

Sturebyskolans schema för bedömning i idrott och hälsa VT- 2010

Namn:

Moment	Kvalitet 0	Kvalitet 1	Kvalitet 2 Hur du visar att du nått uppåendemålen	Kvalitet 3 Hur du visar att du nått kriterierna för betyget VG	Kvalitet 4 Hur du visar att du nått kriterierna för betyget MVG
<b>Spel och lekar tillsammans med andra</b> (Lagspel och lekar)	Du är ombytt vid några få tillfällen, visar ojämn aktivitet. Aktivitetsnivån beror ofta på momentet. Du har smal praktisk färdighet, du har svårt att följa gemensamma regler. Du visar sällan vilja till att föra aktiviteten framåt. Du visar liten förståelse för andra individers olika förutsättningar och utnyttjar ofta tillfällen att uppmärksamma andras svagheter. Du har ofta egna regeltolkningar och har svårt för samarbete. Du tar inga initiativ vid gruppuppgifter eller vid redovisningar.	Du är ofta ombytt men du deltar inte alltid efter din förmåga. Din aktivitetsnivå är ibland beroende av momentet. Du tar viss hänsyn till dina kompisar och följer oftast gemensamma regler. Du visar färdighet i endast ett fåtal moment. Du tar få initiativ till att få en bredare praktisk färdighet. Du tar viss hänsyn till dina kompisar och följer oftast gemensamma regler. Du kan vid framgång ofta samarbeta. Du visar ingen eller liten vilja till att hjälpa, peppa eller instruera andra elever.	Du deltar aktivt och gör ofta ditt bästa. Du arbetar ofta självständigt. Du har förmåga att tillsammans med andra delta i olika spel och lekar med tanke på regler, spelideer, samarbete och egen färdighet. Du deltar aktivt vid bollarbationer och gruppreövningar. Du tar hänsyn till dina gruppmedlemmar och kan oftast samarbeta med andra oavsett gruppindelning och kan följa gemensamma regler. Du tar vissa initiativ vid grupparbeten men är passiv vid ledaruppgifter.	Du gör alltid ditt bästa oavsett moment. Du gör alltid ett seriöst försök och är fokuserad på uppgiften. Du visar bred teknisk färdighet och regelkunskap i flera olika moment. Du medverkar till att driva gruppuppgifter framåt. Du kan i vissa moment föra över din egen tekniska färdighet och kunnande till andra. Du kan ge exempel på hur du bäst utvecklar din egen färdighet. Du ger konstruktiva förslag på variationer av moment och aktiviteter.	Du gör alltid ditt bästa oavsett moment samt bidrar även till att höja andra elevers aktivitetsnivå och skapa ett positivt klimat. Du är alltid fokuserad på uppgiften. Du är drivande i diskussioner och grupparbeten och kan på ett tydligt sätt föra över dina kunskaper till andra. Du visar en god teknisk färdighet i flera spel och lekar. Du har förmågan att se likheter mellan olika spel och lekar samt beskriva vilka konsekvenser variationer av regler får för spelet (redskap, yta, antal deltagare etc). Du har förmåga att i olika situationer överföra din egen färdighet till andra.
<b>Rörelse</b> (Dans och rörelse till musik, Redskap och Friidrott)	Du är ombytt vid några få tillfällen, visar ojämn aktivitet. Du har smal praktisk färdighet, du har svårigheter med att följa och härma rörelser. Du är ofta passiv vid momentet rörelse. Du visar liten förståelse för andra individers olika förutsättningar och utnyttjar ofta tillfällen att uppmärksamma andras svagheter. Du visar ingen förståelse för momentets betydelse för din rörelsekompetens och har svårt att motiveras vid rörelseuppgifter.	Du har smal praktisk färdighet, du har en del svårigheter med att följa och härma rörelser. Du är ofta passiv vid momentet rörelse. Du visar liten förståelse för momentets betydelse för din rörelsekompetens och har svårt att motiveras vid rörelseuppgifter.	Du deltar aktivt och visar en förståelse för momentets betydelse för utvecklingen av din motorik och koordination. Du deltar aktivt vid gruppuppgifter och redovisningar. Du deltar i olika sällskapsdanser, par danser och andra rörelseuppgifter till musik. Du kan själv ge exempel på egen utveckling i olika moment vid redskapsgymnastik och friidrott	Du visar bred teknisk färdighet. Du medverkar till att driva gruppuppgifter framåt. Du kan i vissa moment föra över din egen tekniska färdighet och kunnande till andra. Du kan konstruera ett allsidigt uppvärmningsprogram där du visar att du tar hjälp av musik. Du ger konstruktiva förslag på variationer av moment och aktiviteter.	Du gör alltid ditt bästa oavsett moment samt bidrar även till att höja andra elevers aktivitetsnivå och skapa ett positivt klimat. Du är alltid fokuserad på uppgiften. Du är drivande i diskussioner och grupparbeten och kan på ett tydligt sätt föra över dina kunskaper till andra. Du visar en god teknisk färdighet i dans, rörelse och redskap. Du kan själv beskriva en egen utveckling och hur den skett inom matta, hopp, räck eller ringar. Du kan med fantasi ge uttryck för känslor och stämningar i rörelse till musik.
<b>Hälsa</b>	Du visar ingen vilja av att förbättra din egen hälsa eller arbeta mot en mer hälsöfrämjande livsstil.	Du deltar i undervisningen, dock utan egna förslag på motionsfrämjande aktiviteter.	Du kan sätta upp och motivera ett hälsomål och ge förslag på ett träningsupplägg för att nå målet. Du kan forma enklare aktiviteter som främjar egen motion. Du har kunskap om matens betydelse för hälsa. Du förstår skillnaden mellan olika träningsmodeller och kan motivera och beskriva en aktiv livsstil.	Du ger konstruktiva förslag på variationer av moment och aktiviteter. Du sätter upp ett för dig relevant mål med motivering. Du ger förslag på olika metoder för att nå ditt mål. Du har kunskap om konsekvensen av olika träningsmodeller. Du kan ta egen ställning i olika hälsofrågor. Du ska kunna motivera hälsa som mer än bara fysisk aktivitet.	Du deltar aktivt i momentet och ger egna förslag på hur du kan påverka din egen och andras hälsa. Du ger förslag på olika egna utvärderingsmetoder för att kontrollera att du nått ditt hälsomål. Du kan värdera olika former av aktivitet med tanke på olika livsstilar och hur olika människors livsmiljö ser ut.
<b>Friluftsliv, Orientering och Simning</b>	Du visar en bristfällig kunskap i simning och livräddning. Du deltar sällan i friluftslivsaktiviteter. Du kommer oförberedd vid friluftslivsaktiviteter.	Du deltar passivt vid friluftslivsaktiviteter. Du har svårt att förstå sambandet karta verklighet.	Du visar att du kan orientera dig från ett ställe till ett annat med hjälp av olika typer av kartor (terräng eller stads). Du förstår förberedelsers betydelse för en utvistelse. Du kan simma 150m + 50m. Du har kunskap om hur en livräddning i fyra steg vid vatten går till (bogsering, upptagande ur vatten, kontroll och ev mun mot mun samt stabilisidoläge. Du vet hur man larmar vid ett nödläge.	Du kan med säkerhet orientera dig i olika situationer med hjälp av olika hjälpmedel. Du har kunskap om huvudragen i allemansrätten. Du visar att du förstår vikten av förberedelser och kan tillämpa den kunskapen vid vistelse i naturen/friluftsliv.	Du kan motivera och värdera olika typer av vistelse i naturen/friluftsliv ur ett hälsoperspektiv. Du visar en stor säkerhet vid orientering i stad och terräng. Du är alltid förberedd på ett föredömligt sätt med tanke på klädsel och utrustning.

Moment	Utvecklingsbart	Väl utvecklat	Kommentarer:
Friddrott			
Dans/Rörelse			
Redskapsgymnastik			
Bollspel			
Skridsko			
Eget träningspass (8)			
Eget Bollspel (8)			
Hälsöarbete (9)			
Egen lektion			
Uppvärmnings program			
	år 7	år 8	år 9
Sturebyloppet			
Orientering			
Testvärde/Steptest			