



# Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 3

Använd Tummen upp! för att kartlägga och bedöma elevernas kunskaper i förhållande till kunskapskraven i Lgr 11.

## PROVLEKTION: Natur och utemiljö

Följande provlektion är ett utdrag ur lärboken Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 3. I den här aktiviteten kartläggs hur eleverna kan *genomföra aktiviteter med anpassning till olika förhållanden* i natur och utemiljö, med sikte på kunskapskravet för betyget E i slutet av åk 6: "Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med viss anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler." Lektionen består av:

- Introduktionssida för Natur och utemiljö från lärboken sidan 57
- Aktiviteten *Byt träd* från lärboken sidan 58
- Kartläggningsmall från lärboken sidan 60
- Bedömningsstöd från lärboken sidan 61
- Framåtsyftande planering från lärboken sidan 62

## Så här kan du arbeta med provlektionen

1. Läs igenom introduktionssidan och instruktionen för aktiviteten.
2. Kopiera kartläggningsmallen (så många som du behöver till din elevgrupp) och fyll i elevernas namn.
3. Kartlägg elevernas förmågor och kunskaper under aktivitetens och den ordinarie lektionens gång. Ta ställning till *hur* eleverna deltar i aktiviteten, *hur* eleverna koordinerar och balanserar sina kroppar och *hur* eleverna rör sig med anpassning till olika förhållanden i natur och utemiljö. Notera i kartläggningsmallen.
4. Efter lektionen: använd dina noteringar i kartläggningsmallen tillsammans med bedömningsstödet för att bedöma elevernas kunskaper.
5. Planera kommande undervisning och kartläggningstillfällen utifrån tips och råd i avsnittet Framåtsyftande planering.

## Varför Tummen upp! Idrott och hälsa Kartläggning åk 3?

I och med att det inte finns några kunskapskrav i idrott och hälsa för åk 3 finns ett behov av att säkerställa att eleverna är på god väg att nå kunskapskraven i ämnet för årskurs 6. Här fyller Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 3 en stor funktion, då föreslagna aktiviteter och bedömningsstöd utgår från kunskapskraven för betyget E i slutet av åk 6 – men tar fasta på att eleverna behöver delmål och avstämning för att nå dit.

Varje avsnitt i boken fångar upp ett område i ämnet idrott och hälsa som eleverna, med hjälp av det centrala innehållet, ges möjlighet att utveckla utifrån var och ens olika förmågor.

Vid kartläggning och bedömning redan i åk 3 öppnas därmed möjligheten att arbeta framåtsyftande – med elevdelaktighet och formativ bedömning – och möjligheterna att minst nå kunskapskravet för betyget E i slutet av åk 6 ökar.

Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 3 kan du använda tillsammans med elev och föräldrar för att samtal kring elevens individuella utvecklingsplan i formativ anda:

- Vad är målet?
- Var är eleven?
- Hur gör vi för att nå målet och slutligen kunskapskraven i slutet av åk 6?



*I Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 3 Elevhäfte (ISBN 47-11912-7) finns ytterligare övningar för att kartlägga detta kunskapskrav, som handlar om anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler. Läs mer och beställ på [www.liber.se](http://www.liber.se)*



*Undervisar du eller din kollega även i åk 4–6? Då finns Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 6. Läs mer och beställ på [www.liber.se](http://www.liber.se)*

# Natur och utemiljö

## Kunskapskrav för betyget E i slutet av åk 6

Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med viss anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.

### Förmågor att utveckla

- genomföra och anpassa utvistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer

### Centralt innehåll i årskurs 1–3

#### *Friluftsliv och utvistelse*

- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö.
- Allemansrättens grunder.

### Kartläggning och bedömning utifrån kunskapskrav som prövas

I detta avsnitt kartlägger och bedömer vi hur eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö och med anpassning till olika förhållanden och allemansrättens regler. Vi har valt att dela upp kartläggningen i följande moment:

1. Genomföra aktiviteter med anpassning till olika förhållanden
2. Genomföra aktiviteter med anpassning till allemansrättens regler

### Aktiviteter under perioden

#### *Genomföra aktiviteter med anpassning till olika förhållanden*

HT: Byt träd

VT: Skridskoaktiviteter

#### *Genomföra aktiviteter med anpassning till allemansrättens regler*

HT: Skräpjakten

VT: Tipspromenad

### Tummen upp! Idrott och hälsa Kartläggning åk 3 Elevhäfte

I elevhäftet finns teoretiska kartläggningsövningar kopplade till detta kunskapskrav.

## HT Byt träd

I den här aktiviteten vill vi titta på hur eleverna kan genomföra aktiviteter med anpassning till *olika förhållanden*, i detta fall utomhus och i kuperad terräng.

Välj gärna ett område/skogsdunge där det finns pinnar, stenar och annat som på olika sätt kräver motorisk kontroll.

### Plats

utemiljö (t.ex. kuperad skogsdunge)

### Material

snitslar/plastband i klar färg

### Så här går det till

1. Markera lika många träd som antalet deltagande elever plus ett extra träd med snitslarna.
2. Alla elever får var sitt träd som utgångspunkt.
3. Läraren säger sedan en massa olika påståenden. Håller man med om påståendet ska man lämna sitt träd och springa iväg för att hitta ett annat markerat träd som är ledigt.

### Exempel på olika påståenden:

- Alla som gillar skogen – byt träd!
- Alla som någon gång hört en uggle hoa – byt träd!
- Alla som någon gång slängt skräp i naturen – byt träd!
- Alla som gillar att klättra i träd – byt träd!
- Alla som någon gång byggt en koja – byt träd!
- Alla som någon gång känt sig rädda i skogen – byt träd! osv.

#### FÖRSLAG PÅ FRÅGOR FÖR ELEVDELAKTIGHET

Vilka fler påståenden kan vi komma på?  
Hur kan man lyckas vara ärlig när man svarar?  
Hur rör man sig snabbast på marken i skogen?



KOPIERING FÖRBJUDEN, SE SIDAN 2.

# Kartläggning

Kartläggningen ska visa hur eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med anpassning till *olika förhållanden*.

HT: Byt träd

VT: Skridskoaktiviteter

Ta ställning till om eleven

- deltar i aktiviteter i utemiljö under olika årstider
- koordinerar och balanserar sin kropp i förhållande till underlaget
- rör sig ledigt i utemiljö

Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med <b>viss</b> anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.				Datum för kartläggningen:
Elevens namn	Otillräckliga kunskaper	Godtagbara kunskaper	Mer än godtagbara kunskaper	Kommentar
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

KOPIERING TILLÅTEN. Tummen upp! Idrott och hälsa Kartläggning åk 3. 978-91-47-11077-3 © Författaren och Liber AB

# Bedömningsstöd

Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med **viss** anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.

Otillräckliga kunskaper	Godtagbara kunskaper	Mer än godtagbara kunskaper
<b>ELEVEXEMPEL 1</b>	<b>ELEVEXEMPEL 2</b>	<b>ELEVEXEMPEL 3</b>
<p>Eleven vill inte delta i aktiviteterna.</p> <p>Eleven är spänd i kroppen och snubblar lätt.</p> <p>Eleven har svårt att hålla balansen vid förändrat underlag.</p> <p>Eleven rör sig långsamt för att bibehålla kontrollen över kroppens rörelser och balans.</p> <p>Eleven visar tydligt att det är obekvämt att röra sig i utemiljö.</p>	<p>Eleven deltar i aktiviteterna såväl sommar som vinter.</p> <p>Eleven rör sig relativt väl och parerar sig själv och sin kropp till olika underlag och förhållanden.</p> <p>Eleven håller balansen relativt bra i förhållande till aktiviteterna.</p>	<p>Eleven deltar aktivt i de olika aktiviteterna.</p> <p>Eleven rör sig snabbt och smidigt och anpassar effektivt sina rörelser till olika underlag och förhållanden.</p> <p>Eleven har god balans och anpassar den effektivt i de olika aktiviteterna.</p>
<b>KOMMENTAR</b>	<b>KOMMENTAR</b>	<b>KOMMENTAR</b>
<p>Eleven visar på svårigheter att röra sig och befinna sig i utemiljö.</p> <p>Eleven visar på svårigheter i sin grundmotoriska förmåga.</p> <p>Eleven visar på svårigheter i sin koordination av kroppens rörelser.</p>	<p>Eleven visar på god förmåga att vistas och röra sig i olika förhållanden och underlag i utemiljö.</p> <p>Eleven visar på god förmåga i sin grundmotoriska förmåga.</p>	<p>Eleven visar på mycket god förmåga att röra sig och anpassa sig till olika förhållanden i utemiljö.</p> <p>Eleven visar på mycket god förmåga i sin grundmotoriska förmåga och använder den utan svårigheter i förhållande till olika aktiviteter och miljöer.</p>
<b>UTVECKLINGSINRIKTNING</b>	<b>UTVECKLINGSINRIKTNING</b>	<b>UTVECKLINGSINRIKTNING</b>
<p>Att utveckla sin förmåga att röra sig på ojämt underlag och i skriftande miljö både sommar och vinter.</p> <p>Att utveckla sin grundmotoriska förmåga så som balans och koordination.</p>	<p>Att utveckla sin förmåga att i större omfattning automatisera sina grundmotoriska förmågor och på så vis ännu mer effektivt och automatiserat kunna använda dem vid olika förhållanden och aktiviteter i utemiljö.</p>	<p>Att utveckla sin förmåga att genomföra aktiviteter där elevens grundmotoriska förmåga utmanas.</p> <p>Att utveckla sin förmåga att själv och tillsammans med undervisande lärare göra en personlig plan för vidare utveckling av aktiviteter i utemiljö.</p>

# Framåtsyftande planering

Förslag på utvecklingsinriktning för elever med otillräckliga kunskaper i momentet att genomföra uteaktiviteter med anpassning till *olika förhållanden*.

## Tänk på

Det kan finnas flera olika orsaker till att en elev har otillräckliga kunskaper i detta område. I vissa fall kan det bero på att han/hon inte är van att vistas i utemiljö, men det kan också vara en indikation på svårigheter i den grundmotoriska förmågan och då kan det behövas andra typer av insatser.

## Tips på övningar och aktiviteter

### Egen teknik på skridskor

Skridskor är ett mycket bra sätt att öva sin balans och andra grundmotoriska rörelseförmågor.

Använd stora koner som stöd i starten för att lära sig åka/glida.

Låt eleven förstå att det är ok att ramla. Gör en kul lek av att "kunna ramla" så mycket som möjligt från ena kanten till den andra. Öva på att skjuta ifrån med en fot i taget.

### Kom alla mina skridskoåkare

Låt eleverna stå vid ena ändan av skridskobanan. Om eleverna rör sig väldigt modigt på isen kan man välja långsidan, för att det inte ska bli så långt att åka över till andra sidan. Läraren, eller en elev, står i mitten och ropar "Kom alla mina skridskoåkare!". "Hur då?" svarar eleverna.

Läraren svarar t.ex.

- Som tuppar!
- Med bara höger fot som farthållare!
- Med bara vänster fot som farthållare!
- Som köttbullar!
- Genom att ramla så många gånger man kan!
- Genom att göra "bubblor" med benen!
- Baklänges!

### Skräpleken

Det här är en lek som inbjuder till mycket skratt och spring.

1. Bege er till ett nedskräpat område (alternativt att läraren i förväg placerat ut "skräp", t.ex. plastband eller pappersbitar, i området).
2. Dela in eleverna två och två eller tre och tre.
3. En eller två i den lilla gruppen ska spinga och leta efter skräp.
4. Sedan ska man locka till sig den andre genom ett djurläte som gemensamt bestämts.
5. De som letar får inte plocka upp skräpet, det ska den andra göra.
6. Den som plockar skräpet spinger och lägger det i en medhavd sopsäck eller papperskorg.
7. Det lag med mest skräp vinner.

### Hinderbana

Bygg en hinderbana i ett skogsparti. Tänk på att det gärna ska vara kuperat så att eleverna får träna alla sina grundmotoriska förmågor.

Förslag på stationer:

- Rep i träd, för att dra sig upp för en brant backe
- Gamla bildäck att springa och hoppa fram i
- Hinder av grenar att hoppa över
- En tunnel av grenar att krypa eller åla igenom