



Tummen upp! Idrott och hälsa Kartläggning åk 6

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

PROVLEKTION: Upplevelser av fysisk aktivitet

Följande provlektion är ett utdrag ur lärboken Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 6.

I den här aktiviteten kartläggs hur eleverna kan *samtala om hur fysisk aktivitet kan påverka den fysiska förmågan* med sikte på kunskapskravet för betyget E i slutet av åk 6: "Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då **enkla och till viss del** underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan." Lektionen består av:

- Introduktionssida för Upplevelser av fysisk aktivitet från lärboken sidan 46
- Aktiviteten *Vad händer i min kropp – utomhus?* från lärboken sidan 53
- Kartläggningsmall från lärboken sidan 54
- Bedömningsstöd från lärboken sidan 55
- Framåtsyftande planering från lärboken sidan 56

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.
3. Kartlägg elevernas förmågor och kunskaper under aktivitetens och den ordinarie lektionens gång. Ta ställning till *hur* eleven deltar i samtal om egna upplevelser av fysiska aktiviteter, förstår att en aktivitet kan påverka den fysiska förmågan, resonerar kring begrepp och ord rörande fysisk aktivitet och fysisk förmåga, ger egna förslag till fysiska aktiviteter, uttrycker egna upplevelser och gör jämförelser. 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.

Upplevelser av fysisk aktivitet

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 6

Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då enkla och till viss del underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

Förmåga att utveckla

- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil

Centralt innehåll i årskurs 4–6

Hälsa och livsstil

- Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.
- Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.

Kartläggning och bedömning utifrån kunskapskrav som provas

I detta avsnitt kartlägger och bedömer vi hur eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och resonera om hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan. Vi har valt att dela upp kartläggningen i följande moment:

1. Samtala om hur fysisk aktivitet kan påverka hälsan
2. Samtala om hur fysisk aktivitet kan påverka den fysiska förmågan

Aktiviteter under perioden

Samtala om hur fysisk aktivitet kan påverka hälsan

HT: Hur påverkas jag?

VT: Min kropp och mitt välmående.

Samtala om hur fysisk aktivitet kan påverka den fysiska förmågan

HT: Vad händer i min kropp – inomhus?

VT: Vad händer i min kropp – utomhus?

Tummen upp! Idrott och hälsa Kartläggning åk 6 Elevhäfte

Teoretiska kartlägningsövningar kopplade till detta kunskapskrav finns i elevhäftet.

Vad händer i min kropp – utomhus? VT

Här ges möjlighet att kartlägga och bedöma hur eleven kan *samtala om hur fysisk aktivitet kan påverka den fysiska förmågan*. Eleven får reflektera över vad som händer i kroppen när man utför olika fysiska aktiviteter i olika intensitetsgrad. Hur känns det? Varför känns det så? Utför gärna aktiviteterna i utemiljö, för att eleverna ska kunna jämföra och se eventuella skillnader mellan fysisk aktivitet inne och ute.

Plats

utemiljö (t.ex. löpspår i skog eller idrottsplats utomhus)

Så här går det till

Eleverna ska utföra aktiviteter som kommer att påverka kroppen på olika sätt. De olika aktiviteterna används för att sedan kunna samtala och resonera.

Promenera/gå på olika sätt

- Promenera i lugn takt med rak och god kroppshållning (ca 5 min).
- Promenera snabbare och med samma hållning (ca 5 min).
- Promenera snabbt, med händerna i fickorna och hängande hållning (ca 5 min).

Jämför de olika övningarna, hur de kändes och vad som hände i kroppen.

Jogga/springa på olika sätt

- Jogga i lugn takt med rak och god kroppshållning och andas genom öppen mun (ca 3 minuter).
- Jogga snabbare med samma hållning (ca 3 minuter).
- Jogga/springa i intervaller (t.ex. lunka i 2 minuter, springa snabbt i 20 sekunder, lunka i 2 minuter, springa snabbt i 20 sekunder osv.)

Jämför de olika övningarna, hur de kändes och vad som hände i kroppen.

Vila/meditera på olika sätt

- Vila stående samtidigt som du pratar med en kamrat.
- Vila stående tyst.
- Vila sittande tyst och med stängda ögon.

Jämför de olika övningarna, hur de kändes och vad som hände i kroppen.

FÖRSLAG PÅ FRÅGOR FÖR ELEVDELAKTIGHET

På vilket sätt övar man bäst upp sin fysiska förmåga?
Vilka träningsformer i utemiljö kan man utföra i närmiljön?
Hur påverkas den fysiska förmågan av olika aktiviteter?



Kartläggning

Kartläggningen ska visa hur eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och föra resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka *den fysiska förmågan*.

HT: Vad händer i min kropp – inomhus?

VT: Vad händer i min kropp – utomhus?

Ta ställning till om eleven

- deltar aktivt i samtal om egna upplevelser av fysiska aktiviteter
- förstår hur fysisk aktivitet kan påverka den fysiska förmågan
- beskriver egna upplevelser av fysisk aktivitet och livsstilsval med relevanta ord och begrepp
- ger egna förslag till fysisk aktivitet och livsstil till förmån för den fysiska förmågan
- gör jämförelser mellan hur olika fysiska aktiviteter kan påverka den fysiska förmågan på olika sätt

Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då enkla och till viss del/ utvecklade och relativt väl/ välutvecklade och väl underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.				DATUM FÖR KARTLÄGGNINGEN:
ELEVENS NAMN	BETYGET E	BETYGET C	BETYGET A	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"/>	

KOPIERING TILLÅTEN. Tummen upp! Idrott och hälsa Kartläggning åk 6, 978-91-47-11932-5 © Författarna och Liber AB

Bedömningsstöd

KUNSKAPSKRAV FÖR BETYGET E I SLUTET AV ÅK 6	KUNSKAPSKRAV FÖR BETYGET C I SLUTET AV ÅK 6	KUNSKAPSKRAV FÖR BETYGET A I SLUTET AV ÅK 6
Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då enkla och till viss del underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då välutvecklade och väl underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
ELEVEXEMPEL 1	ELEVEXEMPEL 2	ELEVEXEMPEL 3
Eleven deltar i samtal om egna upplevelser av fysiska aktiviteter. Eleven använder en del ord och begrepp kopplade till fysisk aktivitet och olika träningsformer. Eleven resonerar på ett enkelt sätt om hur egen upplevd fysisk aktivitet känns och hur den kan påverka den fysiska förmågan.	Eleven deltar aktivt i samtal om egna upplevelser av fysiska aktiviteter. Eleven använder flera ord och begrepp kopplade till fysisk aktivitet och olika träningsformer. Eleven resonerar om hur olika typer av fysisk aktivitet kan påverka den fysiska förmågan. Eleven förstår samband mellan känsla av egen upplevd fysisk aktivitet och effekten den får på den fysiska förmågan.	Eleven deltar aktivt och självständig i samtal och resonemang om egna upplevelser av fysiska aktiviteter. Eleven använder obehindrat ord och begrepp kopplade till fysisk aktivitet och olika träningsformer i samtal och resonemang. Eleven kan självständigt föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang och ge förslag på hur olika fysiska aktiviteter kan påverka den fysiska förmågan.
KOMMENTAR	KOMMENTAR	KOMMENTAR
Eleven visar förmåga att samtala och resonera om egna upplevelser av fysisk aktivitet. Eleven visar förmåga att använda vissa ord och begrepp kopplade till fysisk aktivitet och olika träningsformer. Eleven visar förmåga att se samband mellan val av fysisk aktivitet och god fysisk förmåga.	Eleven visar förmåga att samtala och resonera om hur olika typer av fysisk aktivitet kan påverka den fysiska förmågan. Eleven visar förmåga att använda ord och begrepp kopplade till fysisk aktivitet och olika träningsformer. Eleven visar förmåga att se samband mellan olika val av fysisk aktivitet och god fysisk förmåga.	Eleven visar förmåga att självständigt samtala och resonera om hur olika typer av fysisk aktivitet kan påverka den fysiska förmågan. Eleven visar förmåga att obehindrat kunna använda ord och begrepp kopplade till fysisk aktivitet och olika träningsformer. Eleven visar förmåga att se samband mellan fysisk aktivitet i stort och hur de på olika sätt kan påverka den fysiska förmågan.
UTVECKLINGSDIREKTION	UTVECKLINGSDIREKTION	UTVECKLINGSDIREKTION
Utveckla kunskapen om ord och begrepp kopplade till fysisk aktivitet och olika träningsformer samt förmågan att använda dem i samtal och resonemang. Utveckla förmågan att samtala och resonera om olika typer av fysisk aktivitet och hur de kan påverka den fysiska förmågan.	Utveckla kunskapen om fler ord och begrepp kopplade till fysisk aktivitet och olika träningsformer, samt förmågan att använda dem i samtal och resonemang. Utveckla förmågan att självständigt ge förslag på fysiska aktiviteter som kan främja den fysiska förmågan.	Utveckla förmågan att förstå kopplingen mellan vald fysisk aktivitet och vilken fysisk effekt den kan ge, samt förmågan att förstå hur detta hänger ihop med olika teorier om olika träningsmetoder.

KOPIERING FÖRBJUDEN, SE SIDAN 2.

Framåtsyftande planering

Förslag på utvecklingsinriktning för elever med otillräckliga kunskaper i momentet att *Samtala om hur fysisk aktivitet kan påverka den fysiska förmågan.*

Tänk på

Om en elev visar på svårigheter att delta i resonerande samtal kan det vara en ännu större utmaning i utemiljö, eftersom det där är lättare att "gömma sig" och distraheras av många andra saker som t.ex. olika ljud. Du som undervisande lärare kan därför med fördel vara nära eleven i detta sammanhang, och försöka inspirera till egna tankar och reflektioner. Samtala gärna i mindre grupper.

Försök skapa ett sammanhang där eleven lättare kan förstå att det rör just henne eller honom själv, och att man kan påverka sin egen hälsa och fysiska förmåga.

Tips på övningar och aktiviteter

Skolgårdsaktiviteter

Det här är en rolig aktivitet för hela gruppen eller klassen tillsammans. Den kan bidra till att "lyfta" samtalet kring olika nivåer och svårighetsgrader vad gäller fysisk aktivitet.

Låt eleverna i åk 4–6 planera lekar eller skolgårdsaktiviteter för de lägre årskurserna på skolan som kan genomföras på rasterna. Tipsa eleverna om att aktiviteterna ska vara så pass korta och snabba att genomföra att man hinner med dem på en rast.

Samtala om vad en bra fysisk aktivitet eller lek kan vara, och hur man ser till att den är lagom svår, utmanande och krävande.

Klassrumsövertäckningar

För att ge eleverna en känsla för vad vinsterna av fysisk aktivitet blir, kan man kontinuerligt lägga in s.k. "övertäckningar" i elevernas ordinarie klassrum under några veckor.

Förbered några korta rörelseaktiviteter. Man kan basera dem på något som eleverna känner till och tycker om, t.ex. populära musiklåtar. Det är viktigt att det blir en positiv och upplyftande känsla. Besök elevernas klassrum under ordinarie lektionstid, för att genomföra de korta rörelsepassen.

Samtala sedan med eleverna om hur det gick och hur det kändes att bryta av ett stillasittande pass med ett rörelsepass.

Använd föreningslivet

I många kommuner finns möjligheten att samarbeta med föreningslivet för att inspirera eleverna att prova olika sporter och aktiviteter. Hör av dig till de olika lokala föreningarna och bjud in dem till skolan. Tänk på olika typer av sporter och aktiviteter som t.ex. aerobics/gympa, fotboll, tennis, karate, basket, friidrott eller orientering.

Friskvårdsprojekt stegräkning

Samla "friskvårds-poäng" genom att räkna steg. Man kan "tävla" mellan olika klasser, eller kanske elever mot lärare.

Gör t.ex. ett omvandlingsschema där man omvandlar alla fysiska aktiviteter till steg. Det finns omvandlingstabeller på internet. Låt det finnas ställen på skolan, både inne och ute, där eleverna kan utföra olika typer av aktiviteter. Eleverna ska föra anteckningar och efter en viss tid summera sina steg/poäng. Klasslärarna kan också använda sig av stationerna, för att göra rörelsepauser i den ordinarie undervisningen. Förslag på rörelsestationer:

- Jogga
- Springa
- Armhävningar
- Jägarställning (sitta lutad mot en vägg, med benen i 90 graders vinkel)
- Dips (på t.ex. en stadig stol eller gymnastikbänk lyfta sig själv på raka armar, sänka sig kontrollerat ner så djupt man klarar och åter pressa sig upp till raka armar)