



## IDROTT

### Läroämnets övergripande syfte åk 1-6

Idrottsundervisningens syfte är att stöda elevens välbefinnande genom att utveckla den fysiska, sociala och psykiska funktionsförmågan och en positiv inställning till den egna kroppen. Undervisningen i idrott ska ge eleven positiva upplevelser, rörelseglädje, rörelseförståelse och stöda en aktiv livsstil. Undervisningen ska bidra till att främja jämlikhet, jämställdhet och gemenskap samt lyfta värdet av mångfald. Undervisningen ska vara trygg och utgå från elevens egna förutsättningar och förmågor.

Undervisningen i idrott, i samarbete med undervisningen i hälsokunskap, ska utveckla elevens förståelse för samband mellan motion, hälsa och välmående. Eleven ska få utveckla kunskaper och färdigheter för olika slags motionsformer. Undervisningen ska skapa tillfällen för eleven att lära sig vikten av att respektera andra, att vara ansvarsfull, att identifiera och reglera känslor samt att utveckla en positiv självbild. Idrottsundervisningen ska ge eleven möjlighet att känna glädje, uttrycka sig med kroppen, delta, vara social, koppla av, tävla och kämpa på ett lekfullt sätt och att hjälpa andra.

I idrottsundervisningen väljs uppgifter som är lämpliga och trygga med tanke på elevens utvecklingsstadium. Undervisningen i idrott ska ha ett normmedvetet förhållningssätt och belysa motion och rörelse ur olika perspektiv och i olika sammanhang.

### Riktlinjer och arbetsupplägg för åk 1-2

I årskurserna 1–2 ligger tyngdpunkten i undervisningen på att tillägna sig sensomotoriska färdigheter och grundläggande motoriska färdigheter. Eleven ska få göra saker tillsammans och utveckla sociala färdigheter och stärka de positiva upplevelserna av idrott. Undervisningen ska hjälpa eleven att möta emotionellt varierande situationer.

Idrottsundervisningens ska vara trygg och mångsidig och utövas i olika lärmiljöer inomhus och utomhus med betoning på elevens delaktighet. Undervisningen ska beakta årtiderna, de lokala förhållandena samt de möjligheter som skolan och omgivningen erbjuder på ett ändamålsenligt sätt. Det är viktigt att trafiksäkerhet betonas när man förflyttar sig till idrottsplatser utanför skolan. Undervisningen i idrott ska utgå från elevens förutsättningar och förmågor och på ett uppmuntrande sätt utmana eleven att våga pröva på även idrottsmoment där eleven känner sig osäker. Genusperspektiv ska beaktas i undervisningen och i all grupp- och parindelning är det läraren som ska ansvara för indelning.

Ett språkutvecklande arbetssätt ska användas och digitala verktyg ska integreras i undervisningen på ett naturligt sätt. En helhetsskapande undervisning genom bland annat ämnesövergripande samarbete uppmuntras.

## Idrott

En motorikscreening för årskurs ett är av vikt för att uppmärksamma och hjälpa elever med motoriska svårigheter. En uppföljning av motoriken bör göras i årskurs två. Specialträning ska erbjudas elever med svårigheter.

### IDROTT

#### Skolans målsättning

Eleverna skall:

- få insikt i de vanligaste idrottsformerna för att skapa ett fortsatt intresse för idrott.
- lära sig att samarbeta och visa hänsyn till andra.
- ges möjlighet att utveckla sin styrka, uthållighet och snabbhet.
- lära sig att förstå sambandet mellan motion och hälsa.
- få möjlighet att uppleva glädje och gemenskap genom idrotten.

#### Gymnastik

Betonas:

- motoriska övningar och lekar anpassade för åldersgruppen (fokus grovmotorik årskurs 1-2)
- redskapsgymnastik och redskapsbanor
- användning av olika handredskap

#### Hälsa, hygien och ergonomi

Betonas:

- samband mellan träning och välmående
- personlig hygien (dusch, ombyte, samtal med elevgruppen kring hygien)
- säkerhet (i övningar, i lek samt i utrustning och klädsel)

#### Bollövningar och spel

Betonas:

- bollövningar och bollekar i olika former
- olika bollspel med anpassade regler
- grunder i racketsporter, främst pingis, badminton och tennis (teknik och regler)

#### Dans och rytmik

Betonas:

- lekar och rörelse till musik
- improvisationslekar till musik
- takt- och rytm till musik
- traditionella och moderna rörelser till musik

#### Friidrott

Betonas:

- grunder i olika friidrottsgrenar (inom hopp, kast och löpning)
- stafettlöpning i olika former

#### Orientering

Betonas:

- kartkunskap (karttecken, passa kartan, vädersträck, skala på kartan, kartans färger).
- skolgårdsorientering (årskurs 1-4) med åldersanpassad karta
- orientering i känd terräng (årskurs 5-6)

## Idrott

### Lek

#### Betonas:

- konditions- och styrkefrämjande lekar
- samarbete i leken samt dess betydelse för leken
- rörelseglädje

### Simning

#### Betonas:

- vattenvana
- simkunnighet
- livräddning i vatten (årskurs 3-6)
- is säkerhet och grunderna i livräddning på is (årskurs 5)

### Skidåkning

#### Betonas:

- lek- och teknikövningar på skidor
- skidåkning

### Skridskoåkning

#### Betonas:

- åkteknik
- lekar och spel på skridskor

## Centralt innehåll för åk 1-2

### *Rörelse och idrott*

Undervisningen ska utgå från att introducera eleven till olika former av rörelse och idrott. Eleven ska få möjlighet att utveckla balans och rörelseförmåga samt förmågan att hantera olika redskap. Eleven ska få möjlighet att träna rums- och kroppsuppfattning genom lek. Eleven ska uppmuntras att våga pröva på och utmana sig själv i trygga lärmiljöer. Undervisning utomhus och introduktion till friluftsliv uppmuntras.

- grovmotoriska övningar
- öga-hand koordination
- gymnastik med och utan redskap
- lekar och rörelse till musik
- grundteknik i löpning, hopp och kast
- klassrums- och skolgårdsorientering
- bollövningar och spel med stor och liten boll
- vattenövningar och grunder i simteknik
- konditions- och styrkefrämjande lekar
- grundläggande teknik och lek på skidor
- grundläggande teknik på skridskor

*Socialt, psykiskt och fysiskt välbefinnande*

Idrottsundervisningen omfattar rörelse genom lek med regler, uppgifter och spel där eleverna samarbetar och får erfarenhet av att hjälpa varandra. I undervisningen väljs lekar, spel och uppgifter där eleven får uppleva att hen lyckas samt med stöd av läraren möta emotionellt varierande situationer, t.ex. situationer som uppstår under lek eller spel.

- uppvärmning
- sambandet mellan rörelse, hälsa och välmående
- klädsel, utrustning och hygien
- trygghet och säkerhet inom olika grenar

**Mål, kompetenser och kunskapskriterier för åk 1-2**

Utvärderingen i idrott ska vara handledande, uppmuntrande och sporrande. Syftet med responsen är att stöda utvecklingen av den fysiska, sociala och psykiska funktionsförmågan. Utvärderingen ska grunda sig på mångsidig information om elevens lärande, kunnande, arbete och framsteg.

I utvärderingen ska man sträva efter att fästa vikt vid elevens individuella styrkor och utvecklingsbehov och stöda dem. Elevens hälsotillstånd och specialbehov ska beaktas i idrottsundervisningen.

*I årskurserna 1-2 är det specifika uppdraget för undervisningen i idrott:*

- att väcka elevens intresse för idrott, motion och rörelse
- att utveckla elevens grundläggande motoriska färdigheter
- att uppmuntra eleven att agera tryggt och aktivt i överenskomna uppgifter
- att utveckla elevens förmåga att arbeta självständigt och tillsammans med andra.

Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens som anknyter till målet	Kriterier för goda kunskaper vid slutet av åk 2
Väcka elevens intresse för idrott och rörelse samt utveckla elevens självförtroende som motionsutövare.	Eleven utvecklar intresse för idrott och rörelse samt självförtroende som motionsutövare.	C, E, F	<i>Intresse och självförtroende utvärderas och kan nämnas i omdömet men en nivå för goda kunskaper anges inte.</i>
Introducera eleven till att se sitt eget lärande och iaktta sin utveckling genom självutvärdering och kamratrespons.	Eleven utvecklar förmåga att utvärdera lärande och utveckling och arbetsprocess.	B, C, E	<i>Självutvärdering och kamratrespons används inte som grund för omdöme.</i>
<b>Rörelse och idrott</b>			
Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens	Kriterier för goda kunskaper vid slutet av åk 2

Idrott

Uppmuntra eleven att röra på sig, pröva olika lekar och idrottsformer samt våga uttrycka sig själv genom rörelse självständigt och tillsammans med andra.	Eleven deltar aktivt och prövar olika lekar, rörelse- och idrottsformer.	C, E	Eleven deltar aktivt i olika moment i idrottsundervisningen.
Stöda eleven att utveckla sensomotoriska färdigheter och skapa tillfällen för eleven att utveckla sin kroppsuppfattning.	Eleven utvecklar sensomotoriska färdigheter.	C, E, F	Eleven deltar i övningar som tränar sensomotoriska färdigheter.
Stärka elevens grundläggande motoriska färdigheter genom att skapa varierade lärmiljöer och undervisningssituationer.	Eleven stärker de grundläggande motoriska färdigheterna.	C	Eleven har goda grundläggande motoriska färdigheter.
Handleda eleven att hantera olika redskap.	Eleven utvecklar förmåga hantera olika redskap.	C, E	Eleven deltar i övningar med olika redskap.
Handleda eleven att utveckla färdigheter i övningar och lekar med boll samt öva öga-handkoordination.	Eleven utvecklar färdighet att hantera boll.	C, E	Eleven har förmågan att hantera en boll på ett fungerande sätt.
Vänja eleven vid att röra sig i vatten och träna grundläggande simfärdighet.	Eleven tränar grundläggande simfärdighet.	C, H	Eleven vågar röra sig i vatten och har grundläggande vattenvana.
<b>Socialt, psykiskt och fysiskt välmående</b>			
<b>Undervisningsmål</b>	<b>Lärandemål</b>	<b>Kompetens</b>	<b>Kriterier för goda kunskaper vid slutet av åk 2</b>
Vägleda eleven att reglera sina handlingar och känslouttryck i sociala situationer i idrottsundervisning samt utveckla respekt för sig själv och andra.	Eleven utvecklar förmåga att reglera sina känslouttryck i sociala situationer och utvecklar respekt.	B, C, E, H	Eleven uppför sig sakligt och respektfullt i undervisningssituationer.
Stöda elevens samarbetsförmåga, uppmuntra eleven att följa gemensamt överenskomna regler samt att ta ansvar för att gemensamma spel och lekar lyckas.	Eleven utvecklar förståelse för gemensamt överenskomna regler.	B, C, E, H	Eleven följer regler och överenskommelser.

Handleda eleven att utveckla förståelse för sambandet mellan rörelse, hälsa, hygien och välmående.	Eleven utvecklar förståelse för sambandet mellan rörelse, hälsa, hygien och välmående.	C, E, H	Eleven känner till att rörelse och motion stöder hälsa och välmående.
Handleda eleven att agera tryggt och säkert inom idrottsundervisningen.	Eleven utvecklar förståelse för säkerhet inom idrottsutövning.	C, E, H	Eleven känner till vikten av säkerhet och trygghet i idrottsutövning.

### Riktlinjer och arbetsupplägg för åk 3-4

I årskurserna 3–4 ligger tyngdpunkten i undervisningen på att befästa och bredda de grundläggande motoriska färdigheterna samt stärka de sociala färdigheterna. En mångsidig undervisning som präglas av samspel och kommunikation stöder lärandet, elevens välbefinnande, elevens utveckling mot självständighet och delaktighet samt ger beredskap för en aktiv livsstil. Undervisningen ska sträva till att framkalla positiva känslor som i sin tur stärker elevens upplevelse av att kunna och elevens positiva självbild. Eleven deltar enligt sin utvecklingsnivå i aktiviteter på ett ansvarsfullt sätt.

Idrottsundervisningens syfte och mål genomförs genom trygg och mångsidig undervisning i olika lärmiljöer inomhus och utomhus med betoning på elevens delaktighet. I idrottsundervisningen beaktas årstiderna, de lokala förhållandena samt de möjligheter som skolan och omgivningen erbjuder på ett ändamålsenligt sätt. Undervisningen i idrott ska utgå från elevens förutsättningar och förmågor och på ett uppmuntrande sätt utmana eleven att våga pröva på även idrottsmoment där eleven känner sig osäker. Genusperspektiv ska beaktas i undervisningen och i all grupp- och parindelning är det läraren som ska ansvara för indelning.

Ett språkutvecklande arbetssätt ska användas och digitala verktyg ska integreras i undervisningen på ett naturligt sätt. En helhetsskapande undervisning genom bland annat ämnesövergripande samarbete uppmuntras.

### Centralt innehåll för åk 3-4

#### *Rörelse och idrott*

Undervisningen ska utgå från att inspirera eleven till att utöva olika former av rörelse och idrott. Eleven ska få möjlighet att stärka balans- och rörelseförmåga samt förmågan att hantera olika redskap. Eleven ska uppmuntras att våga pröva på och utmana sig själv i trygga lärmiljöer. Undervisning utomhus och friluftsliv uppmuntras. I undervisningen väljs uppgifter där eleven får utveckla snabbhet, rörlighet, uthållighet och styrka.

- övningar med redskap, både handredskap och stora redskap
- rörelse och improvisationsövningar till musik
- grundteknik i löpning, hopp och kast
- övningar att hantera en karta i närmiljön

## Idrott

- racket- och bollteknik samt spelövningar med anpassade regler
- vattenövningar och simteknik
- grunderna i livräddning
- introduktion till styrketräning med egen kroppsvikt
- grundläggande teknik och lek på skidor
- grundläggande teknik och lek på skridskor

### *Socialt, psykiskt och fysiskt välbefinnande*

I undervisningen väljs par- och gruppuppgifter, lekar, övningar och spel som ökar den positiva gemenskapen och där eleven lär sig att ta hänsyn till och hjälpa varandra, samt uppgifter där eleven lär sig att ta ansvar för de egna handlingarna, gemensamma aktiviteterna och reglerna. Eleven ska utveckla förståelse för säker idrottsutövning och förebyggande av skador. I undervisningen används uppgifter där eleven lär sig att kämpa långsiktigt på egen hand och tillsammans med andra för att uppnå ett mål.

- uppvärmning och rörlighet
- sambandet mellan träning, hälsa och välmående
- klädsel, utrustning och hygien
- trygghet och säkerhet inom olika grenar

### **Mål, kompetenser och kunskapskriterier för åk 3-4**

Bedömningen i undervisningen i idrott ska vara handledande, uppmuntrande och sporrande. Responsen ska stöda elevens positiva uppfattning om sig själv som motionsutövare. Bedömningen ska grunda sig på mångsidig information om elevens lärande, kunnande och arbete.

Elevens individuella styrkor och utvecklingsbehov ska ligga som grund för respons och bedömning. Eleven ska ha möjlighet att få stöd och elevens hälsotillstånd och specialbehov ska beaktas i idrottsundervisningen och bedömningen.

Bedömning av arbetet ingår som en del av bedömningen i alla läroämnen. Elevens arbete och inställning ska beaktas när vitsord bildas och kan till viss del påverka bedömningen både höjande och sänkande. Följande bör beaktas:

- aktivitet och deltagande vid genomgångar och instruktioner
- aktivt deltagande självständigt och i grupp
- ansvar för klädsel, utrustning och redskap.



## Idrott

*I årskurserna 3-4 är det specifika uppdraget för undervisningen i idrott:*

- att utveckla elevens intresse för idrott, motion och rörelse
- att stöda eleven att våga och vilja delta i idrott och rörelse enskilt och tillsammans med andra
- att utveckla elevens motoriska färdigheter

Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens som anknyter till målet	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 4	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 4	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 4 (utöver att eleven uppnår kriterierna för vitsordet 8 så krävs följande)
Utveckla elevens intresse för idrott och rörelse samt utveckla elevens självförtroende som motionsutövare.	Eleven utvecklar intresse och självförtroende för idrott och rörelse.	C, E, F		<i>Intresse och självförtroende utvärderas men används inte som grund för bedömning.</i>	
Synliggöra elevens lärande och utveckling genom att låta eleven ställa upp mål samt skapa möjligheter för självutvärdering och kamratrespons.	Eleven utvecklar förmåga att utvärdera lärande och utveckling.	B, C, E		<i>Självutvärdering och kamratrespons används inte som grund för bedömning.</i>	
Stöda eleven att utveckla sensomotoriska färdigheter och skapa tillfällen för eleven att utveckla sin kroppsuppfattning.	Eleven utvecklar sensomotoriska färdigheter.	C, E, F		<i>Sensomotoriska färdigheter utvärderas men används inte som grund för bedömning.</i>	
Introducera eleven till sambandet mellan hälsa och motion och vikten av hygien i samband med fysisk aktivitet.	Eleven utvecklar förståelse för sambandet mellan hälsa, motion och hygien.	C, H		<i>Används inte som grund för bedömning.</i>	

### Rörelse och idrott

Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 4	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 4	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 4
Uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva på	Eleven deltar aktivt i olika	C, E	Eleven deltar och utför delvis	Eleven är vanligtvis aktiv	Eleven är aktiv och deltar

Idrott

olika idrottsgrenar och rörelseformer och att utföra övningar enligt bästa förmåga.	idrottsgrenar och rörelseformer och utför övningar enligt bästa förmåga.		övningar enligt anvisning.	under lektionerna och vågar pröva på nya grenar och övningar.	enligt bästa förmåga.
Stärka elevens grovmotoriska färdigheter genom att skapa varierade lärmiljöer och undervisningssituationer.	Eleven utvecklar sina grovmotoriska färdigheter.	C	Eleven kan till viss del utföra grundläggande motoriska övningar.	Eleven kan utföra grundläggande grovmotoriska övningar.	Eleven har en välutvecklad grovmotorik.
Handleda eleven att utveckla sin förmåga att hantera olika redskap i varierade situationer inom redskapsgymnastik.	Eleven utvecklar förmåga att hantera olika redskap.	C, E	Eleven deltar och kan med handledning använda vissa redskap som undervisats.	Eleven har förmåga att hantera olika redskap på ett fungerande sätt.	Eleven har god förmåga att använda och tillämpa stora och små redskap.
Handleda eleven att utveckla förmågan att utföra olika racket- och bollsporter och skapa möjligheter för eleven att öva öga-handkoordination.	Eleven utvecklar grundläggande teknik i racket- och bollsporter och öga-handkoordination.	C, E	Eleven deltar i racket- och bollsporter.	Eleven har grundläggande teknik i de vanligaste racket- och bollsporterna.	Eleven deltar i aktivt i spel och lekar och behärskar tekniker i de vanligaste racket- och bollsporterna.
Handleda eleven att utveckla rörelseförmågan och skapa möjligheter för lek och rörelse till musik.	Eleven utvecklar förmåga till rörelse till musik.	C, E, F	Eleven deltar i lek och rörelser till musik.	Eleven kan utföra koordinerade rörelser och rörelseuppgifter till musik.	Eleven kan utföra koordinerade rörelser till musik med god inlevelse och kroppsuppfattning.
Handleda eleven att utveckla färdigheter inom hopp, kast och löpning och introducera eleven till olika friidrottsgrenar.	Eleven utvecklar förmåga och teknik inom kast, löpning och hopp.	C, E, F	Eleven deltar i några av friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar.	Eleven kan genomföra några av friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar med fungerande teknik.	Eleven kan genomföra friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar med god teknik.
Handleda eleven att utveckla färdigheter att hantera en karta och orientera sig i närmiljön.	Eleven utvecklar förmåga att använda en karta för att orientera sig.	A, C, D, E, H	Eleven kan med handledning använda en enkel karta för att orientera sig	Eleven kan till viss del orientera sig i närmiljön med hjälp av orienteringskarta enskilt eller	Eleven kan tolka och använda en orienteringskarta för närmiljön.

Idrott

			i den närmaste miljön.	tillsammans med andra.	
Skapa möjligheter för eleven att utveckla vattenvana, simkunnighet och grundläggande kunskaper i livräddning.	Eleven utvecklar simfärdighet och förståelse för livräddning.	C, H	Eleven tar sig fram behjälpligt i vattnet.	Eleven har vattenvana och kan ta sig fram i vattnet.	Eleven har grundläggande simkunnighet.
Handleda eleven att utveckla färdigheter och grundläggande teknik inom vintersporter.	Eleven utvecklar färdigheter inom skridskoåkning och skidning.	C, H	Eleven deltar i skridskoåkning och skidning.	Eleven har grundläggande kunskaper i skridskoåkning och skidåkning.	Eleven har fungerande teknik för skridskoåkning och skidåkning.
<b>Socialt, psykiskt och fysiskt välbefinnande</b>					
<b>Undervisningsmål</b>	<b>Lärandemål</b>	<b>Kompetens</b>	<b>Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 4</b>	<b>Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 4</b>	<b>Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 4</b>
Handleda eleven att utveckla förståelse för att förebygga skador och agera tryggt och säkert inom idrottsutövning.	Eleven utvecklar förståelse för säkerhetsaspekter i idrottsutövning.	C, G, H	Eleven känner till vissa säkerhetsaspekter inom idrottsutövning.	Eleven visar till viss del förståelse för och tar hänsyn till säkerhetsaspekter under idrottslektionerna.	Eleven tillämpar aktivt sin förståelse för säkerhet.
Uppmuntra eleven att samarbeta konstruktivt med andra och handleda eleven att reglera sina handlingar och känslouttryck i idrottsundervisningen.	Eleven utvecklar förmåga att samarbeta och reglera sina handlingar och känslouttryck.	B, C, E, G, H	Eleven kan delvis reglera sina känslor och kan samarbeta med vissa.	Eleven agerar oftast på ett sakligt sätt i olika situationer och kan samarbeta med de flesta.	Eleven visar hänsyn och respekt och är en god lagspelare.
Handleda eleven att delta i aktiviteterna enligt principen om rent spel, följa regler och bära ansvar för gemensamma aktiviteter.	Eleven följer regler och deltar enligt principen för rent spel.	B, C, E, G, H	Eleven följer delvis överenskomna regler.	Eleven följer vanligen principerna om rent spel och strävar efter att ta ansvar för gemensamma aktiviteter.	Eleven är delaktig i ansvaret över att sammanhållningen i gruppen är god och att regler följs.

## Riktlinjer och arbetsupplägg för åk 5-6

I årskurserna 5-6 ligger tyngdpunkten i undervisningen på att befästa och bredda de grundläggande motoriska färdigheterna samt stärka de sociala färdigheterna. Undervisningen ska sträva till att framkalla positiva känslor som i sin tur stärker elevens upplevelse av att kunna och elevens positiva självbild. Eleven deltar enligt sin utvecklingsnivå i att planera och genomföra aktiviteter på ett ansvarsfullt sätt.

Idrottsundervisningen genomförs genom trygg och mångsidig undervisning i olika lärmiljöer inomhus och utomhus med betoning på elevens delaktighet. I idrottsundervisningen beaktas årtiderna, de lokala förhållandena samt de möjligheter som skolan och omgivningen erbjuder på ett ändamålsenligt sätt. Undervisningen i idrott ska utgå från elevens förutsättningar och förmågor och på ett uppmuntrande sätt utmana eleven att våga pröva på även idrottsmoment där eleven känner sig osäker. Genusperspektiv ska beaktas i undervisningen och i all grupp- och parindelning är det läraren som ska ansvara för indelning.

Ett språkutvecklande arbetssätt ska användas och digitala verktyg ska integreras i undervisningen på ett naturligt sätt. En helhetsskapande undervisning genom bland annat ämnesövergripande samarbete uppmuntras.

## Centralt innehåll för åk 5-6

### *Rörelse och idrott*

Undervisningen ska sträva till att upprätthålla eleven intresse för idrott och glädje i att röra sig. Undervisningen ska ge eleven möjlighet att stärka sin balans- och rörlighetsförmåga och förmåga att hantera redskap med hjälp av mångsidiga motionsformer och olika idrottsgrenar under olika årtider och i olika lärmiljöer. Eleven ska ges sådana kunskaper som förutsätts för att utöva motion och idrott på fritiden och i högre årskurser. Eleven ska uppmuntras att våga pröva på och utmana sig själv i trygga lärmiljöer. Undervisning utomhus och friluftsliv uppmuntras. I undervisningen väljs uppgifter där eleven får vidareutveckla snabbhet, rörlighet, uthållighet och styrka.

- olika redskapsgrenar
- traditionella och moderna rörelser till musik
- grundteknik i löpning, stafett, hopp och kast
- orientering efter karta och grundläggande kartkunskap
- racket- och bollteknik samt spelövningar
- vattenövningar och simteknik
- grunderna i livräddning
- funktionell styrketräning
- grundläggande teknik och lek på skidor
- grundläggande teknik och lek på skridskor

*Socialt, psykiskt och fysiskt välbefinnande*

I undervisningen väljs par- och gruppuppgifter, lekar, övningar och spel som stöder den positiva gemenskapen och där eleven lär sig att ta hänsyn till och hjälpa varandra, samt uppgifter där eleven lär sig att ta ansvar för egna handlingar, gemensamma aktiviteter och regler. Eleven ska utveckla förståelse för säker idrottsutövning och förebyggande av skador. I undervisningen används uppgifter där eleven lär sig att kämpa långsiktigt på egen hand och tillsammans med andra för att uppnå ett mål. I idrottsundervisningen väljs också uppgifter där eleven får lära sig att utvärdera den egna funktionsförmågan.

- uppvärmning och rörlighet
- sambandet mellan träning, hälsa och välmående
- klädsel, utrustning och hygien
- trygghet och säkerhet inom olika grenar

**Mål, kompetenser och kunskapskriterier för åk 5-6**

Bedömningen i undervisningen i idrott ska vara handledande, uppmuntrande och sporrande. Responsen ska stöda elevens positiva uppfattning om sig själv som motionsutövare. Bedömningen ska grunda sig på mångsidig information om elevens lärande, kunnande och arbete.

Elevens individuella styrkor och utvecklingsbehov ska ligga som grund för respons och bedömning. Eleven ska ha möjlighet att få stöd och elevens hälsotillstånd och specialbehov ska beaktas i idrottsundervisningen och bedömningen.

Bedömning av arbetet ingår som en del av bedömningen i alla läroämnen. Elevens arbete och inställning ska beaktas när vitsord bildas och kan till viss del påverka bedömningen både höjande och sänkande. Följande bör beaktas:

- aktivitet och deltagande vid genomgångar och instruktioner
- aktivt deltagande självständigt och i grupp
- ansvar för klädsel, utrustning och redskap.

*I årskurserna 5-6 är det specifika uppdraget för undervisningen i idrott:*

- att vidareutveckla elevens intresse för idrott, motion och rörelse
- att stöda eleven att våga och vilja delta i idrott och rörelse enskilt och tillsammans med andra
- att vidareutveckla elevens motoriska färdigheter

Undervisningsmål	Lärandemål	Kompetens som anknyter till målet	Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6	Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6 (utöver att eleven uppnår kriterierna för

Idrott

					vitsordet 8 så krävs följande)
Utveckla elevens intresse för idrott och rörelse samt utveckla elevens självförtroende som motionsutövare.	Eleven utvecklar intresse och självförtroende för idrott och rörelse.	C, E, F		<i>Intresse och självförtroende utvärderas men används inte som grund för bedömning.</i>	
Skapa möjligheter för eleven att få positiva upplevelser av idrott, gemenskap och utveckla elevens positiva bild av sin egen kropp.	Eleven utvecklar en positiv inställning till idrott och sin egen kropp.	C, E, F		<i>Självbild används inte som grund för bedömning.</i>	
Handleda eleven att vidareutveckla förståelse för sambandet mellan hälsa och motion och vikten av hygien i samband med fysisk aktivitet.	Eleven utvecklar förståelse för sambandet mellan hälsa, motion och hygien.	C, E, H		<i>Används inte som grund för bedömning.</i>	
Synliggöra elevens lärande och utveckling genom att låta eleven ställa upp mål samt skapa möjligheter för självutvärdering och kamratrespons.	Eleven utvecklar förmåga att utvärdera lärande och utveckling.	B, C, E		<i>Självutvärdering och kamratrespons används inte som grund för bedömning.</i>	
<b>Rörelse och idrott</b>					
<b>Undervisningsmål</b>	<b>Lärandemål</b>	<b>Kompetens</b>	<b>Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6</b>
Uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva på olika idrottsgrenar och rörelseformer enligt bästa förmåga.	Eleven deltar aktivt i olika idrottsgrenar och rörelseformer enligt bästa förmåga.	C, E	Eleven deltar och utför delvis övningar enligt anvisning.	Eleven är vanligtvis aktiv under lektionerna och vågar pröva på nya grenar och övningar.	Eleven är aktiv och deltar enligt bästa förmåga.
Handleda eleven att stärka sin balans- och rörelseförmåga på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer.	Eleven stärker sin balans- och rörelseförmåga.	C	Eleven deltar i olika övningar med balans och rörelse.	Eleven kan kombinera sina balans- och rörelsefärdigheter i några övningar.	Eleven kombinerar och använder sina färdigheter på ett mångsidigt sätt.

Idrott

Handleda eleven att utveckla och träna sin förmåga i olika grenar inom redskapsgymnastik.	Eleven utvecklar förmåga att hantera olika redskap.	C, E	Eleven kan med handledning utföra övningar inom redskapsgymnastik.	Eleven kan utföra olika övningar inom redskapsgymnastik med viss kroppskontroll.	Eleven behärskar övningar inom redskapsgymnastik med god kroppskontroll och med flera olika redskap.
Handleda eleven att utveckla förmågan att utföra olika racket- och bollsporter och skapa möjligheter för eleven att öva ögahandkoordination.	Eleven utvecklar teknik i racket- och bollsporter och ögahandkoordination.	C, E	Eleven deltar i racket- och bollsporter.	Eleven har grundläggande teknik i de vanligaste racket- och bollsporterna.	Eleven behärskar tekniker i de vanligaste racket- och bollsporterna.
Handleda eleven att utveckla rörelseförmågan genom lek och rörelse till musik samt traditionell dans.	Eleven vidareutvecklar förmågan att röra sig till musik.	C, E, F	Eleven deltar i lek och rörelse till musik och traditionell dans.	Eleven kan utföra koordinerade rörelser och rörelseuppgifter till musik.	Eleven kan utföra olika typer av rörelser till musik med inlevelse och taktkänsla.
Handleda eleven att vidareutveckla färdigheter inom hopp, kast och löpning och skapa möjligheter att öva olika friidrottsgrenar.	Eleven utvecklar förmåga och teknik inom olika friidrottsgrenar.	C, E, F	Eleven deltar i utövning av friidrottens löp-, hopp- och kastgrenar.	Eleven kan genomföra några friidrottsgrenar med fungerande teknik.	Eleven har en god teknik för flera friidrottsgrenar.
Handleda eleven att vidareutveckla färdigheter att hantera en karta och orientera sig i närmiljön.	Eleven vidareutvecklar förmågan att använda en karta för att orientera sig.	A, C, D, E, H	Eleven kan med handledning använda en orienteringskarta för att orientera sig i den närmaste miljön.	Eleven kan orientera sig i närmiljön med hjälp av orienteringskarta och förklara de vanligaste symbolerna.	Eleven kan självständigt tolka och behärskar användningen av en orienteringskarta i olika miljöer.
Skapa möjligheter för eleven att vidareutveckla vattenvana, simkunnighet och kunskaper i livräddning.	Eleven utvecklar vattenvana och simkunnighet	C, E, H	Eleven har begränsad vattenvana och tar sig fram behjälpligt i vatten.	Eleven har vattenvana och är simkunnig. <sup>1</sup> Känner till säkerhetsregler och vet hur man undviker de vanligaste farorna.	Eleven har god vattenvana och behärskar flera simsätt. Kan tillämpa säkerhetsregler och kan redogöra för hur man

<sup>1</sup> Simkunnighet är en medborgarfärdighet. Definitionen för simkunnighet är att kunna simma 200 m, varav 50 m på rygg i enlighet med Finlands simundervisnings- och livräddningsförbund.

					agerar vid fara.
Handleda eleven att utveckla styrka och kondition genom övningar med egen kroppsvikt samt skapa möjligheter för eleven att utvärdera sina framsteg.	Eleven utvecklar styrka och kondition och kan se sina egna framsteg.	C, E	Eleven kan med handledning och anpassning genomföra enkla styrke- och konditionsövningar.	Eleven känner till och använder grundläggande teknik i enkla styrkeövningar och deltar aktivt i konditionsträning.	Eleven utför de flesta övningar med god teknik och uthållighet.
Handleda eleven att vidareutveckla färdigheter och teknik inom vintersporter.	Eleven utvecklar färdigheter inom skridskoåkning och skidning.	C, H	Eleven deltar i skridskoåkning och skidåkning.	Eleven har grundläggande färdigheter i skridskoåkning och skidåkning.	Eleven har god teknik på skridskor och skidor.
<b>Socialt, psykiskt och fysiskt välbefinnande</b>					
<b>Undervisningsmål</b>	<b>Lärandemål</b>	<b>Kompetens</b>	<b>Kriterier för vitsordet 5 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 8 vid slutet av åk 6</b>	<b>Kriterier för vitsordet 10 vid slutet av åk 6</b>
Handleda eleven att utveckla förståelse för att förebygga skador och agera tryggt och säkert inom idrottsutövning.	Eleven utvecklar förståelse för säkerhetsaspekter inom idrottsutövning.	C, G, H	Eleven känner till vissa säkerhetsaspekter inom idrottsutövning.	Eleven visar till viss del förståelse för och tar hänsyn till säkerhetsaspekter under idrottslektionerna.	Eleven tillämpar aktivt sin förståelse för säkerhet.
Uppmuntra eleven att samarbeta konstruktivt med andra och handleda eleven att reglera sina handlingar och känslouttryck i idrottsundervisningen.	Eleven utvecklar förmåga att samarbeta och reglera sina handlingar och känslouttryck.	B, C, E, G, H	Eleven kan delvis reglera sina känslor och kan samarbeta med vissa.	Eleven agerar oftast på ett sakligt sätt i olika situationer och kan samarbeta med de flesta.	Eleven visar hänsyn och respekt och är en god lagspelare.
Handleda eleven att delta i aktiviteterna enligt principen om rent spel, följa regler och bära ansvar för gemensamma aktiviteter.	Eleven följer regler och deltar enligt principen för rent spel.	B, C, E, G, H	Eleven följer delvis överenskomna regler.	Eleven följer vanligen principerna om rent spel och strävar efter att ta ansvar för gemensamma aktiviteter.	Eleven tar aktivt och självständigt ansvar över att sammanhållningen i gruppen är god och att regler följs.