. Han eller hon agerar och reagerar med erfarenhet, kunskap och fantasi på de krav som situationen kräver. En person med kroppslig förmåga kan röra sig både enskilt och tillsammans med andra. Personen interagerar med förståelse och avspändhet och kan uppmärksamma rörelsers expressiva sida, både hos sig själv och hos andra. Slutligen kan en person med god kroppslig förmåga, dels identifiera och uttrycka grundläggande (rörelse) kvaliteter som inverkar på resultatet av hans eller hennes egen rörelseförmåga, dels förstå principerna för relationen mellan rörelseaktivitet/fysisk aktivitet och hälsa med hänsyn tagen till basala aspekter som motion, sömn och kosthållning.

Kroppslig förmåga innefattar tre dimensioner: en rörelsedimension som kan kopplas till begreppet rörelsekvalitet, en social dimension som handlar om att röra sig med och bland andra, och en kognitiv dimension som handlar om att förstå rörelser i relation till miljö och sammanhang. På så sätt relaterar begreppet kroppslig förmåga till den syn på kunskap och olika former av kunskap, som beskrivs i läroplanen för gymnasieskolan. Kroppslig förmåga är ett uttryck för ett kunnande, där fakta (veta att), färdighet (veta hur), förståelse (veta varför) och förtrogenhet (veta när) integreras.

En förutsättning för att eleven ska utveckla kroppslig förmåga är att hon eller han deltar i och utövar olika former av fysisk aktivitet. Men detta är inte nog. I relation till rörelseaktiviteterna utvecklar eleven även

- sina faktakunskaper om aktiviteten (vet att en viss typ av träning – konditionsträning – påverkar en viss del av människoorganismen – syreupptagningsförmågan),
- sin färdighet i att använda aktiviteten på ett funktionellt sätt (hur man kan träna för att utveckla sin kondition),
- sin förståelse för aktivitetens funktion (hur kondition hänger samman med välbefinnande) och
- sin förmåga att bedöma var, när och hur det är lämpligt att bedriva en viss form av träning (t.ex. i relation till vardag, livsstil, måltider, sömn, sjukdom, etc.).

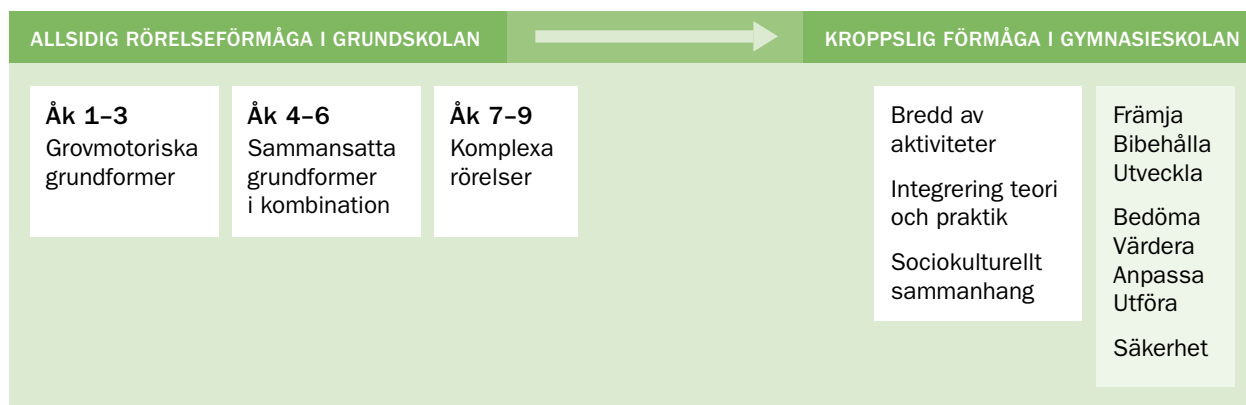
Kroppslig förmåga innebär kunskaper som ger möjlighet att ta ansvar för sin hälsa i ett livslångt perspektiv.

I relation till grundskolan, där specifika kunskapskvaliteter i form av allsidig rörelseförmåga ska utvecklas, ställs på gymnasieskolan krav på att kvalificera detta kunnande. Bland annat genom att utveckla mer generella kunskapskvaliteter som reflektion, teorianvändning och kritiskt tänkande. I grundskolans årskurs 9 ställs krav på att eleven ska ha utvecklat en allsidig rörelseförmåga. I gymnasieskolan är rörelseförmåga endast en del i det som kroppslig förmåga ska representera. Olika kunskapsformer vävs här samman. Kroppslig förmåga handlar alltså om flera dimensioner av kunnande.

I figur 2 illustreras hur begreppen rörelseförmåga i grundskolans kursplan och kroppslig förmåga i gymnasieskolans ämnesplan relaterar till varandra. Begreppet rörelseförmåga övergår i gymnasieskolan till att representera ett vidare och mer omfattande begrepp: kroppslig förmåga.

Figur 2. Progressionen mellan grund- och gymnasieskolan avseende begreppen rörelseförmåga och kroppslig förmåga.

PROGRESSION FÖR LGR 11 TILL GY 2011



I kursen idrott och hälsa 1 ska eleven befästa och vidareutveckla sin kroppsliga förmåga. Det innebär att eleven ska utveckla och använda sin rörelseförmåga i olika miljöer och med olika utgångspunkter. Genom att utföra och delta i olika rörelseaktiviteter utvecklar eleven sin kroppsliga förmåga. Det omfattar att eleven

reflekterar över frågeställningar som berör träning, hälsa, livsstil och att eleven kan relatera utövandet till kulturella och sociala sammanhang. Denna reflektion inkluderar även elevens förmåga att bedöma, värdera, anpassa och utföra en uppgift.

4. Förslag på elevuppgifter med tillhörande elevlösningar

Nedanstående uppgifter syftar till att bedöma elevernas förmåga att *med goda rörelse kvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan*. I samband med aktiviteterna ska eleven enligt kunskapskraven även beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. I elevuppgifterna beskrivs konkreta bedömningsituationer med tillhörande elevhandlingar (lösningar) som illustrerar olika nivåer i relation till kunskapskraven (efterfrågat kunnande). De tillhörande elevlösningarna ska ses som underlag för diskussion om kravnivåer, inte som fastslagna nivåer.

Elevuppgifterna med tillhörande elevlösningar ska ses som exempel och avser att synliggöra elevens kunnande. Hur lärare utformar uppgifterna hänger samman med lokala och elevrelaterade faktorer. Exempelvis vilka aktiviteter som går att genomföra på den aktuella skolan eller om det finns elever med funktionsnedsättningar.

Den kunskapssyn som läroplanen bygger på inbegriper, som nämnts tidigare, fyra kunskapsformer: fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet. I målen för ämnet idrott och hälsa används två kunskapsuttryck: ”förmåga att”, som består av alla fyra formerna, och ”kunskaper om”, som beskriver faktakunskaper och förståelse.

Undervisningen i idrott och hälsa ska enligt ämnesplanen ge eleverna förutsättningar att utveckla:

1. Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.
2. Förmåga att genomföra och anpassa utevistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.
3. Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.
4. Förmåga att hantera säkerhet och nödsituationer i samband med fysiska aktiviteter
5. Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.
6. Förmåga att etiskt ta ställning i frågor om köns-
mönster, jämställdhet och identitet i relation till idrotts- och motionsutövande.

7. Kunskaper om de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan.

I kursen idrott och hälsa 1 ska undervisningen behandla centralt innehåll i syfte att ge eleverna förutsättningar att utvecklas mot målen. Det centrala innehållet består av:

- Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
- Rörelse till musik samt dans.
- Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
- Metoder och redskap för friluftsliv.
- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.
- Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drucknings-
tillbud.
- Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.
- Spänningsreglering och mental träning.
- Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik.

De fyra uppgifterna nedan tar sin utgångspunkt i mål och kunskapskrav med tydlig koppling till det centrala innehållet i idrott och hälsa 1.

I de följande uppgifterna presenteras först vilka kunskaper som uppgifterna ska synliggöra, och därefter vilket innehåll som bildar bas för uppgifterna. Slutligen beskrivs själva uppgiften.

UPPGIFT 1. Att spela

Uppgiften utgår från ämnesplanens mål 1, 3, 4 och 5 och kursen idrott och hälsa 1.

CENTRALT INNEHÅLL: Motions-, idrotts-, och friluftskärviteter som utvecklar allsidig kroppslig förmåga.

KUNSKAPSKRAV: se ämnesplan för idrott och hälsa 1 samt konkretisering av kunskapskrav i den föreslagna elevuppgiften nedan.

Du ska i den här uppgiften välja ett spel (i exemplet nedan används badminton) som du fördjupar dig i. Din uppgift är att utveckla din förmåga att planera och med goda rörelsekväliteter genomföra spelet samt beskriva aktivitetens betydelse för träning, hälsa och livsstil.

Uppgiften ska genomföras och redovisas praktiskt samt dokumenteras (högst X A4-sidor).

UPPGIFT: Att spela	NIVÅ: Genomföra samt översiktligt diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<i>Du ska spela badminton med goda rörelsekväliteter avseende teknik och förflyttningar på spelytan och använda dina rörelser i relation till ditt mål med aktiviteten. Målet kan vara färdighets- eller konditionsträning, rekreatiöns- eller matchspel.</i>	Eleven rör sig med ett varierat rörelsemönster och med avvägd kraftinsats. Eleven kan upprepa enklare slag, välja rörelsestrategi och förflyttningssekvenser så att spelet fortgår.
<i>Du ska beskriva och visa hur du anpassar spelet för att träna och utveckla din fysiska förmåga. Motivera hur du har varierat och anpassat spelet för att träna olika fysiska kväliteter. I din motivering ska du använda begrepp och teorier som har behandlats på lektioner och i litteratur.</i>	”Badminton är ett bra sätt att träna kondition därför att man får röra sig mycket på planen. Det är jobbigare om bollen är i spel hela tiden. Man tränar snabbhet också om man får korta bollar. Vi provade rund-badminton. Det var inte lika jobbigt. Det ser lätt ut men det är svårt att få bollen dit man vill om man inte är så bra.”
<i>Värdera det valda spelets tillgänglighet (utanför skolan) och kostnader samt vilka möjligheter spelet har för att utveckla fysisk förmåga och hälsa hos olika målgrupper.</i>	”Det finns många platser att spela badminton på. Man kan spela inomhus eller utomhus. Jag vet inte vad det kostar, men jag känner några som spelar i en klubb i en rackethall. Då behöver man så klart en hyfsad racket men ska man spela på stranden kan man köpa på bensinmacken. Alla kan spela badminton och det är bra för hälsan.”
<i>Beskriv vilka för- och nackdelar spelet har i relation till exempelvis skador och säkerhet samt redogör för hur du undviker skador och hanterar säkerhetsaspekter.</i>	”Eftersom man spelar på var sin sida om nätet och inte blandat som i fotboll slipper man krockar. Det är viktigt att värma upp och inte börja för hårt. Det kan vara lätt att vricka foten. Är man äldre får man ta det lite lugnare.”

UPPGIFT: Att spela	NIVÅ: Med säkerhet samt utförligt diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<p><i>Du ska spela badminton med goda rörelsekvaliteter avseende teknik och förflyttningar på spelytan och använda dina rörelser i relation till ditt mål med aktiviteten. Målet kan vara färdighets- eller konditionsträning, rekreations- eller matchspel.</i></p>	<p>Eleven rör sig ekonomiskt med ett varierat rörelsemönster och med avvägd kraftinsats. Eleven är beslutsam och kan upprepa slag och förflyttningssekvenser. Vidare väljer eleven rörelsestrategier som medverkar till att målet/syftet med spelet nås.</p>
<p><i>Du ska beskriva och visa hur du anpassar spelet för att träna och utveckla din fysiska förmåga. Motivera hur du har varierat och anpassat spelet för att träna olika fysiska kvaliteter. I din motivering ska du använda begrepp och teorier som har behandlats på lektioner och i litteratur.</i></p>	<p>”Badminton består av träning av både kondition och snabbhet. När vi spelade prövade vi korta intervaller för att träna kondition. Det fungerade bra men man måste vara ganska duktig för att det ska bli intensivt. Vi provade även teknikövningar för att bli lite bättre. Vi provade korta och långa clears slag och efter ett tag blev det en rätt bra konditionsträning. Men även koordinationen förbättrades. Man blev bättre på att slå bollen dit man ville.”</p>
<p><i>Värdera det valda spelets tillgänglighet (utanför skolan) och kostnader samt vilka möjligheter spelet har för att utveckla fysisk förmåga och hälsa hos olika målgrupper.</i></p>	<p>”På grundskolan fick vi nästan aldrig spela badminton. Vi hade en så liten sal. Vi provade bara spel över bommar. Nu när vi har fått spela mer på riktigt så märker man hur jobbigt det är och hur mycket träning man kan få. På kvällar eller helger kan man boka banor i rackethallen. Det kostar så klart pengar att hyra banor och racket. Men beroende på om man vill spela för nöjes skull eller för tävling så finns det möjlighet för nästan alla. Man behöver bara en kompis. Eftersom man kan spela på olika sätt för att få motions- eller konditionsträning så kan badminton vara hälsosamt för olika åldrar.”</p>
<p><i>Beskriv vilka för- och nackdelar spelet har i relation till exempelvis skador och säkerhet samt redogör för hur du undviker skador och hanterar säkerhetsaspekter.</i></p>	<p>”Badminton är ingen kollisionssport och med det undviker man många skador. Den är säker på så sätt. Skador som kan ske är stukade fötter, träningsvärk, sträckningar. Sådana skador ska behandlas med tryck och kyla. Det är viktigt med uppvärmning eftersom spelet är snabbt med många rusher.”</p>

UPPGIFT: Att spela	NIVÅ: Med säkerhet, komplex karaktär samt utförligt och nyanserat diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<p><i>Du ska spela badminton med goda rörelsekvaliteter avseende teknik och förflyttningar på spelytan och använda dina rörelser i relation till ditt mål med aktiviteten. Målet kan vara färdighets- eller konditionsträning, rekreations- eller matchspel.</i></p>	<p>Eleven rör sig ekonomiskt med ett varierat rörelsemönster och med väl avvägd kraftinsats. Eleven är beslutsam och kan upprepa slag och förflyttningsssekvenser med samma goda resultat. Vidare väljer eleven effektiva rörelsestrategier som medverkar till att målet/syftet med spelet nås.</p>
<p><i>Du ska beskriva och visa hur du anpassar spelet för att träna och utveckla din fysiska förmåga. Motivera hur du har varierat och anpassat spelet för att träna olika fysiska kvaliteter. I din motivering ska du använda begrepp och teorier som har behandlats på lektioner och i litteratur.</i></p>	<p>”Det går att anpassa spelet så att man tränar fysiska förmågor av olika slag. För att få bra konditions- och intervallträning så kan man testa att köra spelet med olika form och storlek på banan. När vi provade att spela badminton på hela planen med varierade korta och långa slag blev det betydligt jobbigare än när vi bara spelade på halva planen, på längden eller på tvären. Det var även jobbigare att spela en mot en på helplan än att spela dubbel. Vissa av övningarna vi gjorde blev intensiva så man kan kalla det för att det var mer av en intervallträning. Badminton innehåller också explosivitet, spänst och snabbhet. Badminton ställer krav på teknik och koordination. Ett bevis på att vi tränade olika muskelgrupper var att vi var flera som fick träningsvärk i benen, rumpan och i underarmen dagen efter.”</p>
<p><i>Värdera det valda spelets tillgänglighet (utanför skolan) och kostnader samt vilka möjligheter spelet har för att utveckla fysisk förmåga och hälsa hos olika målgrupper.</i></p>	<p>”Badminton går att spela i rackethall och utomhus. På så sätt är det lättillgänglighet. Vill man ha en bana och träna inomhus kostar det XX kronor per timme. Men man kan ju vara flera som delar på kostnaden. Det går att hyra racketar och bollar så man behöver ingen egen utrustning. Det gäller att ha en kompis som vill och kan spela på ungefär samma nivå som en själv. Om man är väldigt ojämn är det kanske inte så kul. Självklart går det att spela på stranden eller på en gräsmatta. Då behöver man inte ens ha nät. Det blir kanske inte lika intensiv träning, men man har roligt och rör på sig vilket är bra för hälsan eftersom kroppen behöver motion. I en rackethall kan man spela badminton för att tävla, träna teknik eller bara spela för skojs skull beroende på vem man är och vad man vill få ut. Badminton anses vara en bra och tillgänglig motions-sport. Den spelas över hela världen.”</p>

Beskriv vilka för- och nackdelar spelet har i relation till exempelvis skador och säkerhet samt redogör för hur du undviker skador och hanterar säkerhetsaspekter.

”Egentligen är badminton inget farligt spel. Man har ingen närkontakt med andra och behöver inga skydd. En vanlig skada i badminton är att hälsenan går av. Det finns säkert även andra skador som stukade fötter eller sträckningar. Dom får man behandla på vanligt sätt med kyla, högläge och tryck. Jag kan också tänka mig överbelastningsskador i axlar eller armar. Det är viktigt att värma upp och ha bra skor. Ta det lugnt i början och börja inte spela direkt. Håller man på länge och spelar intensivt är det bra att fylla på med vätska.”

UPPGIFT 2. Att träna

Uppgiften utgår från ämnesplanens mål 1,2, 3, 4, 5 och 7 och kursen idrott och hälsa 1.

CENTRALT INNEHÅLL:

- Motions-, idrotts-, och friluftaktiviteter som utvecklar allsidig kroppslig förmåga.
- Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.

KUNSKAPSKRAV: se ämnesplan för idrott och hälsa 1 samt konkretisering av kunskapskrav i den föreslagna elevuppgiften nedan.

I den här uppgiften ska du välja ett antal övningar/rörelseaktiviteter som du fördjupar dig i och som främjar din fysiska förmåga och hälsa. Du ska planera och med goda rörelsekvaliteter genomföra träning i utom- och inomhusmiljö samt beskriva aktivitetens betydelse för träning, hälsa och livsstil.

Uppgiften ska genomföras och redovisas praktiskt samt dokumenteras (högst X A4-sidor).

UPPGIFT: Att träna	NIVÅ: Genomföra samt översiktligt diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<i>Efter perioden ska du ha förmåga att träna med goda rörelsekvaliteter avseende teknik i övningar och rörelsemönster vid förflyttning i utom- och inomhusmiljö. Vidare ska du kunna använda dina rörelser i relation till syftet med din träning (styrka, kondition, rörlighet, koordination och/eller spänst).</i>	Eleven anpassar teknik och rörelsemönster till uppgiften. Eleven kan genomföra övningar med liknande syfte i utom- och inomhusmiljöer. Vidare väljer eleven rörelsestrategier som medverkar till att målet/syftet med träningen nås.
<i>Du ska beskriva och visa hur du anpassar övningarna/aktiviteterna för att träna och utveckla din fysiska förmåga och hälsa. Motivera hur du har varierat och anpassat din valda träning för att utveckla olika fysiska kvaliteter. I din motivering ska du använda begrepp och teorier som har behandlats på lektioner och i litteratur.</i>	<i>”Jag (eleven) har valt att planera, genomföra och jämföra träning för att träna styrka och kondition ute och inne. Jag är ganska vältränad och vill träna styrka och kondition. Mitt val av stationer omfattar ett antal olika styrke- och konditionsövningar. Jag lånade skolans gym och anpassade min träning i styrkemaskiner för att träna styrketräning. För att förbättra min kondition tränade jag på löpband, roddmaskin och motionscykel. Ute tränade jag enbart löpning som konditionsträning (eleven visar med en skiss upplägget i gymmet) men körde lite styrka för benen i backe.”</i>

<p>Vidare ska du värdera den valda träningens effekt och tillgänglighet (utom- och inomhusmiljö), eventuella kostnader samt vilka möjligheter träningen har för att utveckla fysisk förmåga och hälsa hos olika målgrupper.</p>	<p>”Jag har mätt min vilopuls. Tidigare på terminen har vi ju provat att mäta och räkna ut vår maxpuls i mördarbacken. Maxpulsens gör att jag vet vilken nivå som jag ska lägga mig på när jag tränar. Men maxpulsens är ju inte träningsbar utan beroende på ålder och gener. Efter temaperioden kan jag inte säga att jag har märkt någon skillnad. Kanske beroende på att jag är rätt vältränad. Det var svårt att leka gym utomhus och därför valde jag att bara fokusera konditionsträning och lite ben. För mig som redan tränar mycket och i en klubb kan jag lätt komma åt gymträning. Då kostar det inte så mycket. Annars blir det betydligt dyrare.”</p>
<p>Beskriv vilka för- och nackdelar träningen har i relation till exempelvis skador och säkerhet samt redogör för hur du undviker skador och hanterar säkerhetsaspekter.</p>	<p>”Löpträning är gratis och passar alla åldrar. Den är lätt att anpassa efter träningsnivå. Bra springskor kan kosta rätt mycket och det kan ju påverka vilka som faktiskt springer regelbundet eller drar på sig skador. Gymträning inomhus är enkelt och många gillar det. Uppvärmning är alltid viktigt för att undvika skador. Som alltid måste man tänka på att värma upp och träna på rätt sätt. Vissa övningar i gym kan vara direkt farliga, särskilt om man börjar lyfta tungt.”</p>

UPPGIFT: Att träna	NIVÅ: Med säkerhet samt utförligt diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<p>Efter perioden ska du ha förmåga att träna med goda rörelsekviteter avseende teknik i övningar och rörelsemönster vid förflyttning i utom- och inomhusmiljö. Vidare ska du kunna använda dina rörelser i relation till syftet med din träning (styrka, kondition, rörlighet, koordination och/eller spänst).</p>	<p>Eleven anpassar teknik och rörelsemönster till uppgiftens karaktär. Eleven kan genomföra ett antal olika övningar med liknande syfte i utom- och inomhusmiljöer. Vidare väljer eleven relevanta rörelsestrategier som medverkar till att målet/syftet med träningen nås.</p>
<p>Du ska beskriva och visa hur du anpassar övningarna/aktiviteterna för att träna och utveckla din fysiska förmåga och hälsa. Motivera hur du har varierat och anpassat din valda träning för att utveckla olika fysiska kvaliteter. I din motivering ska du använda begrepp och teorier som har behandlats på lektioner och i litteratur.</p>	<p>”Jag (eleven) har valt att planera, genomföra och jämföra en cirkelträning/stationsträning för att träna styrka och kondition ute och inne. Jag har bedömt mig som relativt otränad och vill öka min kapacitet såväl styrke- som konditionsmässigt. Mitt val av stationer har jag varierat så att det omfattar en styrkeövning för varje större muskelgrupp för mage, rygg, ben samt axlar och armar. Och så har jag tränat kortare löpintervaller inomhus (”idioten”) och utomhus (springa i backe) som ställer krav på min aeroba och anaeroba kapacitet. Jag använde mig av skolans idrottshall (lokala förutsättningar) och körde backträning på cykelbanan bakom idrottshallen (eleven visar med en skiss upplägget).”</p>

Vidare ska du värdera den valda träningsens effekt och tillgänglighet (utom- och inomhusmiljö), eventuella kostnader samt vilka möjligheter träningen har för att utveckla fysisk förmåga och hälsa hos olika målgrupper.

”Jag har mätt min vilopuls vid ett antal tillfällen på morgonen och gjort ett submax steptest på bänk för att kontrollera min träningsstatus. Alltså den nivå jag ligger på. Tidigare på terminen har vi ju provat att mäta och räkna ut vår maxpuls i mördarbacken. Med hjälp av dom här pulsmåtten kan jag anpassa min träningsnivå, till prat- eller flåstempo. Eftersom jag sällan tränar styrka har jag provat att se hur många armhävningar jag orkade, och hur många upphopp jag klarade på 30 sekunder. Det här blev min träningsstatus vid starten av temaperioden. Efter temaperioden kunde jag se vissa skillnader. Jag klarade av att göra fler armhävningar och upphopp. Detta beror på att styrketräning är lättare att påverka under en kort period. Att förändra konditionen tar längre tid, men det kändes som att jag klarade fler backlöpningar på samma tid efter träningsperioden. De platser som jag valde för min träning var gratis. Det var lätt att göra samma styrkeövningar inne och ute. Backen var ett effektivt träningsätt, roligare än idioten.”

Beskriv vilka för- och nackdelar träningen har i relation till exempelvis skador och säkerhet samt redogör för hur du undviker skador och hanterar säkerhetsaspekter.

Fördelar med träningen utomhus är att man kan genomföra den nästan var som helst och det kan passa alla åldrar. Inomhus är träningen ändå enklare. Nackdelar är kostnader och öppettider. Många av övningarna jag valde kan genomföras både ute och inne. Som alltid måste man tänka på att värma upp. Blött eller isigt underlag ute kan öka risken att halka och sträcka sig.

UPPGIFT: Att träna	NIVÅ: Med säkerhet, komplex karaktär samt utförligt och nyanserat diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<p><i>Efter perioden ska du ha förmåga att träna med goda rörelsekvaliteter avseende teknik i övningar och rörelsemönster vid förflyttning i utom- och inomhusmiljö. Vidare ska du kunna använda dina rörelser i relation till syftet med din träning (styrka, kondition, rörlighet, koordination och/eller spänst).</i></p>	<p>Eleven anpassar teknik och rörelsemönster till uppgiftens karaktär. Eleven kan genomföra en bredd av övningar med liknande syfte i varierade miljöer. Vidare väljer eleven effektiva rörelsestrategier som medverkar till att målet/syftet med träningen nås. Detta innebär att eleven kan med god rörelsekvalitet genomföra även komplexa styrketränande övningar (exempelvis "burpees), eller med god rörelsekvalitet förflytta sig i en hinderbana för att träna kondition.</p>
<p><i>Du ska beskriva och visa hur du anpassar övningarna/aktiviteterna för att träna och utveckla din fysiska förmåga och hälsa. Motivera hur du har varierat och anpassat din valda träning för att utveckla olika fysiska kvaliteter. I din motivering ska du använda begrepp och teorier som har behandlats på lektioner och i litteratur.</i></p>	<p>"Jag (eleven) har valt att planera, genomföra och jämföra en cirkelträning/stationsträning för att träna styrka och kondition ute och inne. Jag har bedömt mig som relativt otränad och vill öka min kapacitet såväl styrke- som konditionsmässigt. Jag valde att lägga min träning på en medelintensiv nivå vid distanslöpningen och på högintensiv nivå på mina korta intervaller. Mitt val av stationer har jag varierat så att det omfattar ett antal olika styrketränande övningar för bål, mage, rygg, lår och vader samt axlar och armar. Och så har jag gjort ett antal hopp- och löpstationer som ställer krav på min aeroba och anaeroba kapacitet. När jag körde mina spänst- och hoppstationer valde jag "kvalitet" istället för kvantitet eftersom det är lätt att dra på sig skador när man tränar intensivt. Jag utgick från skolans gym och hall (lokala förutsättningar) och har dessutom anpassat och varierat träningsprogrammet till dungen bakom idrottshallen (eleven visar med en skiss upplägget)."</p>

<p>Vidare ska du värdera den valda träningens effekt och tillgänglighet (utom- och inomhusmiljö), eventuella kostnader samt vilka möjligheter träningen har för att utveckla fysisk förmåga och hälsa hos olika målgrupper.</p>	<p>”Jag har mätt min vilopuls vid ett antal tillfällen på morgonen och gjort ett submaximalt test för att kontrollera min träningsstatus. Alltså den nivå jag ligger på. Tidigare på terminen har vi ju provat att mäta och räkna ut vår maxpuls i mördarbacken. Med hjälp av dom här pulsmåtten kan jag kontrollera min nivå på träningen. Eftersom jag sällan tränar styrka har jag provat att se hur många armhävningar jag orkade, hur länge jag kunde stå i plankan och hur många upphopp jag klarade på 30 sekunder. Det här blev min träningsstatus vid starten av temaperioden. Efter temaperioden kunde jag se vissa skillnader. Jag klarade av att göra fler armhävningar och upphopp samt stå längre i plankan. Däremot hade inte pulsvärdena ändrats. Detta beror på att styrketräning är lättare att påverka under en kort period. Att förändra konditionen tar längre tid. De platser som jag valde för min träning var gratis. Men visst, jag hade kunnat köpa ett träningskort på något Gym eller hos Friskis & Sveltis, och i princip tränat detsamma med samma resultat. Det var en utmaning att hitta bra övningar och att anpassa dem till utomhusmiljön. Men på något sätt var det rätt roligt när man kom på hur man kunde lösa det (exempelvis använda trapporna, bänken, staket m.m.).”</p>
<p>Beskriv vilka för- och nackdelar träningen har i relation till exempelvis skador och säkerhet samt redogör för hur du undviker skador och hanterar säkerhetsaspekter.</p>	<p>”Fördelar med träningen utomhus är att man kan genomföra den nästan var som helst och det kan passa alla åldrar. Nackdelar är att den kan vara väderberoende. Men det handlar mest om vana och att hitta bra kläder. Inomhus är träningen enklare. Nackdelar är kostnader och öppettider. Om man inte kan något om träning är det nog bättre att gå på ett färdigt pass, och välja nivå. Om man har varit skadad får man ofta ett enklare träningsprogram av sjukgymnasten. Många av dom övningarna kan genomföras både ute och inne. Som alltid måste man tänka på att värma upp, träna på rätt sätt. Vissa övningar i gym kan vara direkt farliga. Blött eller isigt underlag ute kan öka risken att halka och sträcka sig.”</p>

UPPGIFT 3. Att dansa

Uppgiften utgår från ämnesplanens mål 1, 3, 5 och 6 och kursen idrott och hälsa 1.

CENTRALT INNEHÅLL: Motions-, idrotts- och friluftsvägar som utvecklar allsidig kroppslig förmåga och Rörelse till musik samt dans.

KUNSKAPSKRAV: se ämnesplan för idrott och hälsa 1 samt konkretisering av kunskapskrav i den föreslagna elevuppgiften nedan.

Du ska fördjupa dig i rörelse och dans och sätta samman (planera) en danskombination baserad på ett antal valda turer eller danssteg och genomföra dansen till musik. Uppgiftens syfte är att du ska utveckla din förmåga att sätta samman och med goda rörelsekvaliteter genomföra dansen samt beskriva aktivitetens betydelse för träning, hälsa och livsstil samt diskutera könsmönster och identitet.

Uppgiften ska genomföras och redovisas praktiskt samt dokumenteras (högst 2 A4-sidor).

UPPGIFT: Att dansa	NIVÅ: Genomföra samt översiktligt diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<i>Du ska dansa med goda rörelsekvaliteter vad gäller takt, rytm och anpassning till valda danssteg/turet och musik.</i>	Eleven dansar till musikens grundpuls. Eleven kan utföra danssteg av mer grundläggande karaktär och kan upprepa dessa. Eleven kan dansa till musik som eleven är bekant med.
<i>Du ska visa och beskriva hur den skapade dansen kan och/eller har utvecklat din eller gruppens fysiska förmåga med fokus på koordination samt diskutera könsmönster och identitet.</i>	"Min grupp valde steg och turer som alla kunde hänga med på. Vi valde salsa för att det är en häftig dans även om den är lite svår eftersom man behöver koordinera olika kroppsdelar och få igång höfterna. Vi la mycket tid på att få stegen att sitta. Om man inte kan slappna av så hittar man inte rytmen och då blir det inte så kul eftersom man hela tiden hamnar fel. När vi tränade var och en för sig gick det bättre eftersom man inte behövde ta hänsyn till någon annan. När man är på fest dansar ju alla tillsammans oavsett om man är kille eller tjej. Tjejerna dansar mer än vad killar gör. Varför måste man begränsa sig till att dansa två och två? När vi dansat i skolan har vi haft andra roller, förare och följare, förmodligen för att komma ifrån kill- och tjejsteg. Ibland är det kul att dansa men jag är inte en som dansar ofta."
<i>Du ska värdera dansens tillgänglighet i och utanför skolan samt diskutera dans som socialt och kulturellt fenomen i relation till hälsa och livsstil.</i>	"Du kan dansa var som helst egentligen. Och du kan välja olika typer av dans och musik. Det behöver inte vara så dyrt. Om man dansar mycket och länge är det som att motionera. Jag tror att gamla dansar mer på det sättet. Sättet att dansa på kan se jätteolika ut. Musiken spelar jättestor roll om man får lust att dansa."

UPPGIFT: Att dansa	NIVÅ: Med säkerhet samt utförligt diskutera och beskriva.
<p>Du ska dansa med goda rörelse kvaliteter vad gäller takt, rytm och anpassning till valda danssteg/turer och musik.</p>	<p>Eleven rör sig i förhållande till musikens grundpuls med olika rytmiseringar. Eleven dansar med etablerade rörelser/steg/turer samt kan upprepa dansen med samma resultat. Eleven kan dansa till vald musik och anpassar då rörelse/steg/turer till musiken.</p>
<p><i>Du ska visa och beskriva hur den skapade dansen kan och/eller har utvecklat din eller gruppens fysiska förmåga med fokus på koordination samt diskutera könsmönster och identitet.</i></p>	<p>”Min grupp valde steg och turer som var lagom svåra. Vi valde salsa för att det är härlig musik och dansstegen är ganska lätta att lära sig och man kan göra dem på olika sätt. Det som är svårt är att få till höftrörelserna så att det ser ut som salsa. Vi lärde oss stegen först och försökte sedan få till lite salsa-stil. Vi tränade stegen först var för sig och gick sedan ihop två och två. Det spelade ingen roll om vi gick ihop tjejer med tjejer eller killar tillsammans. Stegen vi lärt är likadana oavsett om man ska vara förare eller följare och vi turas om med de olika rollerna. Det är bra om man vill lära någon annan. Att dansa så här kräver både koncentration och koordination. Men dansar man mycket och ofta så kan man få bättre kondition. Att dansa hänger ihop med ens personlighet. Man märker på en del kompisar att de är lite osäkra och då blir dansen lite stel. Det hänger ihop med om man har en trygg identitet eller har dansat mycket.”</p>
<p><i>Du ska värdera dansens tillgänglighet i och utanför skolan samt diskutera dans som socialt och kulturellt fenomen i relation till hälsa och livsstil.</i></p>	<p>”Du kan dansa var som helst egentligen, på särskilda klubbar, konserter eller privata fester. Ibland kanske man vill dansa mer men vet inte var. Man vill ju inte gå på danskurs utan dansa mer socialt tillsammans med kompisar. Det är ju gratis att dansa med kompisar, men ska du gå ut och dansa kan det bli rätt dyrt. I vissa kulturer dansar man mer än här i Sverige, men det kan nog vara lite olika beroende på var man bor i landet. Man kan säga att dansband är ett kulturellt fenomen i Sverige.”</p>

UPPGIFT: Att dansa	NIVÅ: Med säkerhet, komplex karaktär samt utförligt och nyanserat diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<p><i>Du ska dansa med goda rörelsekvaliteter vad gäller takt, rytm och anpassning till valda danssteg/turer och musik.</i></p>	<p>Eleven rör sig med säkerhet i förhållande till musikens grundpuls med olika rytmiseringar. Eleven dansar med etablerade och avspända rörelser/steg/turer samt är beslutsam och kan upprepa dansen med samma goda resultat. Eleven kan dansa till vald musik och anpassar då rörelse/steg/turer till musikens tempo och karaktär.</p>
<p><i>Du ska visa och beskriva hur den skapade dansen kan och/eller har utvecklat din eller gruppens fysiska förmåga med fokus på koordination samt diskutera könsmönster och identitet.</i></p>	<p>”Min grupp valde steg och turer som ställer krav på att man kan koordinera kroppens olika delar (armar, ben och höfter). Vi valde salsa som danstyp och då ställs det krav på att man är rytmisk och följsam samtidigt som det faktiskt är olika kroppsdelar som ska kombineras och fungera ihop. Vi tränade först stegen utan musik för att vara säkra på stegen så dom kunde ”sköta sig själva”. Dom blev så att säga automatiserade. Vi provade sedan att få med höfterna ihop med salsarytmen. Viktigt var att kunna slappna av och röra sig mer avspänt eftersom det då blir roligare och lättare att hitta rytmen och få ihop dansen. När man försöker dansa tillsammans behöver man kunna planera stegen och i förväg tänka på nästa steg/tur som kommer. Om man tittar på ”Let’s dance” så dansar de alltid kille och tjej och det är skillnad på stegen. Killen ska föra hela tiden och tjejen skall vara sexig. Det känns lite gammaldags eftersom man kan dansa med vem som helt och turas om att föra. I skolan turas vi om att föra eller följa och vi har diskuterat att man ska kunna ha olika roller i dansen. Det är bra att få lära sig både och. När man är på fest dansar ju alla tillsammans. När vi har pratat om identitet så kan jag se att det finns klasskamrater som har en ganska traditionell syn på hur killar och tjejer ska vara och vilka sporter man ska hålla på med.”</p>
<p><i>Du ska värdera dansens tillgänglighet i och utanför skolan samt diskutera dans som socialt och kulturellt fenomen i relation till hälsa och livsstil.</i></p>	<p>”På ett sätt är det lätt att dansa på fritiden. Du behöver ingen särskild lokal eller yta och det går lätt att hitta bra musik på nätet. Men vill du ta dansklasser eller fördjupa dig i dans på fritiden så är det ganska dyrt eftersom dom flesta ställena, till exempel dansstudios, är privata. Det är inte ovanligt att äldre människor har dans som motionsform eftersom det inte bara är koordination som tränas när man dansar. Det ställs även krav på kondition och balans. Dans är också ett sätt att träffas och umgås på. Det gäller för alla åldrar och i många kulturer. Sättet att dansa på kan se jätteolika ut, både sättet man rör sig på och musiken. Ofta tänker man på pardans medan yngre oftare dansar tillsammans utan att hålla i varandra eller anpassa sig till särskilda steg.”</p>

UPPGIFT 4. Att röra sig i naturmiljö

Uppgiften utgår från ämnesplanens mål 2, 3 och 5 och kursen idrott och hälsa 1.

CENTRALT INNEHÅLL:

- Motions-, idrotts och friluftaktiviteter som utvecklar allsidig kroppslig förmåga.
- Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
- Metoder och redskap för friluftsliv.
- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.

KUNSKAPSKRAV: se ämnesplan för idrott och hälsa 1 samt konkretisering av kunskapskrav i den föreslagna elevuppgiften nedan.

Du ska, tillsammans med en klasskamrat, genomföra en planerad tur i naturmiljö. Turen ska vara anpassad till en ändamålsenlig, energibesparande och säker förflyttning. Förflyttningssättet för turen anvisas av din lärare och kan till exempel vara cykling, skidåkning, vandring eller paddling.

Du ska också beskriva och diskutera den historiska utvecklingen av den friluftaktivitet ni valt, vilka grupper i samhället som utövar den valda friluftaktiviteten samt vilka olika typer av friluftaktiviteter som är speciellt vanliga i den ort där du bor och varför. Denna beskrivning och diskussion kan dokumenteras i form av till exempel en skriftlig inlämningsuppgift, en kort film eller ett samtal med er lärare.

UPPGIFT: Att röra sig i naturmiljö	NIVÅ: Genomföra samt översiktligt diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<i>Du ska, tillsammans med en klasskamrat, genomföra en planerad tur i naturmiljö. Turen ska vara anpassad till en ändamålsenlig, energibesparande och säker förflyttning. Förflyttningssättet för turen anvisas av din lärare och kan t.ex. vara cykling, skidåkning, vandring eller paddling.</i>	Eleven har valt friluftaktiviteten cykling för att genomföra sin tur. Eleven har valt att huvudsakligen förlägga turen längs grusvägar i ett naturmiljöområde. Eleven cyklar ganska ekonomiskt och med relativt väl avvägd kraftinsats. Vid förändringar i den valda turens sträckning (uppförsbacke, nedförsbacke, svängar, bulor, gropar, etc.) är eleven relativt beslutsam samt väljer relativt ändamålsenliga och säkra rörelsestrategier.
<i>Du ska också beskriva och diskutera den historiska utvecklingen av den friluftaktivitet ni valt, vilka grupper i samhället som utövar den valda friluftaktiviteten samt vilka olika typer av friluftaktiviteter som är speciellt vanliga i den ort där du bor och varför. Denna beskrivning och diskussion kan dokumenteras t.ex. i form av en skriftlig inlämningsuppgift, en kort film eller ett samtal med er lärare.</i>	”Människor har cyklat sedan väldigt långt tillbaka i historien. Idag är det främst rika och välutbildade människor som cyklar. Det finns många olika cykelstilar. Vilken typ av cykling man ägnar sig åt beror på olika saker, t.ex. om man är ung eller gammal och vilken utbildning och lön man har. Här i x-stad finns det en stor cykelklubb. Där är det många som är med och tränar.

UPPGIFT: Att röra sig i naturmiljö	NIVÅ: Med säkerhet samt utförligt diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<p><i>Du ska, tillsammans med en klasskamrat, genomföra en planerad tur i naturmiljö. Turen ska vara anpassad till en ändamålsenlig, energibesparande och säker förflyttning. Förflyttningssättet för turen anvisas av din lärare och kan t.ex. vara cykling, skidåkning, vandring eller paddling.</i></p>	<p>Eleven har valt friluftaktiviteten cykling för att genomföra sin tur. Eleven har valt att huvudsakligen förlägga turen längs grusvägar i ett naturmiljöområde. Eleven cyklar ekonomiskt och med väl avvägd kraftinsats. Vid förändringar i den valda turens sträckning (uppförsbacke, nedförsbacke, svängar, bulor, gropar, etc.) är eleven beslutsam samt väljer ändamålsenliga och säkra rörelsestrategier.</p>
<p><i>Du ska också beskriva och diskutera den historiska utvecklingen av den friluftaktivitet ni valt, vilka grupper i samhället som utövar den valda friluftaktiviteten samt vilka olika typer av friluftaktiviteter som är speciellt vanliga i den ort där du bor och varför. Denna beskrivning och diskussion kan dokumenteras t.ex. i form av en skriftlig inlämningsuppgift, en kort film eller ett samtal med er lärare.</i></p>	<p>”Människor har cyklat i flera hundra år och de allra första cyklarna hade ett väldigt stort hjul fram och ett litet bak. I Sverige har det sedan länge funnits många cykelföreningar där människor varit med för att utöva idrott. Det har utvecklats många olika cykelstilar, t.ex. tävlingscykling på vanlig väg och bmx eller mountainbike i skogen. Olika grupper av människor i samhället utövar olika cykelstilar. Idag är det främst rika och högt utbildade människor som använder cykeln för motion. Här i x-stad så är det vanligt med motionscykling på vanliga vägar. Ibland ser man stora gäng som är ute och cyklar tillsammans. Cykelklubben i vår stad har idag många medlemmar och har funnits här länge.”</p>

UPPGIFT: Att röra sig i naturmiljö	NIVÅ: Med säkerhet, utförligt och nyanserat diskutera och beskriva (utdrag ur elevsvar)
<p><i>Du ska, tillsammans med en klasskamrat, genomföra en planerad tur i naturmiljö. Turen ska vara anpassad till en ändamålsenlig, energibesparande och säker förflyttning. Förflyttningssättet för turen anvisas av din lärare och kan t.ex. vara cykling, skidåkning, vandring eller paddling.</i></p>	<p>Eleven har valt friluftsansikteten cykling för att genomföra sin tur. Eleven har valt att huvudsakligen förlägga turen längs motionsspår och stigar i ett naturmiljöområde. Eleven cyklar ekonomiskt och med väl avvägd kraftinsats. Vid förändringar i den valda turens sträckning (uppförsbacke, nedförsbacke, svängar, bulor, gropar, etc.) är eleven beslutsam samt väljer ändamålsenliga och säkra rörelsestrategier.</p>
<p><i>Du ska också beskriva och diskutera den historiska utvecklingen av den friluftsansikteten ni valt, vilka grupper i samhället som utövar den valda friluftsansikteten samt vilka olika typer av friluftsansikteter som är speciellt vanliga i den ort där du bor och varför. Denna beskrivning och diskussion kan dokumenteras t.ex. i form av en skriftlig inlämningsuppgift, en kort film eller ett samtal med er lärare.</i></p>	<p>”Alltsedan mitten på 1800-talet har människor använt cykeln för att ta sig ut i naturen. De allra första cyklarna hade ett stort hjul fram och ett litet bak. I slutet på 1800-talet och början på 1900-talet bildades många föreningar i Sverige, bl.a. cykelföreningar. De som tog cykeln ut i naturen för friluftsliv förr i tiden var främst välutbildade och välbärgade människor. Idag är cykeln både ett vanligt transportmedel och hjälpmedel för motion. Det har utvecklats många olika cykelstilar, t.ex. tävlingscykling på vanlig väg och bmx eller mountainbike i skogen. Dessa olika cykelstilar kan vara ett sätt att visa en viss livsstil. De grupper som använder cykeln för motion är i princip desamma idag som under slutet av 1800-talet. När det gäller att använda cykeln för att ta sig till och från jobb eller skola är det en jämnare fördelning mellan sociala grupper. Här i x-stad så är det vanligt med motionscykling på vanliga vägar. Ibland ser man stora gäng som är ute och träningscyklar tillsammans. Antagligen beror det på att det alltid har funnits en stor cykelklubb i stan. Den har idag 350 medlemmar och väldigt få av dem är unga, i min ålder.”</p>

5. Att dokumentera och att sätta betyg

ATT SAMLA INFORMATION och dokumentera elevers kunskaper är en viktig del av lärares arbete med att få till stånd en likvärdig bedömning. För att kunna redovisa och motivera sin betygssättning är det viktigt att utarbeta rutiner för hur en saklig och tydlig dokumentation kan göras. Det innebär att lärare systematiskt planerar *vad* som ska bedömas, *hur* det ska ske och *när* det ska göras.

Dokumentation kan samlas i form av elevens inlämnade material, observationsnoteringar samt andra former av underlag som exempelvis inlämningsuppgifter, träningsdagböcker eller prov.

Det är viktigt och komma ihåg att det betyg som sätts ska spegla den nivå på kunnandet som eleven har vid kursens slut. Om vissa bedömningsuppgifter genomfördes av elever och dokumenterades av lärare i början av kursen måste lärare beakta vilken relevans en sådan tidig bedömning har i betygssättningen. Eleven kan på olika sätt under kursens gång ha utvecklat de kunskaper som krävs men som eleven inte tidigare visat.

6. Kunskapskraven

Kunskapskrav, Idrott och hälsa 1, 100 poäng, Kurskod IDRDR01

Betyget E	Betyget D	Betyget C	Betyget B	Betyget A
<p>Eleven kan med goda rörelse- och kvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det beskriver eleven översiktligt aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.</p> <p>Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan med viss säkerhet välja områden och metoder för träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med enkla omdömen värdera resultatet. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan i samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p> <p>Eleven kan med goda rörelse- och kvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven översiktligt diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och översiktligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal</p>	<p>Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.</p>	<p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelse- och kvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven utförligt beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.</p> <p>Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan med viss säkerhet välja områden och metoder för regelbunden träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med nyanserade omdömen värdera resultatet. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan efter samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p> <p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelse- och kvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven</p>	<p>Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.</p>	<p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelse- och kvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, även av komplex karaktär, som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven utförligt och nyanserat beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.</p> <p>Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och med säkerhet välja områden och metoder för regelbunden träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med nyanserade omdömen värdera resultatet i relation till träningsmetodernas teorier.</p> <p>Dessutom kan eleven anpassa sin träning till variationer i förutsättningarna. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan efter samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p>

Betyget E	Betyget D	Betyget C	Betyget B	Betyget A
<p>framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.</p> <p>Eleven kan översiktligt redogöra för de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Eleven kan med viss säkerhet anpassa sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och översiktligt diskutera hur arbets- och studiemiljöer kan anpassas till människan.</p> <p>När eleven samråder med handledare kan hon eller han med viss säkerhet bedöma den egna förmågan och situationens krav.</p>		<p>utförligt diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och utförligt beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.</p> <p>Eleven kan utförligt redogöra för de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Eleven kan med viss säkerhet anpassa sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och utförligt diskutera hur arbets- och studiemiljöer kan anpassas till människan.</p> <p>När eleven samråder med handledare kan hon eller han med viss säkerhet bedöma den egna förmågan och situationens krav.</p>		<p>Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvalliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven utförligt och nyanserat diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och utförligt och nyanserat beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.</p> <p>Eleven kan utförligt och nyanserat redogöra för de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Eleven kan med säkerhet anpassa sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och utförligt och nyanserat diskutera hur arbetsoch studiemiljöer kan anpassas till människan.</p> <p>När eleven samråder med handledare kan hon eller han med säkerhet bedöma den egna förmågan och situationens krav.</p>

