

OMDÖME PÅ ICKE AVSLUTAD KURS IDROTT OCH HÄLSA 1

Kursens namn: Idrott och hälsa 1

Kurs kod: IDRDR01

Namn: _____

Klass:

Personnummer:

Program/inriktning:

Läsår:

Elevens närvaro i kursen:

Skriftliga omdömen är bra, och det måste finnas principer som upprätthåller likvärdigheten för dem. Det måste också finnas en tydlig åtskillnad mellan skriftliga omdömen och betyg. Vid sidan av nationella riktlinjer för utvecklingssamtal och skriftliga omdömen ska skollagen därför klart uttala att skriftliga omdömen inte får vara betygslänkande. Regeringens linje att tydligt tillåta skriftliga omdömen att vara betygslänkande skapar förvirring och minskad likvärdighet, och är ett sätt att kringgå de beslut som riksdagen fattat om när betyg ska utfärdas.

C = Centrala innehållet i kursen

Vilket av de centrala innehållen har eleven uppnått under tiden i kursen?

C1	Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
C2	Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
C3	Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
C4	Rörelse till musik samt dans.
C5	Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
C6	Metoder och redskap för friluftsliv.
C7	Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.
C8	Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och druckningstillbud.
C9	Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.
C10	Spänningsreglering och mental träning.
C11	Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik.

Kunskapskrav E

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter 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.
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.
Eleven kan med goda rörelsekvaliteter 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 framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt
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.
När eleven samråder med handledare kan hon eller han med viss säkerhet bedöma den egna förmågan och situationens krav.

Kunskapskrav C

Eleven kan **med säkerhet** och med goda rörelsekvaliteter 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.**

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.

Eleven kan **med säkerhet** och med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven **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.

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.

När eleven samråder med handledare kan hon eller han **med viss säkerhet** bedöma den egna förmågan och situationens krav.

Kunskapskrav A

Eleven kan **med säkerhet** och med goda rörelsekvaliteter 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.**

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. 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.

Eleven kan **med säkerhet** och med goda rörelsekvaliteter 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.

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 arbets- och studiemiljöer kan anpassas till människan.

När eleven samråder med handledare kan hon eller han **med säkerhet** bedöma den egna förmågan och situationens krav.

Undervisande lärare:

Skola:

Adress:

Telefon Växel:

Telefon direkt:

Ort datum