

# FRILUFTSLIV

## IDROTT OCH HÄLSA

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse såväl för enskilda människors hälsa som för folkhälsan. Ämnet idrott och hälsa förvaltar ett kulturellt arv av fysiska aktiviteter och naturupplevelser.

### Ämnets syfte

Vidare ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar intresse för och förmåga att använda olika rörelseaktiviteter, utemiljöer och naturen som en källa till välbefinnande. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper i att hantera **säkerhet och nödsituationer** vid fysiska aktiviteter

### Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

2. Förmåga att genomföra och anpassa **utevistelser** utifrån olika förhållanden och miljöer.
3. Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och **naturupplevelser** för kroppslig förmåga och hälsa.
4. Förmåga att hantera **säkerhet och nödsituationer** i samband med fysiska aktiviteter.
5. Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och **naturupplevelser**.

### Centralt innehåll

#### Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Motions-, idrotts- och friluftslivaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
- Metoder och redskap för friluftsliv.
- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.
- Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drunkningstillbud.

## Kunskapskrav

### Betyget E

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.

### Betyget C

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.

### Betyget A

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.