



## **Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa**

*Skolverket*

# Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa

Beställningsadress:  
Fritzes kundservice  
106 47 Stockholm  
Tel: 08-598 191 90  
Fax: 08-598 191 91  
E-post: [order.fritzes@nj.se](mailto:order.fritzes@nj.se)  
[www.fritzes.se](http://www.fritzes.se)

ISBN: 978-91-38325-49-0  
Form: Ordförrådet AB  
Tryckt hos ett klimatneutralt företag  
– Edita, Västerås 2011  
Stockholm 2011

# Innehåll

<b>Inledning</b> .....	<b>4</b>
En samlad läroplan.....	4
Kursplanens olika delar och kunskapskrav.....	4
<b>Kommentarer till kursplanen i idrott och hälsa</b> .....	<b>6</b>
Förändringar jämfört med den tidigare kursplanen.....	6
Syftet .....	6
Det centrala innehållet .....	10
Rörelse .....	11
Hälsa och livsstil .....	13
Hälsa och livsstil årskurserna 4–6 .....	14
Hälsa och livsstil årskurserna 7–9 .....	14
Friluftsliv och utevistelse.....	16
Kunskapskraven.....	19
Bilaga: Användningen av värdeord i kunskapskraven .....	22

# Inledning

Till varje kursplan finns ett kommentarmaterial som riktar sig till lärare och rektorer. Avsikten med materialet är att ge en bredare och djupare förståelse för de urval och ställningstaganden som ligger bakom texterna i kursplanerna. Materialet beskriver också hur det centrala innehållet utvecklas över årskurserna och hur kunskapskraven är konstruerade.

Här nedan kommer först en övergripande beskrivning av den samlade läroplanen. Därefter följer kommentarmaterialet kursplanernas struktur för att det ska vara lätt att hitta och orientera sig i texten. *Formuleringar som är hämtade direkt från kursplanen är genomgående kursiverade i texten.*

## En samlad läroplan

Från och med läsåret 2011/12 har alla obligatoriska skolformer, det vill säga grundskolan, grundsärskolan, sameskolan och specialskolan, var sin samlad läroplan.

Läroplanerna består av tre delar. Den första delen beskriver skolans värdegrund och uppdrag, medan den andra delen innehåller övergripande mål och riktlinjer för utbildningen. Dessa delar är i princip likadana för alla obligatoriska skolformer. Läroplanens tredje del innehåller kursplaner för alla ämnen. Kursplanerna är indelade i avsnitten syfte och centralt innehåll och kompletteras med kunskapskrav för de olika ämnena.

För att förstå undervisningens uppdrag är det angeläget att läsa den samlade läroplanen som en helhet. Det är också viktigt att förstå relationen mellan kursplanens olika delar.

## Kursplanens olika delar och kunskapskrav

### Syftets uppbyggnad

Varje kursplan inleds med en kort motivering till att det enskilda ämnet finns i skolan. Därefter anges syftena med undervisningen i ämnet. Syftestexten är formulerad så att det tydligt framgår vilket ansvar undervisningen har för att eleverna ska kunna utveckla de kunskaper och förmågor som anges.

Texten avslutas med ett antal långsiktiga mål som är uttryckta som ämnesspecifika förmågor. Dessa gäller för alla årskurser och ligger till grund för kunskapskraven. Målen sätter ingen begränsning för elevernas kunskapsutveckling – det går alltså inte att betrakta dem som något som slutgiltigt kan uppnås.

### Det centrala innehållets uppbyggnad

I det centrala innehållet anges vad som ska behandlas i undervisningen. Innehållet är indelat i kunskapsområden som i sin tur består av ett antal punkter. Kunskapsområdena behöver inte motsvara arbetsområden i undervisningen, utan de är enbart ett sätt att strukturera innehållet i ämnet. Hur de olika innehållspunkterna hanteras i relation till varandra är något som lärare tillsammans med elever måste avgöra. Det centrala innehållet säger heller ingenting om hur mycket undervisningstid som ska ägnas åt de olika punkterna.

Det är viktigt att understryka att det centrala innehållet inte behöver utgöra allt innehåll i undervisningen. Det finns alltid möjlighet för läraren att komplettera med ytterligare innehåll utifrån elevernas behov och intresse.

### **Kunskapskraven**

Kursplanerna kompletteras med kunskapskrav i de olika ämnena. Kunskapskraven är konstruerade utifrån ämnets långsiktiga mål och centrala innehåll. De beskriver den lägsta godtagbara kunskapsnivån för en elev i årskurs 3 och anger den kunskapsnivå som krävs för betygen A, C respektive E i årskurs 6 och 9.

I årskurs 3 finns det kunskapskrav för lägsta godtagbara kunskaper i ämnena matematik, svenska, svenska som andraspråk samt de samhällsorienterande och naturorienterande ämnena. I årskurs 6 finns kunskapskrav i samtliga ämnen utom moderna språk. I årskurs 9 finns kunskapskrav i alla ämnen.

I specialskolan och sameskolan ser det delvis annorlunda ut än i grundskolan.

- I specialskolan finns kunskapskrav för lägsta godtagbara kunskaper i årskurs 4 samt kunskapskrav för betygen A, C och E i årskurs 7 och 10. Specialskolan har också kunskapskrav för lägsta godtagbara kunskaper i ämnet teckenspråk för döva och hörselskadade i årskurs 4.
- I sameskolan finns kunskapskrav för lägsta godtagbara kunskaper i årskurs 3 samt kunskapskrav för betygen A, C och E i årskurs 6.

## Kommentarer till kursplanen i idrott och hälsa

### Förändringar jämfört med den tidigare kursplanen

Kursplanen i idrott och hälsa ansluter som helhet väl till den tidigare kursplanen. Det historiska och kulturella perspektivet samt miljöaspekterna har dock tonats ner, då de ingår i läroplanens övergripande mål och riktlinjer. De ämnesspecifika kunskapsområdena rörelse, hälsa och livsstil samt friluftsliv och utevistelse finns kvar, men blir genom det centrala innehållet mer framträdande i den nya kursplanen.

Den nya kursplanens ambition är att alla elever ska ges möjlighet att delta i olika rörelseaktiviteter utifrån sina individuella förutsättningar. Genom att konsekvent lyfta fram en bredd av aktiviteter såsom lek, gymnastik, idrott, dans och rörelse till musik förstärks denna inriktning.

Inom området friluftsliv och utevistelser är inriktningen på friluftsliv densamma som tidigare, men betydelsen av de möjligheter som utemiljön kan ge lyfts fram ännu tydligare i den nya kursplanen.

I läroplanen anges att skolan har ett gemensamt ansvar för hälso- och livsstilsfrågor. För att göra ämnets särskilda bidrag till skolans ”hälsoupdrag” extra tydligt lägger den nya kursplanen starkare betoning på elevernas fysiska förmåga och den fysiska aspekten på hälsa. De psykiska och sociala aspekterna på hälsa finns dock fortfarande kvar som delar i ett helhetsperspektiv på hälsa.

Att eleverna ska utveckla förmågan att leda aktiviteter är inte längre utskrivet i kursplanen, eftersom den förmågan inte är unik för ämnet. Den nya kursplanen lyfter i stället fram elevernas förmåga att planera, genomföra och värdera fysisk aktivitet mer än tidigare. Därmed läggs större vikt vid att eleverna ska ha kunskaper i hela planeringskedjan.

### SYFTET

Kursplanen i idrott och hälsa vill skriva fram ett ämne där eleverna är fysiskt aktiva och lär sig genom sina erfarenheter. Ämnet ska erbjuda en bredd av aktiviteter som alla elever ska få möjlighet att prova på. Ämnets kunskapsuppdrag betonas. Med det menas att skolan inte i första hand ska försöka få eleverna att bli mer fysiskt aktiva, utan framför allt ge dem kunskaper om hur man bäst utvecklar sin kroppsliga förmåga. Det är en avgörande skillnad mellan att aktivera barn och unga i olika fysiska aktiviteter och att utbilda barn och unga i, **om** och **genom** fysisk aktivitet.

Även om görandet är ämnets kärna ska undervisningen ge plats för reflektion. Eleverna ska då få reflektera över sin fysiska aktivitet och sätta den i relation till fakta, individuella förutsättningar och den omgivande miljön.

### **Begreppen rörelseaktivitet och fysisk aktivitet**

För att beskriva fysiska aktiviteter i kursplanen används både begreppet *rörelseaktivitet* och begreppet *fysisk aktivitet*. De används i stort sett synonymt i kursplanen, men i vetenskapliga och teoretiska sammanhang görs det skillnad mellan dem. Med fysisk aktivitet menas då varje rörelse som ökar energiförbrukningen. Det kan vara allt från att gå upp för en trappa, till att spela fotboll eller att orientera i skogen.

Rörelseaktiviteter beskriver en vidare syn på rörelse där sinnen och hela kroppen är involverade. Begreppet används för att beskriva fysiska aktiviteter som kan utföras med en viss kvalitet och medvetenhet och som kan utveckla elevernas fysiska förmåga. Idrott ingår som en del i ämnets rörelseaktiviteter.

### **Allsidiga rörelseförmågor**

Ett centralt syfte med undervisningen i idrott och hälsa är att eleverna ska utveckla *allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen*. Med rörelseförmågor avser kursplanen elevernas förmåga att utveckla rörelseglädje, koordination, kondition, styrka, rörlighet, mental förmåga och motivation. Begreppet rörelseförmåga ska alltså ses i en vid mening utifrån ett fysiskt såväl som ett psykiskt och socialt perspektiv.

Med skrivningen *intresse för att... vistas i naturen* utvidgas arenan för ämnet så att undervisningen använder sig av den kringliggande utemiljön och naturen och inte bara förläggs till idrottshallen. Att eleverna kan känna glädje när de rör sig och vistas i varierande utemiljöer är en viktig del av ämnet.

Forskning visar att det finns en liten grupp elever som helt väljer bort ämnet och att fler flickor än pojkar gör det valet. Men ämnet ska möta alla elever, inte bara de som redan tycker om och engagerar sig i tävlingsidrotten. Därför ska eleverna få *möta många olika slags aktiviteter*, så att de kan bli motiverade att utveckla sina förmågor till rörelse och stimuleras att hitta aktiviteter som de trivs med. Ämnet ska dock inte ses som ett smörgåsbord. Det centrala är att eleverna utvecklar sin förmåga till rörelse så att de i olika faser av livet kan välja och genomföra rörelseaktiviteter av olika slag.

### **Kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hälsan**

Skolverkets undersökning NU-03 visar dock att det stora flertalet elever tycker om ämnet idrott och hälsa. Samtidigt tycker många att man inte får lära sig så mycket på lektionerna. De menar att man får göra många olika saker, men att man inte får kunskaper om hur man till exempel lägger upp sin träning bäst. Ett syfte med undervisningen i idrott och hälsa är därför att eleverna ska utveckla kunskaper om *vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet*. Det innebär att undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utifrån egna erfarenheter utveckla kunskaper om hur träningsmetoder, rörelseaktiviteter, kost och andra faktorer kan påverka deras fysiska förmåga.



Ett annat syfte med undervisningen är att eleverna ska utveckla kunskaper om *hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande*. Ämnet blir på så sätt bredare till sin karaktär och omfattar mer än att bara utveckla den fysiska förmågan hos eleverna. Eleverna ska också få förståelse för att upplevelserna av de fysiska aktiviteterna skiftar beroende på till exempel kondition och motivation.

### **Planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter**

Att eleverna ska kunna ta hand om sin egen träning är ett långsiktigt syfte med ämnet idrott och hälsa. För att klara detta behövs kunskaper om hur man kan *planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter*. Det innebär att eleverna ska få lära sig att ta initiativ till och genomföra rörelseaktiviteter, anpassa aktiviteterna efter sina behov och därefter dra slutsatser av effekterna. Tyckte jag att det var roligt att träna? Blev jag piggare, orkar jag mer? Vad kan jag göra för att det ska bli roligare och effekterna bättre? Genom att eleverna får reflektera över och värdera sina erfarenheter och upplevelser får de kunskaper som kan ligga till grund för deras fortsatta intresse för motion eller träning och en hälsosam livsstil. En viktig del i denna process är att eleverna får kunskaper om *begrepp som beskriver fysiska aktiviteter*, det vill säga att de tillägnar sig relevanta ämnesbegrepp så att de kan beskriva sina egna upplevelser av fysiska aktiviteter och resonera med andra om frågor som rör idrott, hälsa och livsstil.

Eleverna ska också ges möjligheter att *ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil*. Det kan handla om att ta ställning till hur fysiskt aktiv man vill vara eller att förhålla sig till frågor som rör dopning, kroppsideal, eller elitidrott kontra motionsidrott.

### **Samarbetsförmåga och respekt för andra**

Genom undervisningen i idrott och hälsa ska eleverna få möjligheter att utveckla sin *samarbetsförmåga och respekt för andra*. Att kunna samspela i möten med andra människor utifrån kunskaper om olikheter och likheter i till exempel livsvillkor, är ett övergripande mål i läroplanen. Inom ämnet idrott och hälsa finns goda möjligheter att utveckla förmågan till samarbete och respekt mellan eleverna och det ska genomsyra all undervisning. I lek, spel och idrotter tränas respekten för och hänsynen till andra, och även i de individuella aktiviteterna krävs respekt för vad andra väljer att göra och hur de gör det. Samarbete och respekt finns trots detta inte med som ett långsiktigt mål i kursplanen för idrott och hälsa. Det lyfts heller inte fram i det centrala innehållet. Anledningen är att detta finns inskrivet i skolans övergripande mål. Därför ska förmåga till samarbete och respekt inte användas som underlag för måluppfyllelse och finns därmed inte heller med i kunskapskraven.

### **Förutsättningar för alla elever att delta**

Ett syfte med undervisningen i idrott och hälsa är att den ska skapa *förutsättningar för alla elever att under hela sin skoltid kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter*. Det innebär att undervisningen utifrån ett inkluderande synsätt ska ta hänsyn till varje elevs förutsättningar vid val av aktiviteter och hur de genomförs.

Kursplanen betonar mångfalden och föreskriver inte någon bestämd repertoar av aktiviteter. Kursplanen vill också lyfta fram att det är processen där eleverna får utveckla sin rörelseförmåga som är viktig, inte resultatet. Elevernas förmåga och kunskaper kan utvecklas genom många olika aktiviteter och visas på flera olika sätt. Alla elever behöver heller inte nödvändigtvis delta i samma aktiviteter. Vid planeringen av undervisningen och i valet av aktiviteter finns stora möjligheter att ge alla elever utmaningar som är anpassade efter deras förutsättningar. Till exempel kan en rullstolsburen elev delta i de flesta aktiviteter, men måste få göra det på sina villkor.

### **Kroppsuppfattning och tilltro till den egna förmågan**

Undervisningen i idrott och hälsa ska också bidra till att eleverna utvecklar *en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga*. Med kroppsuppfattning menas en mental bild av den fysiska förmågan. Hur fungerar min kropp, hur stark är den, vilken kondition har jag? Den som har en god kroppsuppfattning vet vad den egna kroppen klarar av och kan sätta det i förhållande till omgivningens förväntningar och krav. Kroppsuppfattning handlar också om att få kroppen att göra det man vill. Med god kroppsuppfattning kan eleverna känna och tänja gränser och utveckla det de vill bli bättre på.

För ungdomar kan insikter om vad den egna kroppen klarar av vara till hjälp för att till exempel förstå hur mycket sömn de behöver för att orka med skolan. Längre fram i livet kan en god fysisk självkänedom vara till hjälp vid yrkesval, eller för att undvika stress och belastningsskador. En bra relation till den egna kroppen kan också stärka självkänslan, vilket i sin tur kan göra eleverna bättre rustade att förhålla sig till kroppsideal som de möter i olika sammanhang.

### **Att vistas i utemiljöer och i naturen**

Ett syfte med undervisningen i idrott och hälsa är att eleverna ska få utveckla förmågan att *vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider*. På så sätt får eleverna möjligheter att utveckla sina rörelseförmågor utöver vad som är möjligt inne i idrottshallen. Utemiljön ger, genom till exempel ojämna markförhållanden, vind och nederbörd i olika former, andra förutsättningar än inomhusmiljön. Det gör att eleverna kan träna till exempel balans, koordination och uthållighet på ett annat sätt än inomhus. Att undervisningen förläggs till olika utemiljöer kan dessutom ge eleverna förståelse för olika begrepp. Utomhus kan abstrakta begrepp få en fysisk form. Att lyfta en stock kan till exempel göra begreppet tyngd begripligt. Att omfamna ett träd kan göra att man bättre förstår innebörden av begreppet omkrets.

Med utemiljöer avser kursplanen alla miljöer utomhus. Det kan vara skolgården, skolans närområde med torg, idrotts- och andra aktivitetsanläggningar, men också skogsdungar, bergknallar och andra naturmiljöer. Utemiljön är självfallet olika för olika skolor beroende på var de är belägna: i staden eller på landet, i snörika eller snöfattiga områden, vid kusten eller i inlandet. Alla dessa olika förutsättningar påverkar inriktningen på och valet av aktiviteter, men de behöver inte begränsa omfattningen av undervisning utomhus.

Undervisningen i idrott och hälsa syftar också till att eleverna ska få *förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv*. Detta är en viktig del av ämnet. Naturen är en plats där man kan koppla av, få energi och uppleva naturens färger, dofter och skiftningar med alla sina sinnen. Den som kan vistas ute i naturen kan se naturen som en resurs. Undervisningen i naturen ger en påtaglig koppling till ett ekologiskt hållbarhetsperspektiv, något som anknyter till läroplanens övergripande mål.

### **Risker och säkerhetsfaktorer**

Många rörelseaktiviteter, både ute och inne, innebär risker som kan vara mer eller mindre allvarliga. Oftast rör det sig om fysiska skador som man åsamkar sig själv eller andra vid olika fysiska aktiviteter. Genom undervisningen ska eleverna därför få kunskaper om *risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter och hur man agerar i nödsituationer*. På så vis får eleverna förutsättningar att agera vid olycksfall och i nödsituationer för att kunna kalla på hjälp, lägga första förband och göra direkt livräddande insatser som hjärt-lungräddning, HLR. Elever som regelbundet får prova och öva på olika hjälpinsatser har en grund att stå på om och när de behöver ingripa.

## **DET CENTRALA INNEHÅLLET**

Det centrala innehållet i kursplanen anger vilket obligatoriskt innehåll som ska behandlas i undervisningen. Innehållet är indelat i kunskapsområden som tillsammans ringar in centrala delar av ämnet. Kunskapsområdena bör inte ses som separata arbetsområden för undervisningen, utan de kan kombineras på de sätt som läraren bedömer som mest lämpliga för att uppnå syftet med undervisningen.

Varje kunskapsområde består av ett antal punkter. Dessa ska inte uppfattas som att de alltid ska väga lika tungt i undervisningen. Innehållspunkterna ska snarare uppfattas som byggstenar som kan kombineras på olika sätt. Det centrala innehållet är strukturerat så att det visar på en progression. Det innebär att innehållet vidgas och fördjupas upp genom årskurserna.

#### *Exempel i innehållet*

Under rubriken Centralt innehåll förekommer vissa exempel. De förtydligar innehållet, men är inte uttryck för att de bör prioriteras framför andra alternativ. Till exempel anges i årskurserna 7–9 att eleverna ska möta innehållet *att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen*. Det innebär att det är ett obligatoriskt innehåll att sätta upp mål för fysiska aktiviteter. Men likaväl som att sätta upp mål för att förbättra konditionen, kan eleverna sätta upp mål för styrketräning.

Det centrala innehållet i idrott och hälsa är indelat i tre kunskapsområden: ”Rörelse”, ”Hälsa och livsstil” och ”Friluftsliv och utevistelse”. Dessa är valda för att de sammanfattar ämnets centrala aspekter som lyfts fram i kursplanens syftestext. I kunskapsområdet ”Rörelse” är utvecklingen av rörelseförmågan det centrala. Kunskapsområdet ”Hälsa och livsstil” handlar om effekter av fysiska aktiviteter, förutsättningar för hälsa och att undervisningen ska ge eleverna möjlighet till ett kritiskt förhållningssätt till olika syn på hälsa. I kunskapsområdet ”Friluftsliv och utevistelse” lyfts olika aspekter

av utemiljön och naturen fram. Även naturen som kulturbärare och plats för rekreation ingår här. Eftersom kursplanen uppmuntrar helhetssyn och perspektivbyten, kan och bör innehållet i de olika kunskapsområdena flätas samman.

En grundprincip för progressionen från årskurs 1 till årskurs 9 är att innehållet i ”Rörelse” går från enkla och grovmotoriska grundformer i de lägre åldrarna, till sammansatta och komplexa rörelser i de högre åldrarna. När det gäller ”Hälsa och livsstil” samt ”Friluftsliv och utevistelse” utgår undervisningen i de lägre åldrarna från det elevnära och konkreta, för att i de senare åren få ett vidare och mer samhällsorienterat perspektiv.

Det finns en tydlig tanke med att vissa innehållspunkter återkommer i olika årskurser med olika omfattning och abstraktionsgrad. I de flesta fall finns en stegring av svårighetsgraden som gör att en innehållspunkt blir mer komplex ju äldre eleverna blir. Men det finns också innehållspunkter som inte är genomgående. Innehållet som handlar om förebyggande av skador och olika träningsformer tillkommer senare under skoltiden.

Nedan kommenteras det centrala innehållet med utgångspunkt i de tre kunskapsområdena.

## **Rörelse**

I kunskapsområdet ”Rörelse” lyfter kursplanen fram ett innehåll som betonar elevernas utveckling av rörelseförmågan genom varierade rörelseaktiviteter. Progressionen går från de motoriska grundformerna till mer komplexa rörelser, från enkla rörelselekar till mer komplexa spel, idrotter och andra fysiska aktiviteter. En viktig del i progressionen är att i de lägre årskurserna ligger fokus på elevernas fysiska aktivitet, görandet. Efter hand, i de högre årskurserna, handlar det mer och mer om att också utveckla och förstå det man gör.

## **Motorik**

Under de första skolåren ska eleverna få möjlighet att uppleva rörelseglädje och utveckla sin rörelseförmåga genom många olika aktiviteter under lekfulla former. Här ska undervisningen fokusera på *grovmotoriska grundformer och deras sammansatta former i redskapsövningar, lekar, danser och rörelser till musik*. Grovmotorik är rörelser som involverar stora muskelgrupper. För eleverna i årskurserna 1–3 innebär det att de ska få öva på de grovmotoriska grundformerna som till exempel att rulla, åla, stödja och krypa.

I årskurserna 4–6 vidareutvecklas detta till *sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap*. Här ligger en tydligare betoning på elevernas förmåga att utföra sina rörelser med olika grad av säkerhet och precision, både individuellt och med anpassning till andra elever. Att få uppleva rörelseglädje är givetvis fortfarande viktigt, liksom att eleverna successivt utmanas att tänja sina gränser. Träning av olika rörelseformer och en tilltagande motorisk mognad, gör att eleverna i årskurserna 7–9 kan träna på mer *komplexa rörelser*. Det kan till exempel handla om att hoppa höjd med tekniker som kräver god motorik och välutvecklad rums- och kroppsuppfattning.

## Lekar, danser, spel och idrotter

Genom innehållet *enkla lekar och danser* får eleverna i de lägre åldrarna möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. För att kunna genomföra lekarna och danserna måste eleverna förstå hur dessa är uppbyggda utifrån en idé med olika överenskommelser som måste följas. Därför ingår även lekarnas *regler* i det centrala innehållet.

I de högre årskurserna tillkommer *spel och idrotter, inomhus och utomhus*. Dessa aktiviteter utvecklar de sammansatta rörelseformerna i exempelvis lagspel. Där måste eleverna använda sin taktiska förmåga, som i det här sammanhanget innebär att kunna anpassa sina rörelser med hänsyn till omgivningen. Det kan till exempel vara att kunna göra en lagom hård passning till en lagkamrat. Här är innehållet detsamma för årskurserna 4–6 och 7–9. Progressionen består i att ju högre upp i årskurserna eleverna kommer, desto mer komplexa former av de sammansatta rörelserna kan ingå i undervisningen.

## Dans och rörelser till musik

Innehållet *traditionella och moderna danser* finns bara för årskurserna 7–9. Dans, dess former och uttryck, har utvecklats och förändrats över tid och det finns ingen tydlig gräns mellan vad som räknas som moderna och traditionella danser. Eleverna kan här få möta så olika former av dans som vals och bugg, squaredans och streetdans.

Undervisningen ska ta upp dansen ur flera perspektiv. Det kan vara dans som social gemenskap, som motionsform eller som ett kreativt uttrycks sätt. Dessa perspektiv ger eleverna förutsättningar att förstå dansens betydelse i olika samhällen och under olika tidsepoker, liksom att dansen är universell. Det är också viktigt att eleverna får uppleva dansens egenvärde och rörelseglädjen i dansen. Genom dansen kan eleverna utveckla en social förmåga som de har nytta av i vuxenlivet och genom att de lär sig olika danser kan de föra traditioner vidare.

Innehållet *rörelse och träningsprogram till musik* ger eleverna möjlighet att utveckla sin koordinationsförmåga och sin känsla för takt. Att röra sig till musik stimulerar också många elever och får dem att känna rörelseglädje.

## Lekar i vatten och simning

*Lekar och rörelser i vatten* är en central del av undervisningen under de första åren. Vi bor i ett land med mycket kust och många sjöar. Att kunna simma är därför en viktig förmåga för att kunna utnyttja hav och sjö för rekreation och för att förhindra olyckor. Simning är också en fysisk aktivitet, en träningsform och en motionsform.

Eleverna i årskurserna 1–3 ska få utveckla vattenvana genom att leka i vatten och göra övningar där de tränar på att *balansera* och *flyta*, för att sedan lära sig att *simma i mag- och ryggläge*.

Simning återkommer som en del av innehållet i årskurserna 4–6, men där ligger betoningen mer på simningen i sig. Kursplanen anger att det handlar om simning i mag- och ryggläge och pekar inte ut några specifika samsätt. Här får läraren välja vilka samsätt som lärs ut. Det primära är att eleverna lär sig simma och att klara olika situationer i och vid vatten.

Efter att eleverna under de tidigare skolåren har fått möjlighet att utveckla grundläggande vattenvana och simkunnighet ska undervisningen i årskurserna 7–9 behandla *olika simsätt i mag- och ryggläge*. Med det avses i första hand crawl, bröst- och fjärlssim samt ryggsim. Att eleverna får lära sig olika simsätt kan både bidra till att förbättra deras rörelseförmåga och förmågan att hantera nödsituationer.

Undervisning där simning och andra vattenaktiviteter ingår kan även genomföras utomhus i naturmiljö. Säkerhetsaspekterna i samband med simning är en del av innehållet i kunskapsområdet ”Friluftsliv och utevistelse”.

## Hälsa och livsstil

Kursplanen lyfter fram att eleverna ska ges möjlighet att koppla samman aktiviteter med analys och reflektion. Utgångspunkten är att kropp och själ hänger ihop och eleverna ska få diskutera och reflektera över sin egen rörelseaktivitet, vad den innebär och vad den får för konsekvenser. När eleverna reflekterar över sina upplevelser kan de dra slutsatser av sina erfarenheter. På så sätt lägger de grunden för medvetenhet om sitt eget beteende och om sin livsstil.

För de yngre eleverna har kursplanen mer fokus på upplevelserna av rörelse, friluftsliv och utevistelse. Längre upp i årskurserna ligger större betoning på hälsa och livsstilsfrågor. Därför finns kunskapsområdet ”Hälsa och livsstil” bara som ett mer utvecklat innehåll i årskurserna 4–6 och 7–9.

## Ord och begrepp

Ett innehåll som dock är gemensamt för alla årskurserna i det här kunskapsområdet är *ord och begrepp*. Dessa ska betraktas som verktyg som behövs för att kunna förstå, samtala om och reflektera över ämnet. Begreppen kan vara olika träningsmodeller, som till exempel konditionsträning eller intervallträning med olika tids- och pulsintervall. Undervisningen kan också ta upp begrepp som bakom, framför, under och över, som används i lekar och andra aktiviteter.

Under de första skolåren, när eleverna framför allt ska få uppleva rörelseglädje och utveckla sin allsidiga rörelseförmåga, behöver de *ord och begrepp för och samtal om upplevelser av lek, hälsa, natur- och utevistelser*. I de högre årskurserna när de får nya erfarenheter och upplevelser, behöver eleverna utöka sin repertoar av ämnesord och begrepp för att kunna samtala om *olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild (4–6) och om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer (7–9)*.

Progressionen ligger i att samtalen i årskurserna 4–6 mest handlar om vilka aktiviteter och vilken träning eleverna har genomfört och hur de upplever sig själva i aktiviteterna. I årskurserna 7–9 tillkommer att eleverna ska dra slutsatser av sin träning och koppla samman den fysiska aktiviteten med metoder och teorier för att förklara sambanden mellan träning och effekter.

Bortsett från innehållet *ord och begrepp* kommenteras det centrala innehållet i det här kunskapsområdet separat för de respektive årskursspannen 4–6 och 7–9.

## Hälsa och livsstil årskurserna 4–6

### Effekter av olika träningsformer

Det viktigaste i årskurserna 4–6 är elevernas upplevelser av olika träningsformer. Undervisningen ska därför behandla *kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer*. Genom att möta och prova på olika former av träning får eleverna erfarenheter av vad träning innebär för exempelvis puls, andning och känslan i kroppen. Detta ska de sedan få möjlighet att uttrycka i samtal. I de här åldrarna utgår samtalen i första hand från jaget och den egna upplevelsen. Med stigande ålder kan samtalen utvecklas till att omfatta mer generella tankar och slutsatser.

Eleverna ska också genom undervisningen få erfarenhet av hur en träningsform kan varieras och genomföras på flera olika sätt. Till exempel att det går att träna kondition genom både löpning och simning.

### Förhållanden som påverkar valet av fysiska aktiviteter

Ett av syftena med ämnet idrott och hälsa är att eleverna ska stimuleras att utveckla intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Olika närmiljöer ger olika förutsättningar beroende på de geografiska förhållandena och tillgången till exempelvis idrottsanläggningar, badplatser och isar för skridskoåkning. Olika naturtyper som skog eller fjäll påverkar också möjligheterna att praktiskt utöva olika aktiviteter utomhus. Därför är *kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter* ett innehåll i det här kunskapsområdet.

Genom undervisningen ska eleverna få kännedom om och ta del av det lokala aktivitetsutbudet. Det kan till exempel vara vilka idrottsanläggningar och naturområden som hemorten erbjuder. Eleverna ska få möta de idrotter och andra rörelseaktiviteter som det finns goda förutsättningar för i närområdet. Men de ska också få möta mindre vanliga aktiviteter och aktiviteter som är valda utifrån deras egna intressen. På så sätt erbjuds eleverna stor variation och har större chans att hitta något som passar dem. Genom att anlägga ett historiskt perspektiv kan eleverna få förståelse för varför vissa traditioner vuxit sig starkare än andra i deras närmiljö.

### Förebyggande av skador

Genom innehållet *förebyggande av skador* får eleverna kunskaper om hur man undvika att skada sig i samband med fysisk aktivitet. Det kan handla om hur man genom uppvärmning kan undvika bristningar i muskulatur och ligament. Det kan också vara hur man betar sig i ett lagspel, så att man inte skadar andra.

## Hälsa och livsstil årskurserna 7–9

### Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter

Ett centralt innehåll som bara finns i årskurserna 7–9 är att *sätta upp mål för fysiska aktiviteter*. Detta innehåll utgår från det långsiktiga målet att *planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil*. Här ska eleverna inte bara få undervisning om hur man sätter upp mål för sina aktiviteter, utan också lära sig hur de ska gå tillväga för att uppnå målet.

De ska även få öva på att sätta ord på hela processen: hur de upplever vägen mot det självuppsatta målet, vilka effekter träningen ger och hur man kan beskriva målet i sig med hjälp av ämnesspecifika begrepp. På så sätt kan eleverna få förståelse för att det är många samverkande faktorer som påverkar hur väl man når uppsatta mål. Den som har lärt sig att sätta upp mål för sina fysiska aktiviteter får också bättre förutsättningar att genomföra egen träning som kan utveckla den fysiska förmågan i ett längre perspektiv.

### **Arbetsställningar och belastning**

Genom innehållet *arbetsställningar och belastning ... och förebyggande av skador* ska eleverna få verktyg för att arbeta rätt med sin kropp och kunskaper om hur de kan bedöma sin fysiska kapacitet. Här ingår undervisning om hur man lyfter och hur stor belastning kroppen klarar. Genom träning och kunskaper om träningens effekter på kroppen kan eleverna stärka sin fysiska förmåga och på så sätt förebygga skador, både vid fysiska aktiviteter och vid stillasittande och ensidiga rörelser.

### **Olika definitioner av hälsa**

Hälsa kan definieras både i ett övergripande perspektiv som ”folkhälsan” och i ett individuellt perspektiv kopplat till elevernas erfarenheter och upplevelser. Genom innehållet *olika definitioner av hälsa* kan eleverna få förståelse för att hälsa som begrepp kan se olika ut för olika individer, liksom effekterna av olika livsstilar.

Ämnets huvudinriktning är att lyfta fram det positiva sambandet mellan rörelse och hälsa. Innehållet *samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa* ger eleverna kunskaper om och förståelse för hur olika faktorer samverkar och påverkar individens hälsa och välbefinnande. Kostens betydelse för den fysiska förmågan är en viktig del i undervisningen i årskurserna 7–9. Undervisningen ska även ta upp hur droger kan påverka hälsan. Här ska eleverna få kunskaper om vilka fysiska och mentala konsekvenser missbruk av olika preparat kan få.

### **Kroppsideal och dopning**

Med innehållet *kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt* öppnar kursplanen för diskussioner om olika budskap som eleverna möter i till exempel medier. En central aspekt i sådana diskussioner är hur man kan förhålla sig till de kroppsideal som förmedlas i tidningar, teve och film. Ett viktigt motiv till det här innehållet är att eleverna ska kunna ta ställning i dessa frågor.

Undervisningen ska också behandla *dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta*, till exempel vilka lagar och regler som gäller för innehav av olika preparat och vilka konsekvenser brott mot dessa lagar får.

### **Första hjälpen och hjärt-lungräddning**

Idrott och andra fysiska aktiviteter, liksom vistelser i naturen, innebär också risker som kan medföra skador. Det kan till exempel handla om en stukad fot, ett blödande sår



eller ett andningsstillstånd. Därför är *första hjälpen och hjärt-lungräddning* ett centralt innehåll i årskurserna 7–9. Hjärt-lungräddning och första hjälpen är en del i att hantera nödsituationer och en viktig livskunskap för eleverna.

### Val av aktiviteter

Elevers val av rörelseaktiviteter påverkas av en rad olika omständigheter. Innehållet *hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer* kan behandlas utifrån flera olika aspekter, till exempel genusperspektivet. Varför betraktas en del idrotter som pojk- respektive flickidrotter?

Traditioner, lokalt utbud och ekonomi är olika faktorer som kan ha betydelse för vilka aktiviteter eleverna väljer på sin fritid. Även egna erfarenheter av att lyckas eller misslyckas och individuella fysiska förutsättningar kan vara avgörande för valet av aktiviteter. Kunskaper om detta kan bidra till att eleverna bli medvetna om att det finns skillnader i förutsättningar mellan olika grupper och individers val. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att reflektera över hur olika faktorer påverkar människors val av fysiska aktiviteter.

### Friluftsliv och utevistelse

Det här kunskapsområdet handlar om naturen och utemiljön som en plats för fysiska aktiviteter, vila och rekreation. Genom undervisningen ska eleverna få kunskaper om olika förutsättningar för, och upplevelser av, att vistas utomhus i olika väder och vid olika årstider.

### Att orientera

Kunskap om hur man följer kartor och skisser är nödvändig för att eleverna ska kunna orientera sig i olika miljöer. Miljöerna som de ska kunna orientera sig i kan vara allt från ett köpcentrum till skogar och ängar. Kursplanen har därför valt att använda det övergripande begreppet ”att orientera” istället för orientering, som för tankarna till sporten orientering. Kunskaperna om hur man orienterar kommer förstas även till användning i sporten orientering.

För årskurserna 1–3 är innehållet här *att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad*. Närmiljön kan vara klassrummet eller skolgården där eleverna känner sig hemma. Med enkla kartor menas till exempel skisser och skolgårdskartor. När eleverna tränar på att orientera sig behöver de *begrepp som beskriver rumsuppfattning*. För de lägre årskurserna kan det vara enkla begrepp som framför, bakom och vid sidan av.

I årskurserna 4–6 vidgas arenan för elevernas träning i att orientera sig till *den närliggande natur- och utemiljön*, som till exempel en park, en närliggande skog eller kvarteret. I de här årskurserna ska undervisningen även behandla *kartors uppbyggnad och symboler*. Det innebär att eleverna ska få lära sig att orientera efter enkla karttecken och förstå hur en karta är uppbyggd med färger, skala och symboler. Här ingår begrepp som väderstreck i undervisningen. I årskurserna 7–9 är motsvarande innehåll *att orientera i okända miljöer med hjälp av kartor*. För de äldre eleverna tillkommer att de ska få undervisning i att använda *andra hjälpmedel för positionering*. Med detta menas

att orientera sig med kompass eller med ny teknik som GPS för att ta reda på var man befinner sig. Det kan också vara att följa muntliga instruktioner via en mobiltelefon.

Innehållet kring rumsuppfattning och att orientera med hjälp av kartor och andra hjälpmedel har starka kopplingar till det centrala innehållet i SO årskurserna 1–3 och geografi årskurserna 4–6.

### Natur och utemiljö

Att eleverna känner sig trygga när de är ute och leker är grundläggande för deras utveckling när det gäller fysiska aktiviteter. Kursplanen lyfter därför fram *lekar och rörelse i natur- och utemiljö* som ett innehåll för årskurserna 1–3. I årskurserna 4–6 ska eleverna få möta *lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider*. Genom det här innehållet får eleverna erfarenheter av att leka och röra sig utomhus och även uppleva vilka möjligheter de olika årstiderna ger i olika utemiljöer.

Eleverna i årskurserna 7–9 ska även få övning i att planera och organisera sin vistelse i naturen, vilket lyfts fram med innehållet *hur olika friluftslivsaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras*. Detta innefattar bland annat att kunna laga mat utomhus, klä sig efter vädret och förstå naturens förutsättningar så att naturvistelsen kan ske på naturens villkor.

### Rättigheter och skyldigheter i naturen

Allemansrätten finns med som ett innehåll genom hela grundskolan. I årskurserna 1–3 tas den upp på en grundläggande nivå och här är innehållet formulerat som *Allemansrättens grunder*. Det kan handla om olika former av hänsynstagande, till exempel vilka växter man får plocka, och att man inte får skräpa ned eller göra upp eld hur och var som helst i naturen. Eldning kan tas upp ur flera perspektiv. Dels som trivselfaktor, till exempel hur man lagar mat över öppen eld. Dels som en säkerhetsfråga där det bland annat handlar om att inte vara för nära elden och att förstå vikten av att släcka en brasa innan man lämnar den.

I de högre årskurserna fördjupas kunskaperna om allemansrätten och motsvarande innehållspunkt är formulerad som *rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten*. Progressionen ligger i att undervisningen nu inte bara fokuserar på elevernas eget beteende, utan även på hur man tar hänsyn till olika platser och miljöer när man tillämpar allemansrätten. Exempelvis kan undervisningen i årskurserna 4–6 behandla var det är lämpligt att göra upp eld. I årskurserna 7–9 kan den även ta upp gällande lagar och lokala föreskrifter för eldning, till exempel de eldningsrestriktioner som brandkåren utfärdar.

### Säkerhet och hänsynstagande

Genom undervisningen ska eleverna få förståelse för att deras beteende i samband med olika fysiska aktiviteter har betydelse både för egen och andras säkerhet. I årskurserna 1–3 ska eleverna få undervisning om *säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utevistelser*. I de lägre årskurserna handlar säkerhetstänkandet

och hänsynen i första hand om att eleverna ska klara att ta hand om sig själva. Det innebär att kunna anpassa sitt beteende till olika normer och regler, att använda material på ett säkert sätt och kunna följa de instruktioner som ges.

I årskurserna 4–6 vidgas hänsynstagandet till att inte bara omfatta jaget utan även kamraterna och omgivningen för att undvika skador på personer och egendom. I ett sådant hänsynstagande ingår att stötta och uppmuntra varandra. Det kan vara att passa en boll lagom hårt eller att hålla någon i handen när man går balansgång på en bom.

### **Badvett och säkerhet vid vatten**

*Badvett och säkerhet vid vatten vintertid* är ett gemensamt innehåll för årskurserna 4–6 och 7–9. Det handlar om att eleverna ska få förståelse för hur man beter sig när man badar vid stranden eller i badhuset, till exempel att man inte ska bada ensam. Det kan också vara kunskaper om var man kan och inte kan dyka från stranden. Säkerhet vid vatten vintertid innebär att eleverna ska få kunskaper om hur man kontrollerar isars bärighet och vikten av att ha relevant utrustning när man åker skridskor på sjöar och på havet. Innehållet är här relaterat till de geografiska förhållandena där skolan ligger.

I årskurserna 4–6 ska eleverna också få undervisning om *hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap*. Det viktiga här är att eleverna förstår den grundläggande principen att alltid använda någon form av hjälpredskap vid nödsituationer. I årskurserna 4–6 innebär det att de ska få lära sig att agera med hjälp av till exempel livboj eller livlina.

I årskurserna 7–9 är motsvarande innehållspunkt *alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen*. Det betyder att eleverna ska få undervisningen om hur man handlar i nödsituationer med hjälp av ”det som finns till hands”, exempelvis en trädgren.

### **Kulturella traditioner**

Kursplanen lyfter fram naturen som en plats för avkoppling och rekreation och en plats där man kan ägna sig åt olika rörelseaktiviteter. Som tidigare framhållits påverkar geografiska förutsättningar, som tillgången till natur och olika naturtyper, vilka möjligheter som finns att genomföra friluftsliv och utevistelser i undervisningen. Genom innehållet *kulturella traditioner i samband med friluftsliv och utevistelse* i årskurserna 7–9 kan undervisningen ge eleverna historiska och andra perspektiv på friluftsliv. På så vis kan de få förståelse för varför vissa traditioner har vuxit sig starkare än andra i olika trakter, och hur synen på många fysiska aktiviteter har förändrats med tiden. Till exempel hur skidåkning har utvecklats från ett oumbärligt sätt att ta sig fram vintertid vid jakt och boskapsskötsel, till tävlingsport och en populär form av rekreation.

## KUNSKAPSKRAVEN

Kunskapskraven är skrivna i löpande text och ger helhetsbeskrivningar av vilka kunskaper som krävs för de olika betygsstegen. De grundar sig på förmågorna som beskrivs i de långsiktiga målen samt på det centrala innehållet.

### Kunskapsformer och helhetssyn

Kunskapskraven är konstruerade utifrån den kunskapssyn som finns i läroplanen. Där beskrivs att kunskap kommer till uttryck i olika former, så kallade kunskapsformer, som förutsätter och samspelar med varandra. Dessa kunskapsformer kan till exempel vara att kunna analysera eller framställa något. Enligt läroplanen måste skolans arbete inriktas på att ge utrymme för olika kunskapsformer och skapa ett lärande där de olika formerna balanseras och blir till en helhet. Detta innebär att en specifik kunskapsform inte kan kopplas samman med ett visst betygssteg. Att en elev behärskar fakta i form av minneskunskap är med andra ord inte enbart knutet till betyget E. På samma sätt leder en elevs förståelse och analysförmåga inte automatiskt till betygen C eller A. Av den anledningen finns de kunskapsformer som beskrivs i ämnets långsiktiga mål uttryckta på alla betygsnivåer.

### Kunskapskrav för olika årskurser

Kunskapskraven i idrott och hälsa beskriver vad som krävs för de olika betygsstegen i årskurs 6 och 9 i grundskolan. Kraven utgår från de långsiktiga målen i syftet och relaterar till det centrala innehållet i årskurserna 1–6 respektive 7–9.

Kunskapskraven är skrivna som helhetsbeskrivningar och för att få betyget E, C eller A krävs att elevens kunskaper motsvarar beskrivningen av kunskapskravet i sin helhet.

### I tabellform

Det är viktigt att läsa och förstå kunskapskraven ur ett helhetsperspektiv. Men för att det ska vara lätt att urskilja progressionen, det vill säga hur kraven förändras och utvecklas mellan betygsstegen, presenteras de förutom i löpande text även i en tabell i kursplanen.

Avläser man tabellen vertikalt framträder ett betygssteg i sin helhet. Läser man den istället horisontellt syns progressionen mellan betygsstegen tydligt. De fetmarkerade orden visar vad som skiljer kunskapskraven på de olika betygsstegen från varandra.

Exempel:

<i>Kunskapskrav för <b>betyget E</b> i slutet av årskurs 9</i>	<i>Kunskapskrav för <b>betyget C</b> i slutet av årskurs 9</i>	<i>Kunskapskrav för <b>betyget A</b> i slutet av årskurs 9</i>
Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>till viss</b> del till aktiviteten och sammanhanget.	Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>relativt väl</b> till aktiviteten och sammanhanget.	Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>väl</b> till aktiviteten och sammanhanget.

Varje del av kunskapskraven inleds med en beskrivning av vad eleven kan eller har kunskaper om. Den beskrivningen tar sin utgångspunkt i en eller flera förmågor (i exemplet ovan förmågorna att *röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang, genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer*). De beskriver även **hur** eleven visar sitt kunnande för de olika betygstegen. Det är genom den beskrivningen som kvaliteten eller nivån på elevens kunnande syns.

### Sammanfattande uttryck

För att kunskapskraven ska vara hanterbara och inte bli alltför omfattande, preciseras inte innehållet lika detaljerat i kunskapskraven som i det centrala innehållet. Alltför detaljerade kunskapskrav skulle även kunna ge oönskade effekter vid betygssättningen. Enstaka detaljer i kunskapskraven som eleven inte motsvarar skulle kunna leda till att eleven inte uppfyller kunskapskravet i sin helhet. Innehållet beskrivs därför ofta med sammanfattande uttryck i kunskapskraven.

#### Exempel:

Det sammanfattande uttrycket *delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer* som finns i kunskapskravet ovan syftar på flera olika punkter i det centrala innehållet. I årskurserna 7–9 syftar det bland annat på:

- Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Olika samsätt i mag- och ryggläge.

### Relationen mellan kunskapskraven och de långsiktiga målen

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla förmågorna i de långsiktiga målen genom hela grundskoletiden. Här följer en övergripande beskrivning av utvecklingen i förmågorna, det vill säga progressionen, i ämnet idrott och hälsa och hur den skrivs fram i kunskapskraven.

#### Förmågan att

- *röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang*

Progressionen i förmågan att röra sig allsidigt ligger i att eleven deltar i lekar, spel och idrotter som i de tidigare årskurserna innefattar sammansatta motoriska grundformer och i senare årskurser innefattar komplexa rörelser. På de högre betygsnivåerna ökar kraven på att eleven deltar på ett funktionellt sätt och varierar och anpassar sina rörelser till aktiviteten. Dessutom ökar kraven på elevens sätt att röra sig till musik och i dans, och efter hand även i rörelse- och träningsprogram till musik. Det krävs också att eleven simmar 200 meter varav 50 meter i ryggläge.

- *planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil*

När det gäller förmågan att planera, genomföra och värdera fysiska aktiviteter utgår progressionen i de tidigare årskurserna från att eleven utifrån egna upplevelser för samtal om fysiska aktiviteter och deras påverkan på hälsan och den fysiska förmågan.

I senare årskurser och på de högre betygsnivåerna krävs att eleven planerar fysiska aktiviteter på ett allt mer funktionellt sätt och visar ett ökat djup i sina resonemang om hur aktiviteterna och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

– *genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer*

Progressionen i den här förmågan utgår i de tidigare årskurserna från att eleven genomför olika aktiviteter i natur och utemiljö. I senare årskurser övergår den i ett krav på att eleven planerar och genomför friluftaktiviteter. På högre betygsnivåer krävs att aktiviteterna genomförs med ökad grad av anpassning till olika förhållanden och regler. Dessutom ökar kraven på elevens sätt att orientera sig i olika miljöer, först i bekanta miljöer och efter hand även i okända miljöer.

– *förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten*

När det gäller förmågan att förebygga risker är utgångspunkten i de tidigare årskurserna allt djupare beskrivningar av hur man kan förebygga skador i lekar, spel och idrotter. I senare årskurser på de högre betygsnivåerna ökar kraven på elevens sätt att förebygga skador och beskriva risker inom olika fysiska aktiviteter.

Progressionen i förmågan att hantera nödsituationer ligger i krav på att eleven kan hantera nödsituationer vid vatten under olika årstider, först med hjälpredskap och efter hand även med alternativa hjälpredskap.

## Bilaga: Användningen av värdeord i kunskapskraven

I kunskapskraven används ett antal uttryck, så kallade värdeord, för att beskriva kunskapsnivåer för olika betygssteg. För att kunskapskraven ska bli enhetliga och tydliga har varje betygssteg ett begränsat antal värdeord som används enbart för det betygssteget. Till exempel används uttrycket ”mycket goda” uteslutande på A-nivån, oavsett ämne. Alla värdeord i kunskapskraven är fetmarkerade för att skillnaderna mellan kunskapskraven ska bli tydliga.

De enda tillfällen då värdeorden är desamma för flera betygssteg är när kraven inte ökar mellan betygen. Då används samma värdeord som för det underliggande betygssteget. Ett exempel är kravet på simkunnsighet i ämnet idrott och hälsa. Eftersom det ställs samma krav på simkunnsighet för alla betygsnivåer uttrycks kravet på samma sätt för alla nivåer.

Kunskapskraven i engelska, moderna språk och teckenspråk för hörande skiljer sig från övriga ämnen i sin uppbyggnad och i begreppsanvändningen. Det beror på att kursplanerna och kunskapskraven i dessa ämnen utgår från den gemensamma europeiska referensramen för språk (GERS).

### Sammanställning av värdeord

Nedan följer en sammanställning av några av de vanligaste värdeorden i kunskapskraven. Sammanställningen rymmer bara sådana värdeord som används i flera ämnen. På så sätt kan den tjäna som underlag för vidare diskussioner och jämförelser kring hur värdeorden används i olika ämnen.

I vissa fall anges i tabellen nedan alternativa värdeord för en nivå. Uttrycken varierar ibland något mellan kursplanerna för att nyansskillnader mellan olika ämnen ska bli tydliga, eller för att uttrycken ska passa in i olika textsammanhang. I många fall är uttrycken sådana att absoluta gränsdragningar mellan dem inte är möjliga att göra. Då måste värdeorden tolkas och förstås i relation till det sammanhang och det innehåll de relaterar till i respektive ämne. I anslutning till varje uppsättning värdeord följer en kort beskrivning av hur de används i kunskapskraven.

<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
grundläggande	goda	mycket goda

Uttrycken används för att ange kvaliteten på de kunskaper som eleven har om något, till exempel *eleven har goda kunskaper om ...* När de här uttrycken används följer en beskrivning av hur elevens kunskaper visar sig. Konstruktionen har vanligen formen: *eleven har grundläggande kunskaper om xyz och visar det genom att ...* Den beskrivning som följer anger alltså nivån på vad grundläggande kunskaper innebär i det aktuella ämnet.

E	C	A
enkla	utvecklade	välutvecklade <i>alternativt</i> välutvecklade och nyanserade

Uttrycken används för att ange kvalitet i flera olika sammanhang, till exempel kvaliteten på beskrivningar, sammanfattningar, textbindningar, redogörelser, omdömen, motiveringar, dokumentationer eller resonemang. Begreppet *enkla* används alltid för att ange graden av komplexitet och inte för att ange att något är lätt att göra.

Graden av utveckling kan kännetecknas av olika saker beroende på sammanhang. I frasen *eleven kan ge enkla omdömen ...* används till exempel värdeorden för att beskriva hur utvecklad förmåga att utvärdera något som eleven visar. Med enkla omdömen avses då att omdömena grundar sig på basala analyser, är övergripande till sin karaktär och har tydliga inslag av subjektiva värderingar. Mer utvecklade omdömen grundar sig på djupare analyser och de är mer specifika till sin karaktär. De kännetecknas också av att värderingarna är sakliga snarare än subjektiva.

Ett annat exempel på hur de här värdeorden används är att de ibland anger med vilken kvalitet eleven motiverar olika ställningstaganden och val, exempelvis *eleven formulerar ställningstaganden med enkla motiveringar*. Enkla motiveringar kännetecknas ofta av att de är allmänt hållna och baseras mer på subjektiva värdeomdömen än på utvecklade argumentationer. Mer utvecklade motiveringar kännetecknas av att de väger in flera olika aspekter och baseras på allt mer tydliggjorda argumentationer och tankegångar.

Värdeorden enkla/utvecklade/välutvecklade används ofta för att ange kvaliteten på elevens resonemang, som i exemplet *eleven för också enkla resonemang om verket med kopplingar till dess upphovsman ...* Mer utvecklade resonemang kan till exempel innefatta flera olika kopplingar, längre resonemangskedjor eller en avvägd balans mellan detaljer och helhet. I samband med resonemang kombineras de här värdeorden ofta med uttryck som beskriver hur underbyggda elevens resonemang är.

E	C	A
till viss del underbyggda <i>alternativt</i> rimliga	relativt väl underbyggda	väl underbyggda

Uttrycken används för att ange graden av underbyggnad i elevens argument, slutsatser eller resonemang. Underbyggnad handlar om stöd i fakta och sakförhållanden men också om logiken i resonemanget. Ofta kombineras dessa värdeord med en angivelse av hur utvecklade elevens resonemang är, exempelvis *eleven för enkla och till viss del underbyggda resonemang om ...*



<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
beskriver och ger exempel	förklarar och kopplar ihop delar till helheter <i>alternativt</i> förklarar och visar på samband	förklarar och generaliserar <i>alternativt</i> förklarar och visar på generella drag <i>alternativt</i> förklarar och visar på mönster

Uttrycken används för att beskriva kvaliteten på elevens förståelse, till exempel *eleven kan förklara och generalisera kring några centrala naturvetenskapliga upptäckter och deras betydelse för människors levnadsvillkor ...* På de högre betygsnivåerna visar eleven en djupare förståelse genom att förklara hur delar hänger ihop och bildar helheter och mönster. Att förklara och generalisera handlar om att utifrån enskildheter och sammanhang kunna dra slutsatser som går att överföra till andra sammanhang. I exemplet ovan kan generaliseringen innebära att eleven använder sina kunskaper om enskilda upptäckter för att dra slutsatser om naturvetenskapens villkor och betydelse.

<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
enkel/enkla <i>alternativt</i> enkelt identifierbara	förhållandevis komplex/komplexa	komplex/komplexa

Uttrycken används vanligen för att beskriva karaktären på de samband eller relationer som eleven kan identifiera och beskriva. Till exempel att *eleven beskriver enkla samband inom och mellan olika samhällsstrukturer*. Enkla samband karaktäriseras av att de är lätta att identifiera och kan beskrivas endast i något led. På de högre betygsstegen visar eleven en mer utvecklad analysförmåga genom att beskriva allt mer komplexa samband eller relationer. Komplexiteten kan då ligga i att relationerna är mindre uppenbara och blir synliga först genom att eleven beskriver samband i flera led, till exempel mellan ekonomiska och politiska strukturer i samhället.

<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
som till viss del för diskussionerna framåt <i>alternativt</i> som i huvudsak hör till ämnet	som för diskussionerna framåt	som för diskussionerna framåt och fördjupar eller breddar dem

Uttrycken används för att beskriva kvaliteten på elevens inlägg och reflektioner i olika sammanhang. Det kan till exempel handla om att *eleven diskuterar på ett sätt som till viss del för diskussionerna framåt ...* För högre betygssteg krävs att inläggen är av sådan kvalitet att de för diskussionerna framåt och fördjupar eller breddar dem med till exempel ytterligare fakta eller nya perspektiv.

<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
till viss del anpassat <i>alternativt</i> med viss anpassning	förhållandevis väl anpassat <i>alternativt</i> med förhållandevis god anpassning	väl anpassat <i>alternativt</i> med god anpassning

Uttrycken används för att beskriva hur väl eleven kan anpassa sitt handlande till en situation eller ett sammanhang. Det kan till exempel handla om att anpassa sitt språk eller sin framställning till syftet och målgruppen.

Uttrycken används också för att beskriva hur väl anpassad användningen av till exempel strategier, metoder, verktyg, begrepp eller modeller är till olika situationer. Exempelvis i frasen *eleven kan välja och använda strategier och metoder med viss anpassning till problemets karaktär*. Viss anpassning innebär i exemplet ovan att eleven väljer och använder strategier och metoder med någon tanke om att de ska fungera i den aktuella problemsituationen. På högre betygsnivåer krävs att eleven väljer och använder strategier och metoder som är allt mer effektiva i förhållande till problemet som ska lösas.

<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
i huvudsak fungerande	ändamålsenligt <i>alternativt</i> relativt väl fungerande	ändamålsenligt och effektivt <i>alternativt</i> väl fungerande

Uttrycken används för att ange hur utvecklad elevens förmåga är att bland annat välja, använda och kombinera strategier, metoder, verktyg, begrepp eller modeller. Till exempel i frasen *eleven kan använda handverktyg på ett i huvudsak fungerande sätt och ...* För de högre betygen ökar kraven på skicklighet i tillämpningen.

Uttrycken används även för att ange kvaliteten på resultatet, till exempel *kompositioner som har en i huvudsak fungerande form*. I det sammanhanget syns progressionen genom i vilken mån de olika delarna i kompositionen skapar en helhet, hur stor del av kompositionen som fungerar och hur väl den fungerar i sammanhanget.

Uttrycken används också för att ange hur utvecklad elevens förmåga är att använda olika typer av informationskällor, till exempel *eleven använder olika typer av källor på ett i huvudsak fungerande sätt ...* På högre betygsnivåer visar eleven en allt mer välfungerande källanvändning genom att på ett medvetet sätt söka information utifrån kunskaper om olika källors möjligheter och begränsningar. När uttrycken används för att ange nivån på elevens förmåga att använda källor kombineras de vanligen med uttryck som anger hur underbyggda resonemang eleven för om informationens och källornas trovärdighet och relevans.

<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
avgränsat	relativt varierat	varierat

I vissa ämnen kombineras uttrycken om hur underbyggda resonemang eleven för om källors trovärdighet och relevans med uttryck som beskriver med vilken variation eleven väljer källor för att söka information. Med ett avgränsat urval avses några få källor. På högre betygsnivåer kan eleven hantera både fler källor och källor av olika slag.

<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
prövar	prövar och omprövar	prövar och omprövar systematiskt

Uttrycken används för att ange med vilken kvalitet eleven prövar något, till exempel hur olika material och hantverkstekniker kan kombineras i skapandet av olika föremål. Att pröva och ompröva innebär ett reflekterande arbetssätt där eleven prövar till exempel olika materialkombinationer för att hitta det uttryck eller den funktion som önskas. På de lägre nivåerna sker provandet ostrukturerat och sökande. På den högsta nivån sker provandet på ett mer utvecklat sätt efter någon form av princip eller struktur.

<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
bidrar till att formulera ... som leder framåt	formulerar ... som efter någon bearbetning leder framåt	formulerar ... som leder framåt

Uttrycken används för att ange hur självständigt och med vilken kvalitet eleven kan formulera till exempel handlingsalternativ, modeller eller frågeställningar. Exempelvis *eleven bidrar till att formulera enkla frågeställningar och planeringar som det går att arbeta systematiskt utifrån*. Att eleven "bidrar till att formulera" något innebär att kraven på självständighet är låga. Nästa nivå innebär att eleven klarar av att formulera handlingsalternativ, frågeställningar eller modeller självständigt, men att dessa behöver någon form av bearbetning för att fungera. På den högsta betygsnivån formulerar eleven självständigt handlingsalternativ, modeller och frågeställningar som fungerar utan bearbetning.

<b>E</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
viss	relativt god	god

Uttrycken används bland annat för att ange vilken grad av stillkänsla eller språklig variation eleven visar i olika sammanhang, som i frasen *eleven kan skriva olika slags texter med viss språklig variation ...* De används också för att beskriva hur förtrogen eleven är med något, som i satsen *dessutom kan eleven med viss säkerhet urskilja och ge exempel på musikaliska karaktärsdrag från olika genrer och kulturer ...* Uttrycken kan också användas för att beskriva kvaliteten i elevens användning av ämnesspecifika begrepp, som i formuleringen *eleven kan med god användning av ämnesspecifika begrepp beskriva hur ingående delar samverkar ...* I det sammanhanget innebär god användning att eleven använder ämnesspecifika begrepp frekvent och med precision i relevanta sammanhang.



*Skolverket*

[www.skolverket.se](http://www.skolverket.se)

ISBN: 978-91-38325-49-0