**Namn: Klass:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **E** | **C** | **A** | Exempel: |
| **Rörelse** | Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och ***varierar*** och ***anpassar*** sina rörelser till ***viss del*** till aktiviteten. | Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och ***varierar*** och ***anpassar*** sina rörelser ***relativt väl***till aktiviteten. | Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och ***varierar*** och ***anpassar*** sina rörelser ***väl***till aktiviteten. | -Bollspel  -Nätspel  -Friidrott  -Redskap  -Hinderbana  -Lekar  -Styrka  -Uthållighet |
| **Rörelse** | I rörelser till musik och i danser ***anpassar*** eleven ***till viss del*** sina rörelser till takt och rytm. | I rörelser till musik och i danser ***anpassar*** eleven sina rörelser ***relativt väl*** till takt och rytm. | I rörelser till musik och i danser ***anpassar*** eleven sina rörelser ***väl*** till takt och rytm. | - Rörelser till musik  -Dans  -Motionsgympa |
| **Rörelse** | Eleven ***kan*** simma 200m varav 50m i ryggläge. |  |  |  |
| **Hälsa och livsstil** | 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. | - Skriftliga  / muntliga  reflektioner  -Träningsdagbok  - Teoriprov |
| **Hälsa och livsstil** | Eleven kan ge ***enkla*** beskrivningar hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. | Eleven kan ge ***utvecklade*** beskrivningar hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. | Eleven kan ge ***välutvecklade*** beskrivningar hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. | -Deltagande  / beteende på lektionstid  -Skriftliga/  muntliga reflektioner  -Prov |
| **Friluftsliv och utevistelse** | 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. | -Olika aktiviter utomhus  - Skriftliga/ muntliga uppgifter |
| **Friluftsliv och utevistelse** | Eleven kan med ***viss*** säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor. | Eleven kan med ***relativt god*** säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor. | Eleven kan med ***god*** säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor. | -Orientering vid skolgården, närområdet, Kyrksjön  -Teoriuppgifter |
| **Friluftsliv och utevistelse** | Eleven ***kan*** hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider. |  |  | -Isvett  -Badvett  -Båtvett  -Livräddning med livboj |