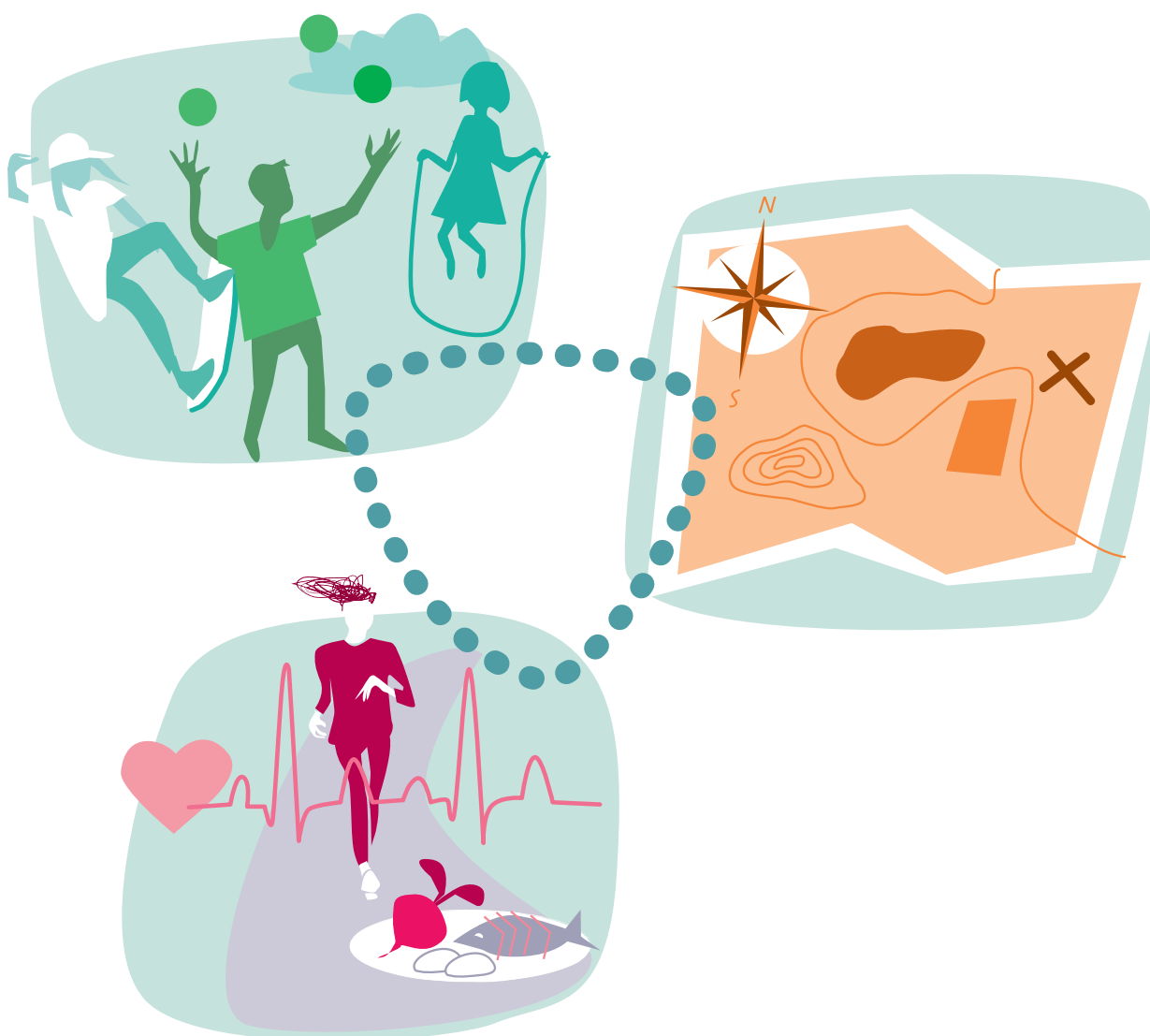


# Observationsscheman

## Idrott och hälsa

1 2 3





Datum: .....

Elevens namn: .....

Kartlagt av: .....

## A. Erfarenheter\*

	Eleven	Nej	Ja till viss del	Ja till stor del	Ja	Kommentar
Fråga 1	har erfarenheter av ämnet idrott och hälsa					
Fråga 2	har erfarenheter av olika lekar, rörelseaktiviteter och idrotter som eleven har mött, prövat och utövat utanför skolan					
Fråga 2	har vattenerfarenhet och/eller simvana  har kännedom om säkerhet vid och i vatten					

\* 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. (Förordning (SKOLFS 2011:37) om läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet.)



### Att observera

Förutsättningar som eleven har getts för att utveckla sin förmåga att:

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
- genomföra och anpassa utövningar och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.



Datum: .....

Elevens namn: .....

Kartlagt av: .....

## B. Rörelse

	Eleven	Inte alls	Till viss del	Till stor del	Helt	Kommentar
Uppgift 1	behärskar <b>dynamisk balans</b>					
	anpassar och varierar sin <b>löpning</b> med avvägd rörelseekonomi, rytm och balans					
	anpassar och varierar <b>hopp och hopp i kombination</b> med avvägd rörelseekonomi, rytm och balans samt utan tvekan					
	anpassar och <b>koordinerar</b> klättring med avvägd rörelseekonomi, rytm och balans samt utan tvekan					
	behärskar att <b>hänga</b>					
	behärskar att <b>stödja</b>					
	behärskar att <b>kasta och fånga</b>					
Uppgift 2	anpassar <b>rörelse i takt och rytm</b> till musik					



### Att observera

Elevens förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.

Åk 1–6: Eleven rör sig med grundläggande och sammansatta motoriska grundformer. I rörelser till musik anpassar eleven sina rörelser till takt och rytm.

Åk 7–9: Eleven rör sig med komplexa rörelser, och varierar och anpassar dem till aktiviteten. I steg/rörelsekombinationer till musik anpassar eleven sina rörelser till takt och rytm.



Datum: .....

Elevens namn: .....

Kartlagt av: .....

## C. Friluftsliv och utevistelse

	Eleven	Nej	Ja till viss del	Ja till stor del	Ja	Kommentar
Uppgift 1	förklarar en kartas uppbyggnad och använder sig av en karta för att orientera sig i					
Uppgift 2	visar kännedom om karttecken och ledstänger					
Uppgift 3	orienterar sig med viss säkerhet i känd miljö (årskurs 1–6) respektive i okänd miljö (årskurs 7–9)					



### Att observera

Elevens förmåga att genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer.

Eleven orienterar sig i en känd miljö med hjälp av kartor (årskurs 1–6). Eleven orienterar sig i känd och okänd miljö med hjälp av kartor och andra hjälpmedel (årskurs 9).



Datum: .....

Elevens namn: .....

Kartlagt av: .....

## D. Hälsa och livsstil

	Eleven	Nej	Ja till viss del	Ja till stor del	Ja	Kommentar
Uppgift 1-2	Yngre elever (åk 1-6): samtalar om vad som händer i kroppen vid fysisk aktivitet (begreppen puls och kondition)					
	Äldre elever (åk 7-9): beskriver med hjälp av adekvata ämnesord (hjärta, blodcirkulation, syresättning), vad som händer i kroppen vid fysisk aktivitet					
Uppgift 3	Yngre elever (åk 1-6): samtalar om olika former av fysisk träning					
	Äldre elever (åk 7-): beskriver och resonerar kring olika former av fysisk träning, och kan ge exempel					
Uppgift 4	Äldre elever (åk 7-9): resonerar kring kost i relation till träning och daglig fysisk aktivitet samt hur stress påverkar hälsan. Kan ge exempel					
Uppgift 5	Resonerar kring hälsa, livsstil och fysisk aktivitet och att må bra över tid					



### Att observera

Elevens förmåga att planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.

Eleven kan ge exempel på vad som främjar fysisk förmåga och hälsa