Information om prövning i Idrott och hälsa nivå1

Välkommen till prövning i Idrott och hälsa 1. Prövningen genomförs under årskurs 2 och/eller 3 och ger dig möjlighet att visa dina kunskaper och förmågor i kursens olika delar.

Delarna är:

- Rörelse och friluftsliv
- Träning och fysisk hälsa
- Levnadsvanor och hälsa
- Friluftsliv och säkerhet
- Idrott och hälsa ur ett samhälls- och individperspektiv

Hur prövningen genomförs kan variera beroende på hur många elever som har anmält sig till prövning. Utifrån antalet deltagare planerar idrottslärarna upplägget för prövningen. Det kan innebära att du genomför prövningen tillsammans med andra elever i en prövningsgrupp eller tillsammans med en idrottsklass (det beror på vad som passar i ditt schema).

Prövningen kan anpassas efter dina individuella förutsättningar och behov. Det innebär att upplägget kan se olika ut för olika elever. Alla delar och moment i prövningen behöver däremot genomföras, eftersom du ska visa dina kunskaper inom hela ämnet Idrott och hälsa nivå 1.

Nedan hittar du de aktiviteter och prov som ingår i prövningen och som du behöver genomföra för att visa dina kunskaper i Idrott och hälsa nivå 1.

Genomförande av prövning i Idrott och hälsa nivå 1:

Uppstart: Gemensam samling med prövningsinfo. Ca 1 timme

Del 1. Ca 2 timmar

Betygskriterie:
”Eleven utför ändamålsenliga rörelser i en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.”

Prövning:
Ett antal olika praktiska aktiviteter och tester i idrottshallen.

Del 2. Ca 5 timmar

Betygskriterier:

”Dessutom bedömer eleven sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och väljer och genomför aktiviteter för detta”
”Eleven anpassar sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och krav.”

Prövning:
a. Planering av ett konditionsträningsupplägg, samt ett gymprogram.
b. Sedan två tillfällen då du genomför ett av dina konditionsträningspass med pulsmätning, samt ett av dina gympass, då även lyftteknik bedöms.

Del 3. Ca 3 timmar

Betygskriterie:
” Eleven anpassar rörelse- och friluftslivsaktiviteter efter rådande förhållanden.”

Prövning:
Genomförs på skridskor och skidor.

Del 4. Ca 3 timmar

Betygskriterie:
”Eleven vidtar relevanta åtgärder vid skada och nödsituation.”

Prövning:
a. DHLR kunskaps/färdighetstest.
b. Livräddningsprov i simhallen.

Del 5. Ca 2 timmar

Betygskriterie:
” Eleven beskriver faktorer som påverkar människors hälsa och välbefinnande.”

Prövning:
a. Skriftlig uppgift om FYSS rekommendationen och hälsovinster med en aktiv livsstil/hälsorisker med en inaktiv livsstil.
b. Du får göra en plan för att leva efter FYSS rekommendationen i fyra veckor och provar sedan att genomföra den. Motionsdagbok skall skrivas, digitala bevis skall samlas in och en rapport skall skrivas och lämnas in.

Mer information om planering, tider och genomförande får du av ansvarig idrottslärare inför prövningen.

Med vänliga hälsningar/ Idrottslärarna