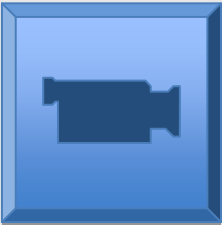
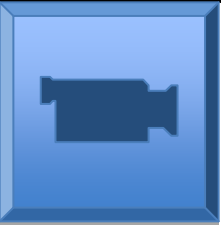
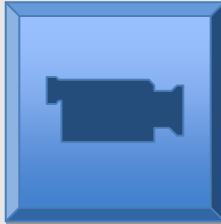


Idrott och hälsa åk 9

Påpekande från idrottslärarna:

Uppdraget var att visa hur bedömning görs i idrott inte att skriva en lokal kursplan. Valet av övning "räck" är inte ett normativt val av "rätt" innehåll i ämnet. Det är endast ett förekommande moment av många i ämnet idrott och hälsa.

Uppgift (Uppgiftsstandard)	Elevexempel (Resultatstandard)	Kommentar Beskrivning	Centralt innehåll	Kunskapskrav
<p>"snurr framåt i räcke"</p> <p>E Ta sig upp på räckets. Hitta balans. Fall framåt. Landar på "backen" med händerna kvar på stången.</p>	<p>Illustration klicka</p> 	<p>Av illustrationen framgår att eleven tar sig upp på räckets. Hitta balans. Fall framåt. Landar på "backen" med händerna kvar på stången</p>	<p><i>Rörelse</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik. • Styrketräning, konditionsträning, grörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan 	<p>E "Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten och sammanhanget"</p>
<p>C Upphopp till räckets. Hitta balans. Ett kontrollrat fall framåt där eleven inte når hela vägen runt men avslutar med kontroll.</p>	<p>Illustration klicka</p> 	<p>Av illustrationen framgår att eleven kan hopp upp till räckets. Hitta balans och kontrollrat falla framåt inte hela vägen runt men avslutar med kontroll.</p>	<p>Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan</p>	<p>C " varierar och anpassar sina rörelser relativt väl till aktiviteten och sammanhanget"</p>
<p>A Upphopp till räckets. Hitta balans. Hela vägen runt. Tillbaks till utgångsposition, erhålla balans samt avhopp med hjälp av höften/bena.</p>	<p>Illustration klicka</p> 	<p>Av illustrationen framgår att eleven dessutom kan fullfölja rörelsen hela vägen runt och ta sig tillbaks till utgångsposition, erhålla balans samt avhopp med hjälp</p>	<p>Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan</p>	<p>A varierar och anpassar sina rörelser väl till aktiviteten och sammanhanget"</p>