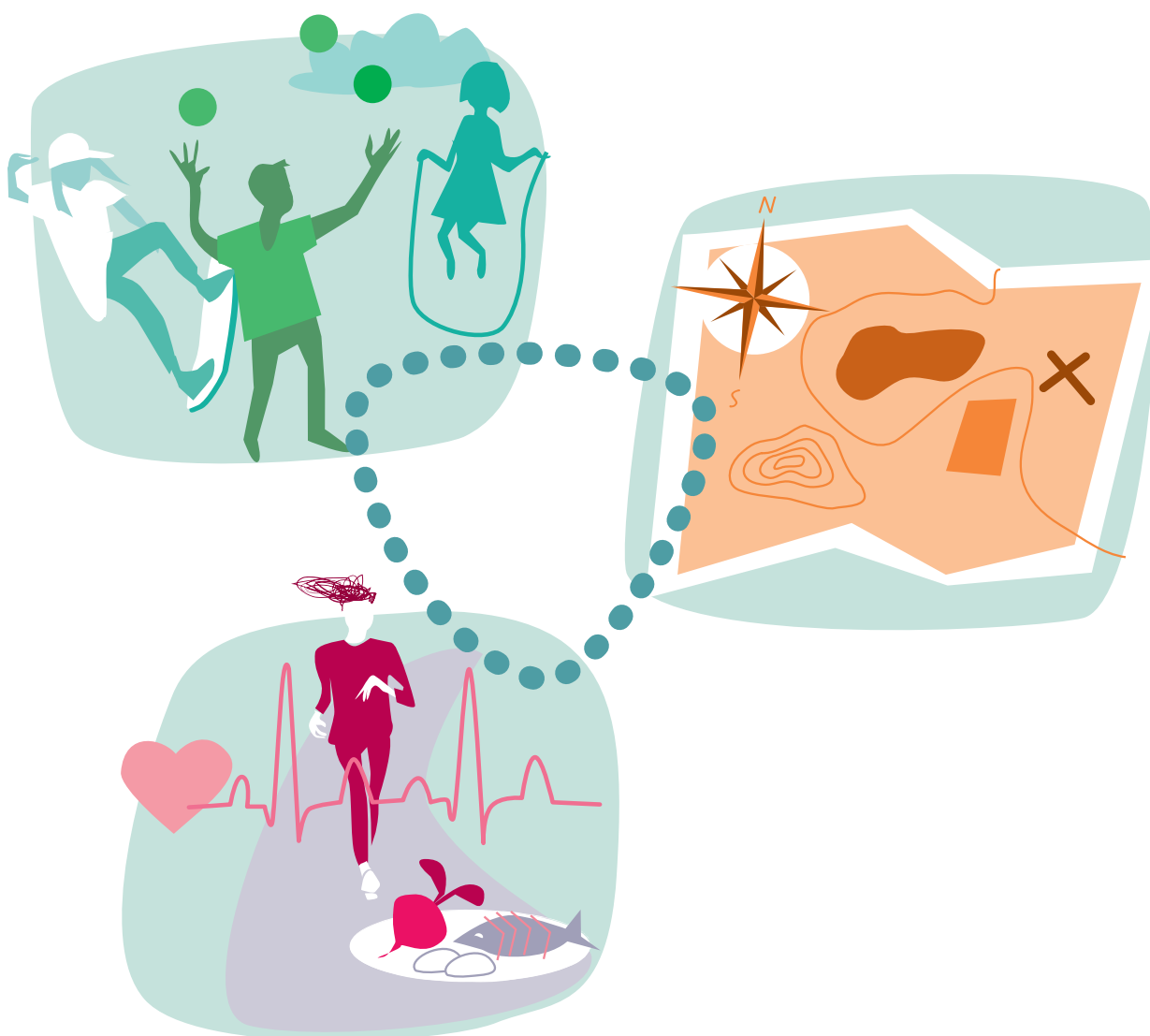
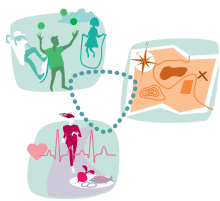


Uppgifter

Idrott och hälsa

1 2 3





Innehåll

Begreppslista.....	3
A. Erfarenhet.....	4
B. Rörelse	6
C. Friluftsliv och utevistelse.....	8
D. Hälsa och livsstil.....	10

Begreppslista

Några centrala begrepp som kan komma upp i kartläggningen.

Allsidig	allround, mångsidig, generell
Rörelseförmåga	motorik
Grundformer	gå, springa, hoppa, rulla, balansera, klättra, stödja, kasta, hänga, fånga, åla, krypa
Komplexa rörelser	sammansatta rörelser och kombinationer av rörelser
Aktivitet	idrott, sport, fysisk aktivitet, träning, lek, tävling, vandra, friluftsliv, att delta i rörelse, rörelseutövande
Orientera (sig)	hitta i en stad eller terräng, använda sig av karta, kompass, kontrollpunkter
Karttecken	tecken på karta som representerar ett naturfenomen, detaljer eller terrängföremål (sten, hus, ravin, grop, sankmark)
Ledstänger	säkra detaljer att följa, i naturen exempelvis staket, vägar, kraftledning
Säkerhet	undvika risk, misstag (gäller här klädsel, väder, terräng)
Utemiljöer	skolgård, park, skog sjö, fjäll, hav, stad
Innemiljö	gymnastiksal, idrottshall, simhall
Livsstil	sätt att leva, yrke, familj, bostad, fritid, levnadsvanor, semester
Hälsa	god hälsa är att känna ett välbefinnande fysiskt, socialt och mentalt, frånvaro av sjukdom. Hälsa som kunskapsområde inkluderar bl.a. matvanor, fysisk träning, sömn, droger, livsstil med mera.
Puls	pulsslag, hjärtslag, rytm
Kondition	kroppens förmåga att syresätta muskler vid kroppsarbete. Ett konditionsvärde anger en viss prestationsförmåga för hjärtats förmåga att pumpa runt blod. Berör uthållighet och ork.
Livrädda	första hjälpen, hjärt- lungräddning, vattensäkerhet



A. Erfarenhet

Bildmaterial A

Syfte

Syftet med uppgiften är att undersöka elevens erfarenhet av skolämnet idrott och hälsa och av olika lekar, rörelseaktiviteter och idrotter utanför skolan.

Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att under hela sin skoltid kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter och bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin fysiska förmåga.¹

Att tänka på

Berätta för eleven vad uppgiften går ut på. Starta med frågor och bilder som berör enkla, vardagliga rörelser och utvidga sedan samtalet.

- Tid: cirka 5–10 minuter

Att observera



- Har eleven erfarenhet av ämnet idrott och hälsa?
- Har eleven deltagit i fysiska aktiviteter i och utanför skolan?
- Har eleven erfarenhet av att utöva idrott utanför skolan?
- Hur beskriver eleven sin fysiska förmåga?
- Har eleven vatten- och simvana?
- Har eleven kännedom om säkerhet i och vid vatten?

1. Förordning (SKOLFS 2011:19) om läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet.

Elevuppgift



1. Har du haft skolämnet idrott och hälsa, eller motsvarande, under din skoltid?

- Be eleven berätta om sina erfarenheter av skolämnet idrott och hälsa (Physical Education).

Använd stödfrågor vid behov:

- Vad gjorde ni? Vad fick du lära dig?
- Var bedrevs undervisningen?
- Vem ledde undervisningen?
- Kan du ge några exempel på hur undervisningen kunde gå till?
- Använde ni redskap och utrustning? Vilka?
- Fanns det krav på att byta om till idrottskläder?
- Fanns det möjlighet att duscha efteråt?
- Vilka möjligheter fanns det att byta om?



2. Visa bilderna i underlag A.

- Be eleven berätta med utgångspunkt i bilder på lekar, rörelseaktiviteter och idrotter som eleven har mött, provat och utövat (oavsett skolämnet idrott och hälsa).

Använd stödfrågor vid behov:

- Har du provat någon av aktiviteterna? Vilken eller vilka?
- Hur och var har du lärt dig dessa?
- Vilka aktiviteter känner du dig bra på?
- Vilka deltar du gärna i?

- Finns det aktiviteter som du gärna skulle vilja träna mer på, sådana som du inte kan i dag men som du vill lära dig?

- Berätta om dina erfarenheter av att vara i eller vid vatten (utomhus eller inomhus). Brukar du bada? Simma? Ensam eller tillsammans med andra?

- Titta på bilderna från strand och bad. Vad är du uppmärksam på när du är vid vatten eller ska bada?

Kommentar

För att kunna delta i rörelseaktiviteter, lekar och danser behöver en elev förstå hur dessa är uppbyggda utifrån lekens eller spelets idé, där deltagarna följer olika överenskommelser. En elev behöver också kunna anpassa sina rörelser med hänsyn till omgivningen (läs mer i Skolverkets kommentar-material för idrott och hälsa).



B. Rörelse

Syfte

Syftet med uppgifterna är att kartlägga elevens förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang, i vilken grad eleven använder sammansatta motoriska grundformer och komplexa rörelser samt anpassar sina rörelser i takt och rytm till musik.



Att tänka på

Förbered en rörelsebana som innehåller de rörelser och kombinationer av rörelseförmågor som kartläggs och som ger eleven möjlighet att visa sin förmåga att röra sig allsidigt.

Observationsschemat anger vad du behöver uppmärksamma i elevuppgiften. Dessa rörelser och kombinationer av rörelser bör ingå i banan eller de rörelsestationer som du gör i ordning: dynamisk balans, hopp i kombination, löpning fram- och baklänges, förmåga att kasta och fånga med och utan förflyttning, att klättra, hänga och stödja. Elevuppgiften visar var eleven befinner sig och vart hon eller han är på väg. I kommentarfältet på observationsschemat kan du beskriva vad ni tillsammans bör arbeta vidare med i undervisningen. Till hjälp vid kartläggningen av elevens allsidiga rörelseförmåga finns beskrivningar av kvalitativa nivåer i Skolverkets bedömningsstöd för idrott och hälsa årskurs 6 samt 7–9.

Miljön för kartläggningen av elevens förmåga att röra sig allsidigt kan se olika ut. I Skolverkets bedömningsstöd för idrott och hälsa (årskurs 6 och 7–9) finns exempel på rörelseslingor, banor och stationer som passar på en skolgård, i ett grönområde respektive i en mer traditionell idrottsmiljö. Titta också på filmen om kartläggning av nyanlända elevers kunskaper i idrott och hälsa. Ta hänsyn till elevens olika rörelseförmågor när du väljer slingor, banor och stationer (se filmen *Likvärdig undervisning i idrott och hälsa*).

Förbered ett musikstycke och en kombination av steg och rörelser för att kartlägga elevens anpassning av rörelser i takt och rytm till musik. Välj ett musikstycke med tydlig rytm och be eleven att följa musikens rytm genom att klappa takten. Sedan får eleven med hjälp av en instruktion följa en enkel kombination



Att observera

åk 1-6

- Rör sig eleven med grundläggande grovmotoriska grundformer?
- Använder eleven sammansatta rörelsemönster?
- Anpassar eleven sina rörelsemönster för att lösa olika rörelseuppgifter som genomförs i olika miljöer?
- Anpassar eleven sina rörelser till takt och rytm i rörelser till musik?

åk 7-9

- Rör sig eleven med komplexa rörelser (i lekar, spel, idrotter)?
- Anpassar och varierar eleven sina rörelser till aktiviteten?
- Anpassar eleven sina rörelser till takt och rytm i steg och rörelsekombinationer till musik?
- Samtalar eleven om den genomförda aktiviteten och egna upplevelser?

Elevuppgift



1. Berätta för eleven att hon eller han får välja sin egen väg i rörelsebanan eller slingan, och att det går att välja olika vägar/rörelsestationer på vissa ställen.

Samtala med eleven när uppgiften är genomförd:

- Vilka rörelser använder du ofta?
- Vilka rörelser har du aldrig gjort förut? Var någon rörelse eller övning särskilt lätt eller svår?
- Är det några rörelser som du skulle vilja öva mer på?

Utifrån elevens reflektioner och genomförd uppgift kan du i fältet för kommentarer i observationsschemat beskriva vad ni tillsammans bör arbeta vidare med i undervisningen.



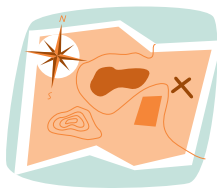
2. Uppmana eleven att följa musiken och göra följande

- Lyssna på musikens rytm.
- Pröva att klappa händerna i takt till musiken.
- Lyssna på musikens rytm. Pröva att gå i takt med musiken.
- Följ mina steg och rörelsekombinationer.
- Hur skulle du kunna utveckla stegen och rörelserna?

Kommentar

Utveckla uppgiften stegvis och börja med en rörelseslinga som kräver sammansatta motoriska grundformer, och fortsätt sedan med mer komplexa rörelser. Uppgiften kan genomföras individuellt eller i grupp.

För att undvika att eleven utsätts för en testliknande situation kan du utifrån rörelseuppgiften observera de yngre elevernas allsidiga rörelseförmåga under raster. På liknande sätt kan du observera de äldre eleverna i undervisningen utifrån en rörelseuppgift.



C. Friluftsliv och utevistelse

Bildmaterial C

Syfte

Syftet med uppgiften är att kartlägga elevens förmåga att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer och i vilken grad eleven kan orientera sig med hjälp av en kartskiss/karta i olika miljöer. I uppgiften ingår också att eleven ritar en enkel kartskiss och kan förklara dess uppbyggnad och peka ut föremål i relation till omgivningen.



Att tänka på

Nyanlända elever kan vara helt obekanta med kartor, men ändå med säkerhet röra sig i utemiljöer och orientera sig med andra hjälpmedel. Med hjälp av stödfrågorna och genom att rita får eleven berätta om vad hon eller han har erfarenhet av.

Uppgiften visar om eleven kan orientera sig och på ett säkert sätt hitta fram med hjälp av karta, karttecken, ledstänger etc. Välj någon enkel form av pedagogisk orientering, exempelvis: promenad-, skolgårds-, foto-, spindel- och/eller linjeorientering.

- Tid: 20–25 minuter

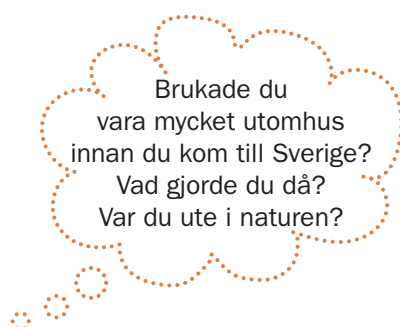


Att observera

- Berättar eleven om hur hon eller han använder kartor?
- Ritar eleven en enkel kartskiss och berättar om den?
- Känner eleven igen några karttecken?
- Visar eleven var hon eller han är på kartan och pekar ut föremål i relation till omgivningen?
- Visar eleven hur hon eller han väljer en väg mellan två platser och tar sig till en bestämd plats med hjälp av kartan?

Elevuppgift

Inled uppgiften med att låta eleven berätta om sin erfarenhet av utevistelse.



1. Att orientera sig med hjälp av en skiss.

Låt eleven rita en enkel skiss över rummet där ni sitter, klassrummet, skolgården eller liknande.

- Rita en bild över rummet där vi är nu.
- Berätta om föremålen som du har ritat in.
- Var sitter du själv?

Läraren flyttar sig till en annan plats

- Visa på skissen var jag har ställt mig.

Att hitta till en markerad plats

Läraren och eleven eller eleverna arbetar tillsammans. Eleven (eller en av eleverna) blundar och håller för öronen eller lämnar rummet. Läraren eller eleven gömmer ett föremål och markerar stället på skissen. Den som har blundat ska sedan hitta det gömda föremålet:

- Göm ett föremål, rita in platsen på skissen.
Låt någon annan hitta föremålet.
Växla roller.



2. Karttecken och symboler.

Det finns många sätt att orientera sig på. Visa eleven exempel på olika kartor och karttecken. Exempel på kartor finns i häftet Bilder s.14–15. Det går också bra att använda kartbilder i en mobiltelefon.

- Berätta om vilken typ av kartor som du har mött.
- Om du använder kartor, hur använder du dem?
- Vilka karttecken känner du igen (Visa bilden C5 på s. 16 i häftet Bilder)?
Vad skulle kunna vara ett säkert och tydligt föremål att följa, dvs. en ledstång?



3. Att orientera sig på olika sätt i olika miljöer.

Välj ut en lämplig form av pedagogisk orientering, se Att tänka på.

- Visa var du är på kartan.
- Peka på olika karttecken och berätta om du ser dem i verkligheten.
- Visa på kartan hur du väljer att gå mellan två platser/kontrollpunkter.
Kan du använda dig av något/några tydliga tecken, en ledstång, som talar om var du är och vilken väg du bör välja för att komma till ett visst ställe?
- Ta dig till platsen/kontrollpunkten med hjälp av kartan (ensam eller tillsammans med lärare)



D. Hälsa och livsstil

Bildmaterial D

Syfte

Syftet med uppgiften är att kartlägga i vilken grad eleven kan beskriva vad som främjar fysisk förmåga och hälsa, och ge exempel med hjälp av bilder och begrepp.

Att tänka på

Berätta för eleven att uppgiften handlar om hälsa och vad som påverkar framför allt den fysiska hälsan. Inled gärna samtalet med exempelvis frågan: Finns det något du gör för att påverka din hälsa? Gå sedan vidare till elevuppgiftens frågor och bildexempel för att rikta in samtalet på träning av olika fysiska kvaliteter samt hur kost, vila, stress och fysisk aktivitet påverkar hälsa och livsstil. Fråga 2 och 4 ger möjlighet att fördjupa kartläggningen av de äldre elevernas (åk 7–9) kunskaper kring begrepp och förmåga att resonera om fysisk aktivitet, hälsa, livsstil.

- Tid: 20–25 minuter

Att observera

- Ger eleven exempel med hjälp av bilder och begrepp vad som påverkar hälsa och livsstil?
- Resonerar eleven om hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan?
- Ger eleven exempel på vad som händer i kroppen?
- Ger eleven exempel på tillfällen som kan påverka hälsan och den fysiska förmågan?

Elevuppgift

Inled uppgiften med att eleven får säga något kort om sitt förhållningssätt till hälsa.



1. Kondition

- Se på bilderna D1 a och b på s. 17 i häftet Bilder.
- Vad händer i kroppen när man springer eller under en liknande aktivitet då man blir andfådd?



2. Puls och blodcirkulation.

- Berätta vad du känner till om blodcirkulationen i kroppen.
- Vad är puls? Vad visar den? Hur kan man mäta sin puls?
 - Eleven joggar på stället en kort stund och får i uppgift att mäta sin puls.

För äldre elever:

- Vad blir skillnaden om man tränar att springa korta sträckor det snabbaste man kan, och om man springer långt i ett långsammare tempo? Om du skulle vilja träna så att du orkar springa en viss sträcka – hur skulle du göra då?



3. Olika former av fysisk träning. Utgå från bilderna med exempel på träning av olika fysiska kvaliteter (rörlighet, styrka, balans och uthållighet).

Berätta vad bilden föreställer (visa bilden D2: rörlighet på s. 17 i häftet Bilder):

- Vad gör mannen på bilden? Varför tror du att han tränar så?
- Vad händer med musklerna?
- Kan du ge exempel på en övning där du tränar rörlighet?

Berätta vad bilderna föreställer: (visa bilden D3A och D3B: rörlighet på s. 18 i häftet Bilder)

- Vad gör pojkarna och flickorna på bilden? Varför tror du att de tränar så?
- Vad händer med musklerna när man styrketränar?
- Kan du ge exempel på en övning där du tränar styrka?

Berätta vad bilden föreställer: (visa bilden D4: balans på s. 18 i häftet Bilder)

- Vad gör pojkarna på bilden? Varför tror du att de tränar så?

Jämför bilderna D1A, D1B och D3A, D3B på s. 17-18 i häftet Bilder. Berätta om skillnaden mellan de olika sätten att träna. Vad vill de olika personerna uppnå med sin träning?

**För äldre elever:****4. Fysisk aktivitet, hälsa och livsstil. Utgå från bilderna med exempel på mat och näringsämnen samt fysisk aktivitet och inaktivitet i arbets- och vardagsliv.**

Mat och näringsämnen (Bilderna D5 - D7 på s. 19 i häftet Bilder)

- Vilka olika typer av mat och näringsämnen behöver en människa för att klara sin vardag?
- Vad bör man tänka på att äta när man är fysiskt aktiv eller tränar? Varför? Ge exempel.

Fysisk aktivitet i arbetslivet (Bilderna D8 - D 13 på s. 20-21 i häftet Bilder).

- Människorna på bilderna arbetar fysiskt med kroppen. Vad bör de tänka på när det gäller hälsa och välbefinnande?
- Vad händer i kroppen när en människa blir stressad? Hur kan man hantera stress?

Ge exempel.

**5. Fysisk aktivitet och inaktivitet**

Titta på bilderna (D14 - D15 på s. 22 i häftet Bilder).

Att använda mobiltelefoner, surfplattor och datorer är en del av många barns och vuxnas livsstil. Om man håller på med det lång tid, vad bör man tänka på för att kroppen ska må bra?