

E

C

A

1. RÖRELSE - Lekar, spel och idrotter	<i>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.</i>	<i>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser relativt väl till aktiviteten och sammanhanget.</i>	<i>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser relativt väl till aktiviteten och sammanhanget</i>
Fysisk förmåga	Eleven visar grundläggande färdigheter i fysisk förmåga dvs i styrka, löpning, hopp, kast och uthållighet.	Eleven visar goda färdigheter i fysisk förmåga dvs i styrka, löpning, hopp, kast och uthållighet.	Eleven visar mycket goda färdigheter i fysisk förmåga dvs i styrka, löpning, hopp, kast och uthållighet.
Motorisk förmåga	Eleven visar godtagbar balans och koord-ination samt grundläggande rörelse-mönster i rotation, stödjande och hopp.	Eleven visar god balans och koordination samt ändamålsenliga rörelsemönster i rotation, stödjande och hopp.	Eleven visar väl utvecklad balans, koordination och rörelsemönster i rotation, stödjande och hopp.
Lagspel/Samspel	Eleven har en grundläggande förståelse för spelens idé. Eleven har en godtagbar teknik.	Eleven kan spelens regler och följer dessa. God teknik i flertalet av lagspelen.	Eleven har ett väl utvecklat tekniskt och taktiskt spelsätt. Eleven har en god förmåga att "lyfta" sitt lag både spelmässigt och mentalt.
Slagspel	Eleven har en grundläggande förståelse för spelens idé. Eleven har en godtagbar teknik.	Eleven kan spelens regler och följer dessa. God teknik i flertalet av slagspelen.	Eleven har ett väl utvecklat tekniskt och taktiskt spelsätt. Eleven har en god förmåga att "lyfta" sitt lag både spelmässigt och mentalt.
2. RÖRELSE - Dans, rörelse och träningsprogram till musik	<i>I danser och rörelse och träningsprogram till musik anpassar eleven till viss del sina rörelser till takt, rytm och sammanhang.</i>	<i>I danser och rörelse och träningsprogram till musik anpassar eleven sina rörelser relativt väl till takt, rytm och sammanhang.</i>	<i>I danser och rörelse och träningsprogram till musik anpassar eleven sina rörelser väl till takt, rytm och sammanhang.</i>
Musikprogram	Eleven planerar och utför enkla rörelseuppgifter till musik.	Eleven utför ett relativt välplanerat program med ett ändamålsenligt rörelsemönster och har känsla för musikens takt.	Eleven utför ett väl planerat program med ett mycket ändamålsenligt rörelsemönster.
Danser	Eleven utför enkla danser.	Eleven visar relativt stor säkerhet.	Eleven visar stor säkerhet.
3. SIMNING	<i>Eleven kan simma 200 m varav 50 m i ryggläge.</i>		
4. HÄLSA OCH LIVSSTIL - Planer egen fysisk aktivitet	<i>Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.</i>	<i>Eleven kan på ett relativt väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter</i>	<i>Eleven kan på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.</i>
	Eleven planerar och genomför sin träning i ett område/moment där han/hon vill förbättra sin fysiska förmåga.		
5. HÄLSA OCH LIVSSTIL - Utvärdera egen fysisk aktivitet	<i>Eleven kan utvärdera fysiska aktiviteter genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</i>	<i>Eleven kan utvärdera fysiska aktiviteter genom att samtala om egna upplevelser och föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</i>	<i>Eleven kan utvärdera fysiska aktiviteter genom att samtala om egna upplevelser och föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</i>
Träningsdagbok	Eleven gör en grundläggande utvärdering av sin egen aktivitet.	Eleven gör en bra utvärdering av sin egen aktivitet.	Eleven gör en mycket bra utvärdering av sin egen aktivitet.
Träningslära	Eleven har grundläggande kunskaper om hur kroppen fungerar i arbete.	Eleven har goda kunskaper om hur kroppen fungerar i arbete.	Eleven har väl utvecklade kunskaper om hur kroppen fungerar i arbete.
6. FRILUFTSLIV OCH UTEVISTELSE	<i>Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med viss anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler</i>	<i>Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med relativt god anpassning till olika förhållanden, miljöer och</i>	<i>Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med god anpassning till olika för hållanden, miljöer och regler</i>
7. FRILUFTSLIV - Att orientera	<i>Eleven kan med viss säkerhet orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.</i>	<i>Eleven kan med relativt god säkerhet orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.</i>	<i>Eleven kan med god säkerhet orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.</i>
8. HÄLSA OCH LIVSSTIL - Förebygga skador	<i>Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge enkla beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.</i>	<i>Eleven kan på ett relativt väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge utvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.</i>	<i>Eleven kan på ett väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge välutvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktivitet</i>
9. FRILUFTSLIV	<i>Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider.</i>		

	E	D	C	B	A	E	D	C	B	A	E	D	C	B	A
1. RÖRELSE - Lekar, spel och idrotter															
Fysisk förmåga															
Motorisk förmåga															
Lagspel/ samspel															
Slagspel															
2. RÖRELSE - Dans, rörelse och träningsprogram till musik															
Musikprogram															
Danser															
3. SIMNING															
4. HÄLSA OCH LIVSSTIL - Planer egen fysisk aktivitet															
5. HÄLSA OCH LIVSSTIL - Utvärdera egen fysisk aktivitet															
Träningsdagbok															
Träningslära															
6. FRILUFTSLIV OCH UTEVISTELSE															
7. FRILUFTSLIV - Att orientera															
8. HÄLSA OCH LIVSSTIL - Förebygga skador															
9. FRILUFTSLIV															

Namn	ÅK 7					BETYG	ÅK 8					BETYG	ÅK 9					BETYG
	E	D	C	B	A		E	D	C	B	A		E	D	C	B	A	
Rörelse																		
1. R1 – Rörelsemönster																		
-Skidor																		
-Skridskor																		
Fotboll																		
-Basket																		
-Volleyboll																		
Innebandy																		
-Handboll																		
Redskap																		
Friidrott																		
Boboll/Brännboll																		
-Lek																		
Styrkeövningar																		
-kondition																		
-Racketspel																		
2. R2 – Samspel/delaktighet																		
-Fotboll																		
-Innebandy																		
-Hockey																		
-Basket																		
-Volleyboll																		
-Handboll																		
Brännboll/boboll																		
-Lek																		
3. Rörelse till musik																		
Traditionella danser																		
Improvisera till musik																		
Koreografi																		
Dans som Träningsform																		
4. Simkunnighet																		
-Bröstsöm 150m+50m ryggsim																		
5. HALSA OCH LIVSSTIL																		
Träningsdagbok																		
Träningslära																		
Ergonomiuppgift (prao)																		
5. FRILUFTSLIV OCH UTEVISTELSE																		
Planera färd																		
Öppen eld																		
Första hjälpen+säkerhet																		
Lägerplats																		
Orientering																		
Utvärdering																		
Livräddning kompis=k																		
Livräddning docka=LD																		
-Uppdrag, 1:a Hjälpen																		
Åk 7	-HT																	
	-VT																	
Åk 8	-HT																	
	-VT																	
Åk 9	-HT																	
	-VT																	