



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: OS

Följande provlektion är ett utdrag ur *Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 6 Elevhäfte* och *Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 6 Lärarbok*. Uppgifterna ger eleverna förutsättningar att utveckla förmågan att genomföra och anpassa utestitelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer. Lektionen består av:

- Introduktionssidan *Natur och utemiljö* från lärarboken, sidan 57
- Aktiviteten *Skridskoaktiviteter* från lärarboken, sidan 59
- Teoretiska kartläggningsövningar *Vad erbjuder naturen?* från elevhäftet, sidan 8-9
- Kartläggningsmall från lärarboken, sidan 60
- Bedömningsstöd från lärarboken, sidan 61
- Framåtsyftande planering från lärarboken, sidan 62

Syfte och mål

Syfte och mål med provlektionen är att eleverna ska ges förutsättningar att anpassa sig till olika förhållanden i natur och utemiljö. I åk 4-6 handlar det om att kunna arbeta med bra flyt och sammansatta grundformer.

Siktar mot kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 6

- Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med viss anpassning till olika förhållanden /.../

Så här kan du arbeta

1. Läs igenom introduktionssidan och instruktionen för aktiviteten, sidan 57 och 59.
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 aktiviteter, koordinerar och balanserar sin kropp i förhållande till underlaget samt rör sig ledigt i utemiljö. Notera i kartläggningsmallen.
4. Den teoretiska kartläggningsövningen ur elevhäftet kan användas parallellt med de praktiska aktiviteterna. Kopiera *Vad erbjuder naturen?*, så många som du behöver till din elevgrupp.
5. Efter lektionen: använd dina noteringar i kartläggningsmallen tillsammans med bedömningsstödet för att bedöma elevernas kunskaper.
6. Planera kommande undervisning och kartläggningstillfällen utifrån tips och råd i avsnittet Framåtsyftande planering.

Tips för fortsatt arbete

Fakta om Vinter-OS

Vinter-OS 2018 pågår mellan den 9 februari - 25 februari i staden Pyeongchang i Sydkorea. OS hålls vart fjärde år, sommar-OS och vinter-OS var för sig. Den viktigaste symbolen i OS är de fem olikfärgade ringarna. De symboliserar de fem världsdelarna.

Paralympics är en stor idrottstävling för elitidrottare med funktionsnedsättning. Den äger rum samma år och samma plats som olympiska spelen.

Varje OS har sin egen maskot. De är ofta ett djur eller någon annan figur som har en speciell koppling till landet. Den allra första maskoten hette Schuss. I Pyeongchang heter maskoten Soohorang. Det är en vit tiger som gillar utmaningar, men är också en pålitlig vän som skyddar idrottarna, åskådarna och alla deltagare. Se tidigare maskotar: www.olympic.org/mascots

(Källa: NE och Sveriges olympiska kommitté)

- Låt eleverna ta reda på vilka aktiviteter under vinter-OS där skridskor används som utrustning, se länken: [sporter under vinter-OS](#). Vilka för-
mågor krävs för att bli en framgångsrik idrottare där skridskor används?
Hur skiljer sig dessa olika sporter åt?
- Låt eleverna berätta om någon speciell vinter-OS sport som de känner
till. Jämför sporterna under vinter och sommar-OS. Sammanställ elev-
ernas svar i förslagsvis ett VENN-diagram. Diskutera: finns det några
likheter respektive skillnader i typer av sporter, klädsel osv.
- Mer info kring OS hittar ni på [OS i skolan](#) och [OS 2018](#).



Varför Tummen upp! Idrott och hälsa Kartläggning åk 6?

När vi bedriver undervisning i ämnet idrott och hälsa i åk 4-6 har vi vissa kunskapskrav att förhålla oss till och det finns ett behov av att säkerställa att eleverna når kunskapskraven i ämnet för årskurs 6. Här fyller Tummen upp! Idrott och hälsa kartläggning åk 6 en stor funktion, då bedömningsstöd till de föreslagna aktiviteterna utgår från kunskapskraven och betygen E, C och A - men tar fasta på att eleverna behöver delmål och avstämning för att nå dit.

Varje avsnitt i boken fångar upp området i ämnet idrott och hälsa som eleverna, med hjälp av det centrala innehållet, ges möjlighet att utveckla utifrån förmågorna.

Vid kartläggning och bedömning löpande under åk 4-6 arbetar man framåtsyftande - med elevdelaktighet och formativ bedömning - och möjligheten att minst nå kunskapskravet E i slutet av åk 6 ökar.

Läs mer om Tummen upp! kartläggning på www.liber.se.

Natur och utemiljö

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 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 utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer

Centralt innehåll i årskurs 4–6

Friluftsliv och utevistelse

- Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.

Kartläggning och bedömning utifrån kunskapskrav som prövas

I detta avsnitt kartlägger och bedömer vi hur eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö 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: Bygga ett revir

VT: Skridskoaktiviteter

Genomföra aktiviteter med anpassning till allemansrättens regler

HT: Göra upp eld

VT: Uppdraget

Tummen upp! Idrott och hälsa Kartläggning åk 6 Elevhäfte

Teoretiska kartlägningsövningar kopplade till detta kunskapskrav finns i elevhäftet.

Skridskoaktiviteter

I den här aktiviteten kartläggs hur eleven kan *genomföra aktiviteter med anpassning till olika förhållanden* i natur och utemiljö. I åk 4–6 handlar det om att kunna arbeta med bra flyt och sammansatta grundformer.

Plats

skridskobana (inne eller ute)

Material

skridskor, hjälmar, käpp, långt rep, mjuka bollar

Så här går det till

Uppvärmning

Utse en eller ett par elever till kullare. Den som blir kullad ska stanna och stå still, med armarna rakt ut och bredbent. Övriga elever kan befria, genom att åka mellan benen på den som är kullad.

Aktivitet 1: Limbo

Två elever håller en käpp som kamraterna ska åka under. Käppen ska sänkas successivt.

Aktivitet 2: Tåget

Utse en elev som ska vara lok. Loket åker runt och samlar upp ”vagnar” (kamrater), som hakar på genom att ta tag och hålla på axlarna eller runt midjan på den som är längst bak. Alla elever ska vara i rörelse på banan. Byt lok när alla vagnar är på.

Aktivitet 3: Dragkamp

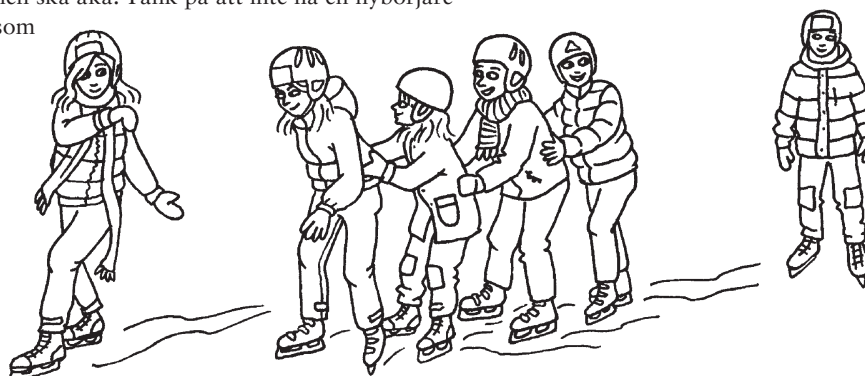
Markera en linje på isen. Dela upp eleverna i två lag. Ha ett långt rep mellan lagen. Det gäller att dra det andra laget över linjen. Ur säkerhetssynpunkt är det viktigt med stora avstånd mellan varje elev, om de skulle råka ramla.

Aktivitet 4: Kasta boll

Dela in eleverna i par. Paren ska åka och samtidigt kasta en mjuk boll mellan sig. Hur många passningar klarar man?

Aktivitet 5: Ormen

Alla elever ska hålla varandra i handen. Den som är längst fram bestämmer åt vilket håll ormen ska åka. Tänk på att inte ha en nybörjare längst bak, eftersom det lätt blir de snabbaste och ryckigaste rörelserna där.



FÖRSLAG PÅ FRÅGOR FÖR ELEVDELAKTIGHET

Vilka aktiviteter kan man göra ute under vintern?
Hur anpassar man sin klädsel för aktiviteter ute under vintern?
Vad är skillnaden mellan att röra sig ute på vintern i vinterkläder jämfört med på sommaren i sommarkläder?

Kartläggning

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

HT: Bygga ett revir

VT: Skridskoaktiviteter

Ta ställning till om eleven

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

[illegible]

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 genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med viss anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.	Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med relativt god anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.	Eleven kan genomföra olika aktiviteter i natur och utemiljö med god anpassning till olika förhållanden och till allemansrättens regler.
ELEVEXEMPEL 1	ELEVEXEMPEL 2	ELEVEXEMPEL 3
Eleven deltar i aktiviteter i utemiljö vid olika årstider. Eleven rör sig relativt väl i förhållande till de flesta aktiviteter och lyckas oftast parera sig själv och sin kropp till olika underlag. Eleven hittar balansen i de flesta aktiviteter i utemiljö.	Eleven deltar aktivt i olika aktiviteter i utemiljö vid olika årstider. Eleven rör sig ledigt i förhållande till olika aktiviteter och parerar sig själv och sin kropp till olika underlag. Eleven balanserar lätt sina rörelser i aktiviteter i utemiljö.	Eleven deltar mycket aktivt i olika aktiviteter i utemiljö vid olika årstider. Eleven rör sig kontrollerat, säkert och smidigt i förhållande till olika aktiviteter och har mycket god kroppskontroll vid olika underlag. Eleven balanserar med mycket god precision sina rörelser i aktiviteter i utemiljö. Eleven kommer med egna idéer till hur man kan röra sig i den närliggande utemiljön.
KOMMENTAR	KOMMENTAR	KOMMENTAR
Eleven visar förmåga att röra sig i olika miljöer och på olika underlag. Eleven visar förmåga att använda sin kroppskontroll och balans i olika uteaktiviteter vid olika årstider.	Eleven visar förmåga att röra sig med lätthet i olika miljöer och på olika underlag. Eleven visar förmåga att använda sin kroppskontroll och balans automatiserat i olika uteaktiviteter vid olika årstider.	Eleven visar förmåga att röra sig med stor precision och mycket god kroppskontroll i olika miljöer och på olika underlag vid olika årstider. Eleven visar förmåga att självständigt planera och utveckla idéer och tankar om fysisk aktivitet i den närliggande utemiljön.
UTVECKLINGSDIREKTION	UTVECKLINGSDIREKTION	UTVECKLINGSDIREKTION
Utveckla förmågan att automatisera sina motoriska grundformer för att kunna röra sig mer obehindrat i olika utemiljöer, på olika underlag och vid olika årstider.	Utveckla förmågan att genomföra aktiviteter där de motoriska grundformerna utmanas än mer och innefattar sammansatta rörelser i olika utemiljöer, på olika underlag och vid olika årstider.	Utveckla förmågan att självständigt och tillsammans med andra planera och utveckla idéer kring aktiviteter som kan genomföras i den närliggande utemiljön, på olika underlag och vid olika årstider.

KOPIERING FÖRBJUDEN, SE SIDAN 2.

Genomföra aktiviteter med anpassning till olika förhållanden

61

Framåtsyftande planering

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

Tänk på

Det kan finnas flera orsaker till att en elev har otillräckliga kunskaper inom detta område. I vissa fall kan det bero på att eleven inte är van att vistas i utemiljö, men inte alltför sällan kan det vara en indikation på att det finns svårigheter med de motoriska grundformerna. Då kan det behövas andra typer av insatser, liknande dem som beskrivs under avsnittet Lekar, spel och idrotter.

Tips på övningar och aktiviteter

Hitta andra halvan

Förbered genom att skriva ut och plast in bilder på olika djur (sök t.ex. på internet). Klipp alla djurbilder i två halvor. Lägg ena halvan av alla bilder i ett avgränsat skogsparti eller annan utemiljö, gärna med kuperat underlag.

Dela in eleverna i mindre grupper. Ge varje grupp lika många bildhalvor. På signal ska eleverna springa ut i området och leta rätt på sina tillhörande halvor. Låt grupperna redovisa vilka djur de har hittat.

Känn efter vad det är

Låt eleverna arbeta i par. Den ena eleven har bindel eller halsduk för ögonen. Den andre ska leda sin kamrat till något föremål i naturen och låta honom/henne känna på det en stund. Sedan ska de gå tillbaka till ursprungsläget. Där får eleven ta av sig ögonbindeln. Nu ska eleven försöka hitta det föremål som han/hon känt på.

Över bäcken

En stafettlek där eleverna får träna på att använda sin kropp i förhållande till ojämnt underlag. Leta upp ett ställe i t.ex. en skog där ni har tillgång till en trädstock eller liknande som eleverna kan gå på. Dela upp eleverna i två lag. Låt dem stå vid var sin ände av stocken. Alla ska ta sig till andra sidan "bäcken" genom att två och två ta sig längs stocken till andra sidan. Eleverna

kan t.ex. hålla varandra i handen eller gå bakom varandra och hålla på axlarna. När ett par har tagit sig över, får det andra laget skicka iväg två personer. Lagen kan vinna poäng genom att klara sig över utan att nudda marken, och förlora poäng genom att råka göra det. Variera rörelserna och svårighetsgraden: gå, småspringa, hoppa, gå sidlänges, gå baklänges osv.

Mullvad i skogen

Använd ett eller flera rep i olika längder. Förbered genom att fästa repen i midjehöjd mellan träd, som en bana genom kuperad terräng med olika underlag och lutningar. Eleverna ska ha ögonbindel på sig och ska som "blinda mullvadar" ta sig fram genom att hålla handen på repet. Låt eleverna starta med lite mellanrum, så att det inte blir krockar. Eventuellt kan man ha någon frågeställning i slutet av banan, t.ex. om allemansrätten eller om aktiviteter i natur och utemiljö.

Vad erbjuder naturen?

Under olika årstider kan man utföra olika aktiviteter ute i naturen.

- ▶ 1. Vilka aktiviteter är möjliga vid varje årstid? Försök komma på flera.
- ▶ 2. Beskriv vilken utrustning som behövs och är lämplig för de aktiviteterna som du väljer.



Sommar

Möjliga aktiviteter:

Utrustning:



Höst

Möjliga aktiviteter:

Utrustning:

8

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

Kopiering förbjuden. Se omslagets insida.



Vinter

Möjliga aktiviteter:

Utrustning:



Vår

Möjliga aktiviteter:

Utrustning:

Kopiering förbjuden. Se omslagets insida.

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

