

## Prövningsanvisningar – Idrott och hälsa 1

Kurskod: IDRIDR01

Gymnasiepoäng: 100p

### Läromedel

Idrott och hälsa 1&2, Paulsson Johan & Svalner Daniel. 2011

ISBN: 978-91-86691-11-0. Utgiven av Roos & Tegner

### Tänk på att:

Prövningen i denna kurs tar ett läsår att genomföra. Det finns endast en anmälningssperiod och det är i augusti. De första delproven börjar i september. Prövningen omfattar fem olika tillfällen under läsåret

#### 1. Skriftligt prov

Skriftligt prov på kapitel 1, 2, 3, 4, 5, 9 och 10 från läroboken.

Skrivdag enligt skrivschemat är "Övriga kurser".

#### 2. Livräddning

Studenten ska utföra livräddande första hjälpen och HLR, på en HLR-docka. Samt livräddning vid vatten med att ta upp en livräddningsdocka ur vattnet och bogsera den till land. Datum bestäms av examinatorn.

#### 3. Dans

Studenten ska planera och genomföra en självvald dans. Eleven ska dessutom bidra till att medvetandegöra om normer gällande könsmönster, jämställdhet, identitet och kroppsideal som relaterar till träning och idrottsutövande. Datum bestäms av examinatorn.

#### 4. Träningsvideo

Studenten ska kunna utföra ett riktat träningspass till en specifik målgrupp där områdena ergonomi och kroppskontroll ingår. Studentens ska kunna ta ansvar och göra val som främjar hållbara och sunda tränings- och levnadsvanor. Undervisningen ska bidra till att eleven utvecklar förmåga att anpassa rörelseaktiviteter utifrån sina formulerade syften och mål. Datum bestäms av examinatorn.

#### 5. Friluftsliv

Studenten ska, med examinatorn, visa upp kunskaper inom friluftsliv, stormkök och säkerhet i skog och mark. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att känna lust och nyfikenhet att använda olika rörelseaktiviteter, utemiljöer och naturen som källa till hälsa och välbefinnande. Datum bestäms av examinatorn.

## **Centralt innehåll**

### **Kroppslig förmåga**

- En bredd av motions- och idrottsaktiviteter, däribland dans, som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Aktiviteter och rekreation i utemiljöer och natur. -
- Grundläggande anatomi och fysiologi i relation till rörelseaktiviteter.
- Träning, träningsmetoder och deras effekter, däribland konditions-, styrke- och koordinationsträning.
- Planering och genomförande av rörelseaktivitet samt utvärdering av resultat.
- Digitala hjälpmedel för träning och hälsa, till exempel pulsmätare, stegräknare och träningsappar.
- Metoder och redskap för friluftsliv.

### **Levnadsvanor och hälsa**

- Olika hälsofaktorer som påverkar fysisk, psykisk och social hälsa, till exempel kost, sömn och stress.
- Kroppsideal och identitet.
- 

### **Riskhantering och ergonomi**

- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftaktiviteter vid olika förhållanden.
- Åtgärder vid skador och nödsituationer, däribland HLR (Hjärt-lungräddning) och LABC (Livsfarligt läge, Andning, Blödning, psykisk Chock eller Cirkulationssvikt.)
- Omhändertagande av vanligt förekommande skador i samband med rörelse- och friluftaktiviteter.
- Arbets- och studiemiljöers påverkan på människan utifrån ergonomiska aspekter

## Betygskriterier

Av 15 kap. 24 § andra stycket och 20 kap. 37 § andra stycket skollagen (2010:800) följer att läraren vid betygssättningen i ett ämne ska göra en sammantagen bedömning av elevens kunskaper på den aktuella nivån i ämnet i förhållande till de betygskriterier som gäller för ämnet som helhet och sätta det betyg som bäst motsvarar elevens kunskaper. Samtliga kriterier för betyget E ska dock vara uppfyllda för att eleven ska kunna få ett godkänt betyg.

### Betyget E

Eleven utför med viss säkerhet ändamålsenliga rörelser i en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. Dessutom bedömer eleven sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och väljer och genomför med viss säkerhet aktiviteter för detta.

Eleven anpassar med viss säkerhet rörelse- och friluftslivsaktiviteter efter rådande förhållanden.

Eleven beskriver på ett översiktligt sätt faktorer som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

Eleven visar i utövandet av rörelse- och friluftslivsaktiviteter hänsyn till sin egen och andras säkerhet och vidtar relevanta åtgärder vid skada och nödsituation.

Eleven anpassar med viss säkerhet sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och krav.

### Betyget D

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan C och E.

### Betyget C

Eleven utför med säkerhet ändamålsenliga rörelser i en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. Dessutom bedömer eleven sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och väljer och genomför med säkerhet aktiviteter för detta.

Eleven anpassar med säkerhet rörelse- och friluftslivsaktiviteter efter rådande förhållanden.

Eleven beskriver på ett utförligt sätt faktorer som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

Eleven visar i utövandet av rörelse- och friluftslivsaktiviteter hänsyn till sin egen och andras säkerhet och vidtar relevanta åtgärder vid skada och nödsituation.

Eleven anpassar med säkerhet sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och krav.

### **Betyget B**

Elevens kunskaper bedöms sammantaget vara mellan A och C.

### **Betyget A**

Eleven utför med säkerhet ändamålsenliga rörelser, även av komplex karaktär, i en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. Dessutom bedömer eleven sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och väljer och genomför med god säkerhet aktiviteter för detta.

Eleven anpassar med god säkerhet rörelse- och friluftslivsaktiviteter efter rådande förhållanden.

Eleven beskriver på ett utförligt och nyanserat sätt faktorer som påverkar människors hälsa och välbefinnande.

Eleven visar i utövandet av rörelse- och friluftslivsaktiviteter hänsyn till sin egen och andras säkerhet och vidtar relevanta åtgärder vid skada och nödsituation.

Eleven anpassar med god säkerhet sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och krav.