

## 1.4. Timfördelningen

|   | 1.        | 2.        | 3.        | 4.        | 5.        | 6.        | 7.        | 8.        | 9.        | smlgt      |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Modersmål och litteratur <sup>1</sup>         | 8         | 8         | 6         | 5         | 4         | 4         | 3         | 3         | 4         | <b>45</b>  |
| A1-språk <sup>2</sup>                         |           |           | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | 2         | 3         | <b>16</b>  |
| B1-språk <sup>3</sup>                         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| matematik                                     | 3         | 3         | 3         | 4         | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | <b>32</b>  |
| omgivningslära                                | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 2         |           |           |           | <b>14</b>  |
| biologi, geografi <sup>4</sup>                |           |           |           |           |           |           | 2         | 2         | 3         | <b>7</b>   |
| fysik, kemi <sup>5</sup>                      |           |           |           |           |           |           | 2         | 3         | 2         | <b>7</b>   |
| hälsokunskap                                  |           |           |           |           |           |           | 0,5       | 1,5       | 1         | <b>3</b>   |
| <b>Miljö- och naturvetenskaper sammanlagt</b> |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>31</b>  |
| religion, livsåskådning                       | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | <b>10</b>  |
| historia, samhällslära <sup>6</sup>           |           |           | ---       | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | <b>12</b>  |
| musik   | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           | <b>9</b>   |
| bildkonst                                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         |           |           | <b>10</b>  |
| slöjd   | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         |           |           | <b>15</b>  |
| gymnastik                                     | 2         | 2         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         | 3         | 2         | <b>21</b>  |
| huslig ekonomi                                |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           | <b>3</b>   |
| konst- och färd. valfria <sup>7</sup>         |           |           |           |           |           |           |           | 2+2       | 2+2       | <b>4</b>   |
| <b>Konst- och färdighetsämnen sammanlagt</b>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           | <b>62</b>  |
| elevhandledning                               |           |           |           |           |           |           | 0,5       | 0,5       | 1         | <b>2</b>   |
| valfria ämnen <sup>7</sup>                    |           |           |           | 1         | 1         | 2         | 2+2       | 2         | 2         | <b>10</b>  |
| frivilligt A2-språk <sup>8</sup>              |           |           |           |           |           |           | 2         | 2         | 2         | <b>6</b>   |
| <b>Minimiantal timmar</b>                     | <b>20</b> | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>24</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>31</b> | <b>29</b> | <b>30</b> | <b>226</b> |
| frivilligt A2-språk <sup>8</sup>              |           |           |           | 2         | 2         | 2         |           |           |           | <b>6</b>   |
| frivilligt långt B2-språk <sup>9</sup>        |           |           |           |           |           | 2         | 2         | 2         | 2         | <b>8</b>   |
| frivilligt B2-språk <sup>10</sup>             |           |           |           |           |           |           |           | 2         | 2         | <b>4</b>   |
|   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |

<sup>1</sup> För att förstärka skolspråket ges en extra årsveckotimme i modersmål i åk 1-3

<sup>2</sup> Som A1-språk erbjuds nybörjarfinska eller engelska.

<sup>3</sup> B1-språk erbjuds inte i den svenska skolan i Åbo.

Timmarna används till det andra inhemska språket som läses på A-nivå.

<sup>4</sup> Biologi (och på motsvarande sätt geografi) undervisas i åk 7-9: 1 åvt + 1 åvt + 1,5 åvt.

<sup>5</sup> Fysik (och på motsvarande sätt kemi) undervisas i åk 7-9: 1 åvt + 1,5 åvt + 1 åvt.

<sup>6</sup> Samhällslära undervisas 1 åvt i åk 4 och 6 en åvt och 3 åvt i åk 9. Historia undervisas 2 åvt i åk 5, 7 och 8 samt 1 åvt i åk 6.

<sup>7</sup> Timmarna i de valfria ämnena i årskurs 6 ökas till 2 så att eleverna kan erbjudas ett långt B2-språk.

Den intensifierade undervisningen i idrott är ett valfritt ämne i årskurs 7 och valfria timmar i årskurserna 8-9. Förutom dessa timmar har eleven 2 extra timmar i intensifierad undervisning i gymnastik.

<sup>8</sup> Som A2-språk erbjuds engelska eller modersmålsinriktad finska. I åk 4-6 undervisas A2-språket helt och i åk 7 delvis utöver elevens minimiantal timmar.

<sup>9</sup> I åk 6-9 erbjuds 2 timmar valfria ämnen. Ett frivilligt långt B2-språk kan väljas i åk 6 som fortsätter som ett valfritt ämne i åk 7-9.

<sup>10</sup> Det frivilliga B2-språket är ett tillvalsämne i åk 8-9. Skolan bestämmer vilka språk som erbjuds.



**ÅBO**  
**S:t Olofsskolan**

### **Intensifierad undervisning**

Eleverna antas till idrottsklassen via ett test som arrangeras av Idrottsakademin. Undervisningen består av allmänträning och/eller grenträning som ordnas i samarbete med Idrottsakademin och hålls antingen av skolans egna lärare, egen förening eller Idrottsakademin. Träningarna är på morgonen och ordnas årskursintegrerat för årskurserna 7-9.

Den intensifierade undervisningen i idrott är ett valfritt ämne i ~~årskurserna 7-9~~ och omfattar **årskurs 7**, i årskurserna 8-9 används de valfria timmarna till intensifierad undervisning i idrott. Undervisningen omfattar **4 årsveckotimmar/årskurs**. Målen, innehållet och bedömningen för ~~tillvalsämnena~~ **valfria timmar och valfria ämnen** beskrivs i kapitel 12.

En skild plan uppgörs för elevens studier om elevens idrottsutövande kräver mycket frånvaro från skolan.

### **Handledningsplan**

Handledningsplanen finns som bilaga i slutet av läroplanen.

## 6.4.1 Bedömningen under läsåret



### Bedömning under läsåret

I S:t Olofsskolan är läsåret indelat i tre terminer. Undervisningen är så långt som möjligt fördelad under alla skolårets terminer.

Efter den första perioden i årskurs 7 håller klassföreståndaren ett utvärderings- och utvecklingsamtal tillsammans med elev och vårdnadshavare. **Därefter tilldelas eleverna en lägesrapport i form av numerisk bedömning i slutet av varje period. I enskilda fall kan lägesrapporten ges på andra sätt enligt överenskommelse med vårdnadshavaren.** ~~varefter eleverna tilldelas en lägesrapport i form av numerisk bedömning i slutet av varje period.~~ Därutöver **Utöver lägesrapporten** utvärderas elevernas inläring verbalt av ämnesläraren. Denna handledning är kontinuerlig, men kan också ske i slutet av varje termin.

---

## KAPITEL 12 VALFRIHET I DEN GRUNDLÄGGANDE UTBILDNINGEN

Det allmänna målet för de valfria studierna i den grundläggande utbildningen är att fördjupa lärandet, bredda studierna och förbättra förutsättningarna för fortsatta studier. De valfria studierna ger eleverna möjlighet att utveckla sina kunskaper utifrån sina egna intressen. Valfriheten stödjer studiemotivationen och utvecklar förmågan att välja.

### 12.1 Valfria timmar i konst- och färdighetsämnen

I statsrådets förordning fastställs ett minimiantal timmar gemensam undervisning för varje konst- och färdighetsämne (musik, bildkonst, slöjd, gymnastik, huslig ekonomi) i årskurs 1–6 och 7–9. Konst- och färdighetsämnena anvisas i årskurs 1–6 ytterligare sammanlagt sex årsveckotimmar och i årskurs 7–9 sammanlagt fem årsveckotimmar, som i timfördelningen går under namnet valfria konst- och färdighetsämnen. De valfria timmarna är en del av undervisningen i konst- och färdighetsämnen och ska också bedömas som en del av denna undervisning. Utbildningsanordnaren beslutar om användningen av de valfria timmarna.

Årsveckotimmar som anvisats valfria konst- och färdighetsämnen kan i den lokala läroplanen fördelas mellan musik, bildkonst, slöjd, gymnastik och huslig ekonomi på det sätt som utbildningsanordnaren beslutar. Alternativt kan årsveckotimmar, eller en del av dem, användas till för eleverna valfria, fördjupande studier i konst- och färdighetsämnen. Valfria

timmar kan användas för att ordna intensifierad undervisning ifall man i den lokala läroplanen betonar vissa konst- och färdighetsämnen eller ämneshelheter som består av dessa.



I timfördelningen för den grundläggande undervisningen i Åbo har definierats vad utbildningsanordnaren har bestämt om användningen av timmarna i valfria konst- och färdighetsämnen. Detta beskrivs i kapitel 1.4.

**I skolans läroplan** beskrivs användningen av lektionerna i valbara konst- och färdighetsämnen som erbjuds för eleven. Ämnenas årskursvisa mål, innehåll och bedömning beskrivs. Därtill beskrivs eventuella särdrag angående lärmiljö, arbetssätt, stöd och handledning.



**ÅBO**  
**S:t Olofsskolan**

I S:t Olofsskolan erbjuds valfria timmar i konst- och färdighetsämnen 2 årsveckotimmar i årskurserna 8 och 9. Eleven väljer de valfria timmarna på våren i årskurs 7 i samband med valet av de valfria ämnena. Timmarna i den intensifierade undervisningen i gymnastik väljs redan i årskurs 6.

I de valfria timmarna fördjupas målen och innehållen som beskrivs i den nationella läroplanen. De valfria timmarna är en del av undervisningen i dessa ämnen och bedöms som en del av dessa.

## MUSIK

Valbar musik 2 omfattar årsveckotimmar i årskurserna 8 och 9.




**ÅBO**  
S:t Olofsskolan

| Mål för undervisningen  | I         | Kommunvis plan / Skolvis plan  | K     |
|---|-----------|--|-------|
| <b>Årskurs 8</b>  |           |  |       |
| M1 uppmuntra eleven att medverka konstruktivt i en musicerande grupp och i musikaliska sammanhang   | I1-<br>I4 | Eleverna sjunger och spelar de viktigaste bandinstrumenten: gitarr, bas och trummor och keyboards.<br><br>Eleverna spelar som band och övar sig att spela framför andra.   | K2 K7 |
| M2 hjälpa eleven att upprätthålla förmågan att använda sin röst och sjunga och att vidareutveckla den i en musicerande grupp                          | I1-<br>I4 | Eleven sjunger allsång samt tillsammans med bandet.<br><br>Eleven övar sig att sjunga framför andra och hur man utveckla sin röst.   | K2    |
| M3 uppmuntra eleven att vidareutveckla sina färdigheter att spela och musicera i grupp genom att använda kroppen, rytm-, melodi- och ackordinstrument | I1-<br>I4 | Eleverna sjunger och spelar de viktigaste bandinstrumenten: gitarr, bas och trummor.<br><br>Eleverna spelar och sjunger som band. Eleven lär sig lita på sina färdigheter och stärker sin självkänsla genom att våga uppträda. | K2    |
| M5 erbjuda eleven möjligheter att uppleva och lyssna till ljudmiljöer och musik och handleda eleven att diskutera det hen hört                        | I1-<br>I4 | Eleven lyssnar på olika slags musik.<br><br>Eleven lär sig att musik förekommer på olika sätt, har olika betydelser och användningar.  | K2    |
| M8 vägleda eleven att granska musiken som konstart och att förstå hur musik används för att kommunicera och påverka i olika kulturer                  | I1-<br>I4 | Eleven bekantar sig med finländsk folkmusik och musik i andra kulturer.<br><br>Eleven studerar kopplingar mellan musik och media.<br><br>Eleven studerar musikens historia.  | K2 K4 |
| M9 uppmuntra och handleda eleven att  | I1-<br>I4 | Eleven bekantar sig med grundläggande begrepp inom musiken.  |       |

|   |           |  |       |
|---|-----------|--|-------|
| diskutera musik med hjälp av musikbegrepp och –termer   |           |  |       |
| M10 hjälpa eleven att upptäcka hur musiken påverkar känslorna och välbefinnandet  | I1-<br>I4 | Eleven diskuterar hur musiken påverkar människan.  | K3 K4 |
| M11 handleda eleven att måna om sin hörsel och att se till att musik- och ljudmiljön är trygg   | I1-<br>I4 | Eleven fäster uppmärksamhet vid konkreta inslag i ljudmiljön.<br><br><i>Eleven diskuterar ljudteknik och hur utrymmet påverkar ljudet.</i>                         | K3    |
| M12 handleda eleven att utveckla sina musikaliska färdigheter genom övning, att ställa upp mål för sitt musikaliska lärande och att bedöma sina framsteg i förhållande till målen | I1-<br>I4 | Eleven spelar, sjunger, lyssnar och diskuterar.<br><br>Eleven lär sig att ställa upp egna mål för sitt musikaliska lärande för både lektionerna och hela terminen. | K1    |

## Årskurs 9

## MUSIK

|  |           |  |          |
|--|-----------|--|----------|
|   |           |  |          |
| <b>Mål för undervisningen</b>  | <b>I</b>  | <b>Kommunvis plan/ Skolvis plan</b>  | <b>K</b> |
| <b>Årskurs 9</b>   |           |  |          |
| M1 uppmuntra eleven att medverka konstruktivt i en musicerande grupp och i musikaliska sammanhang                            | I1-<br>I4 | Eleven spelar framför allt bandinstrument.<br><br><i>Eleverna spelar som band och övar sig att spela framför andra.</i>        | K2<br>K7 |
| M2 hjälpa eleven att upprätthålla förmågan att använda sin röst och sjunga och att vidareutveckla den i en musicerande grupp | I1-<br>I4 | Eleven sjunger olika typer av sånger.<br><br><i>Eleven lär sig att sjunga framför andra och hur man kan utveckla sin röst.</i> | K2       |
| M3 uppmuntra eleven att vidareutveckla sina  | I1-<br>I4 | Eleven spelar framför allt bandinstrument.   | K2       |

|   |           |  |                |
|---|-----------|--|----------------|
| färdigheter att spela och musicera i grupp genom att använda kroppen, rytm-, melodi- och ackordinstrument   |           | Eleven spelar och sjunger som band. Eleven lär sig lita på sina färdigheter och stärker sin självkänsla genom att våga uppträda.                       |                |
| M5 erbjuda eleven möjligheter att uppleva och lyssna till ljudmiljöer och musik och handleda eleven att diskutera det hen hört                                  | I1-<br>I4 | Eleven lyssnar på musik från olika kulturer.<br><br>Eleven analyserar musikvideor och filmmusik.   | K2             |
| M6 uppmuntra eleven att bygga upp ett kreativt förhållande till musik och handleda eleven att improvisera, arrangera och komponera samt arbeta tvärkonstnärligt | I1-<br>I4 | Eleven gör små övningar i att improvisera och komponera.<br><br>Eleven prövar på att komponera och improvisera med instrument och/eller datorer.       | K1<br>K2<br>K6 |
| M7 handleda eleven att spela in musik och att använda musikteknologi på ett kreativt sätt både för att skapa musik och som en del av ämnesövergripande helheter | I1-<br>I4 | Eleven bekantar sig med musikteknologi ( <i>t.ex. GarageBand</i> ).  | K1<br>K2<br>K5 |
| M8 vägleda eleven att granska musiken som konst och att förstå hur musik används för att kommunicera och påverka i olika kulturer                               | I1-<br>I4 | Eleven bekantar sig med musik från olika kulturer.<br><br>Eleven studerar kopplingar mellan musik och media.<br><br>Eleven studerar musikens historia. | K2<br>K4       |
| M9 uppmuntra och handleda eleven att diskutera musik med hjälp av musikbegrepp och -termer  | I1-<br>I4 | Eleven bekantar sig med grundläggande begrepp inom musiken.  | K4             |
| M10 hjälpa eleven att upptäcka hur musiken påverkar känslorna och välbefinnandet  | I1-<br>I4 | Eleven diskuterar hur musiken påverkar människan.  | K3<br>K4       |
| M11 handleda eleven att måna om sin hörsel och att se till att musik- och ljudmiljön är trygg   | I1-<br>I4 | Eleven fäster uppmärksamhet vid konkreta inslag i ljudmiljön.<br><br>Eleven diskuterar ljudteknik och hur utrymmet påverkar ljudet.                    | K3             |

|   |           |   |    |
|---|-----------|---|----|
| M12 handleda eleven att utveckla sina musikaliska färdigheter genom övning, att ställa upp mål för sitt musikaliska lärande och att bedöma sina framsteg i förhållande till målen | I1-<br>I4 | Eleven spelar, sjunger, lyssnar och diskuterar.<br><br>Eleven lär sig att ställa upp egna mål för sitt musikaliska lärandeför både lektionerna och hela terminen. | K1 |
|---|-----------|---|----|

## Årskurs 8 tillval

## BILDKONST

|  |          |  |                      |
|--|----------|--|----------------------|
|   |          |  |                      |
| <b>Mål för undervisningen</b>  | <b>I</b> | <b>Kommunvis plan / Skolvis plan</b>   | <b>K</b>             |
| <b>Årskurs 8</b>   |          |  |                      |
| <b>Att iaktta och tänka visuellt</b>   |          |  |                      |
| M1 sporra eleven att iaktta konst, omgivningen och annan visuell kultur med olika sinnen och mångsidigt använda metoder i bildframställning                  | I2       | Eleven undersöker, utvärderar och tolkar närmiljön samt berättar om den med bilder.<br><br>Eleven lär sig förstå den konstnärliga processens karaktär, ställa egna mål samt utvärdera sitt eget arbete i förhållande till målen.<br><br>Eleven fördjupar sin bildframställning och kan använda sig av bildkonstens centrala begrepp. | K1<br>K3<br>K4<br>K5 |
| M2 uppmuntra eleven att diskutera om sina egna och andras iakttagelser och tankar och motivera sina åsikter  | I3       | Eleven analyserar, dokumenterar och undersöker verk och fenomen visuellt eller genom att skriva.<br><br>Eleven lär sig att utvärdera andras bildframställning samt använda sig av ändamålsenliga begrepp.<br><br>Eleven lär sig att tänka visuellt och upptäcka glädjen i skapande verksamhet självständigt och i grupp.             | K2<br>K4<br>K5<br>K6 |
| M3 inspirera eleven att ge uttryck för sina iakttagelser och tankar i bild genom att använda olika tekniker och metoder för att uttrycka sig i olika miljöer | I1       | Eleven skapar olika typer av verk utgående från sina egna iakttagelser och tankar.   | K2<br>K3<br>K4<br>K5 |




| <b>Att skapa bilder</b>   |          |  |                      |
|---|----------|--|----------------------|
| M4 handleda eleven att använda olika material, tekniker och uttryckssätt och att fördjupa sin förmåga att skapa bilder  | I1<br>I2 | <p>Eleven uppmuntras till att uttrycka sig genom att skapa bilder på ett kreativt och mångsidigt sätt.</p> <p>Eleven tillämpar och undersöker aktuella fenomen och koncept inom konst och annan visuell kultur via egen bildframställning genom att teckna, måla, forma och fotografera samt använder sig av befintligt bildmaterial inom media.</p> <p>Eleven fördjupar sina kunskaper genom att använda informationskällor för konst på internet, i Finland och i världen.</p> | K2<br>K3<br>K5<br>K6 |
| M5 handleda eleven att tillämpa ett undersökande arbetssätt när hen skapar bilder självständigt eller tillsammans med andra   | I2       | Eleven undersöker och använder visuella meddelanden i omgivningen både individuellt och tillsammans med andra.   | K1<br>K2<br>K3<br>K5 |
| M6 uppmuntra eleven att uttrycka sina åsikter och att tillämpa visuella kommunikations- och uttryckssätt för att påverka i sina egna bilder                         | I1       | <p>Eleven reflekterar över och tolkar en händelse eller ett fenomen som förekommer i Åbotrakten eller behandlas i medierna.</p> <p>Eleven bekantar sig med digital bildbehandling.</p>   | K1<br>K2<br>K4<br>K7 |
| <b>Att tolka visuell kultur</b>   |          |  |                      |
| M7 vägleda eleven att använda olika visuella, verbala och andra metoder för att tolka bilder  | I2       | <p>Eleven analyserar och skriver om sina egna och andras teckningar och bilder.</p> <p>Eleven betraktar och analyserar bilder och fotografi som medel för visuell kommunikation.</p> <p>Eleven bekantar sig med olika fenomen inom foto/media och visuell kultur samt reflekterar över dess budskap i konst och reklam genom eget arbete.</p>  | K1<br>K2<br>K4<br>K5 |
| M8 handleda eleven att granska vilken betydelse konst och annan visuell kultur har för individen, gruppen och samhället ur ett historiskt och kulturellt perspektiv | I3       | Eleven bekantar sig med konsthistoria och samtidig konst i Åbo, Finland och världen.   | K1<br>K4<br>K5<br>K6 |
| M9 inspirera eleven att använda sig av olika tiders och kulturers sätt att skapa bilder i sitt bildskapande   | I3       | <p>För att fördjupa och stödja det egna arbetet besöker eleven museer och konstutställningar.</p> <p>Eleven bekantar sig med aktuell utställning.</p>  | K1<br>K2<br>K5<br>K6 |

|   |    |   |                      |
|---|----|---|----------------------|
| <b>Att uppfatta estetiska, ekologiska och etiska värden</b>   |    |   |                      |
| M10 handleda eleven att ta ställning till värden som finns i konsten, omgivningen och i annan visuell kultur                | I2 | <p>Eleverna diskuterar hur konst påverkar oss.</p> <p>Eleven reflekterar över den byggda närmiljön och betydelsen av dess visuella kultur genom eget arbete.</p>  | K3<br>K4<br>K6<br>K7 |
| M11 uppmuntra eleven att beakta kulturell mångfald och hållbar utveckling i sitt bildskapande samt att påverka genom bilder | I1 | <p>Eleven granskar de ekologiska och etiska effekterna av det egna arbetet.</p> <p>Eleven namnger fenomen inom konsten.</p> <p>Eleven bekantar sig med den egna närmiljön och studerar dess särdrag med bildkonstens metoder.</p> | K1<br>K2<br>K4<br>K7 |

## Årskurs 9

## BILDKONST

|   |          |   |                      |
|---|----------|---|----------------------|
|    |          |   |                      |
| <b>Mål för undervisningen</b>   | <b>I</b> | <b>Kommunvis plan / Skolvis plan</b>  |                      |
| <b>Årskurs 9</b>  |          |   |                      |
| <b>Att iaktta och tänka visuellt</b>  |          |   |                      |
| M1 sporra eleven att iaktta konst, omgivningen och annan visuell kultur med olika sinnen och mångsidigt använda metoder i bildframställning | I2       | <p>Eleven undersöker, utvärderar och tolkar närmiljön samt berättar om den med bilder.</p> <p>Eleven fördjupar sin bildframställning.</p> | K1<br>K3<br>K4<br>K5 |
| M2 uppmuntra eleven att diskutera om sina egna och andras iakttagelser och tankar och motivera sina åsikter                                 | I3       | Eleven analyserar, dokumenterar och undersöker verk och fenomen visuellt eller genom att skriva.  | K2<br>K4<br>K5<br>K6 |

|  |          |  |                      |
|--|----------|--|----------------------|
|  |          | Eleven fördjupar användningen av bildkonstens begrepp och utvärderar sitt och andras arbete på ett uppbyggande och väl motiverat sätt.   |                      |
| M3 inspirera eleven att ge uttryck för sina iakttagelser och tankar i bild genom att använda olika tekniker och metoder för att uttrycka sig i olika miljöer | I1       | Eleven skapar olika typer av verk utgående från sina egna iakttagelser och tankar.   | K2<br>K3<br>K4<br>K5 |
| <b>Att skapa bilder</b>  |          |  |                      |
| M4 handleda eleven att använda olika material, tekniker och uttryckssätt och att fördjupa sin förmåga att skapa bilder                                       | I1<br>I2 | Eleven uppmuntras till att uttrycka sig genom att skapa bilder på ett kreativt och mångsidigt sätt.<br><br>Eleven tillämpar och undersöker aktuella fenomen och koncept inom konst och annan visuell kultur via egen bildframställning genom att teckna, måla, forma, fotografera och filma samt använder sig av befintligt bildmaterial inom media.<br><br>Eleven fördjupar sina kunskaper genom att använda informationskällor för konst på internet, i Finland och i världen. | K2<br>K3<br>K5<br>K6 |
| M5 handleda eleven att tillämpa ett undersökande arbetssätt när hen skapar bilder självständigt eller tillsammans med andra                                  | I2       | Eleven undersöker och använder visuella meddelanden i omgivningen både individuellt och tillsammans med andra.<br><br>Eleven får genom eget projekt ökad förståelse för den konstnärliga processen och fördjupar det tidigare inlända.<br><br>Eleven fördjupar förmågan att ställa egna mål samt utvärdera sitt eget arbete i förhållande till målen.  | K1<br>K2<br>K3<br>K5 |
| M6 uppmuntra eleven att uttrycka sina åsikter och att tillämpa visuella kommunikations- och uttryckssätt för att påverka i sina egna bilder                  | I1       | Eleven reflekterar över och tolkar en händelse eller ett fenomen som förekommer i Åbotrakten eller behandlas i medierna.<br><br>Eleven fördjupar kunskaperna i digital bildbehandling.   | K1<br>K2<br>K4<br>K7 |
| <b>Att tolka visuell kultur</b>  |          |  |                      |
| M7 vägleda eleven att använda olika visuella, verbala och andra metoder för att tolka bilder   | I2       | Eleven analyserar och skriver om sina egna och andras teckningar och bilder.   | K1<br>K2<br>K4<br>K5 |

|   |    |  |                      |
|---|----|--|----------------------|
|   |    |  |                      |
| M8 handleda eleven att granska vilken betydelse konst och annan visuell kultur har för individen, gruppen och samhället ur ett historiskt och kulturellt perspektiv | I3 | <p>Eleven bekantar sig med konsthistoria och samtidig konst i Åbo, Finland och världen.</p> <p>Eleven tolkar och analyserar bilder med olika metoder.</p>              | K1<br>K4<br>K5<br>K6 |
| M9 inspirera eleven att använda sig av olika tiders och kulturers sätt att skapa bilder i sitt bildskapande   | I3 | För att fördjupa och stödja det egna arbetet besöker eleven muséer och konstutställningar.   | K1<br>K2<br>K5<br>K6 |
| <b>Att uppfatta estetiska, ekologiska och etiska värden</b>   |    |  |                      |
| M10 handleda eleven att ta ställning till värden som finns i konsten, omgivningen och i annan visuell kultur  | I2 | <p>Eleverna diskuterar hur konst påverkar oss.</p> <p>Eleven blir medveten om vikten av att bevara kultur- och byggnadsarvet i vår omgivning.</p>                      | K3<br>K4<br>K6<br>K7 |
| M11 uppmuntra eleven att beakta kulturell mångfald och hållbar utveckling i sitt bildskapande samt att påverka genom bilder   | I1 | <p>Eleven granskar de ekologiska och etiska effekterna av det egna arbetet.</p> <p>Eleven bekantar sig med miljökonst.</p> <p>Eleven namnger fenomen inom konsten.</p> | K1<br>K2<br>K4<br>K7 |



| Mål för undervisningen<br>Årskurs 8   | I                 | Kommunvis plan/ Skolvis plan   | K                |
|---|-------------------|--|------------------|
| <p>M1 handleda eleven att planera sitt arbete samt <b>att utveckla idéer</b>, undersöka och experimentera på ett företagsamt sätt</p> | <p>I2-<br/>I5</p> | <p><b>Formgivning:</b> Eleverna utforskar hur människans sätt att bo, röra sig och klä sig har utvecklats ur samhälleligt, <b>kulturellt</b> och tekniskt perspektiv. <i>Eleven gör studiebesök till kulturella instanser i närmiljön och studerar deras arbete i anknytning till slöjd, t ex till en teater där vi studerar scenkläder, scenografi och ljus teknik.</i></p> <p>Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika <b>kulturers traditioner och av både nutid och framtid</b> då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter. <i>Eleven studerar kläder och boende i andra kulturer/länder ur ett elev- eller tematiskt perspektiv (projekt).</i></p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material samt använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna bekantar sig med möjligheter som olika metoder erbjuder i produktplanerings- och framställningsprocessen.</p> <p>Eleverna analyserar produkters design och användbarhet.</p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleven tillverkar olika ekologiskt och etiskt hållbara samt fungerande och välgjorda produkter eller alster. <i>Eleven fördjupar sin kunskap i tillverkningsmetoder och maskiner.</i></p> | <p>K2<br/>K3</p> |

|  |                   |   |                  |
|--|-------------------|---|------------------|
| <p>M2 vägleda eleven att <b>ställa upp mål för sitt lärande och arbete</b> och att utgående från målen genomföra en slöjdprocess i sin helhet samt <b>utvärdera sitt lärande</b></p> | <p>I1-<br/>I5</p> | <p><b>Innovation:</b> Eleverna gör uppgifter där de ska planera olika slags produkter kreativt och uppfinningsrikt genom att använda slöjdrelaterade begrepp, tecken och symboler.</p> <p>Eleverna genomför planerna med betoning på att stärka sin uttrycksförmåga.</p> <p>Eleverna utvärderar både sitt eget och sina klasskamraters arbete under slöjdprocessen.</p> <p><b>Formgivning:</b> Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika kulturers traditioner och av både nutid och framtid då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter.</p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material samt använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p> <p>Eleverna använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p> <p>I slöjdundervisningen används och tillämpas inbyggda system, d.v.s. programmering, för planering och framställning av produkter.</p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna dokumenterar en slöjdprocess i sin helhet med hjälp av informations- och kommunikationsteknik.</p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleven tillverkar olika ekologiskt och etiskt hållbara samt fungerande och välgjorda produkter eller alster.</p> <p>Eleverna använder arbetsredskap, maskiner och anordningar som behövs i slöjdarbetet på ett mångsidigt och ändamålsenligt sätt.</p> | <p>K1</p>        |
| <p>M3 handleda eleven att <b>undersöka och mångsidigt använda</b> olika redskap, material och ändamålsenliga metoder</p>   | <p>I1-<br/>I5</p> | <p><b>Innovation:</b> Eleverna genomför planerna med betoning på att stärka sin uttrycksförmåga.</p>  | <p>K4<br/>K6</p> |

|   |                   |   |                  |
|---|-------------------|---|------------------|
| <p>samt att utveckla innovationer</p>   |                   | <p><b>Formgivning:</b> Eleverna utforskar hur människans sätt att bo, röra sig och klä sig har utvecklats ur samhällsligt, kulturellt och tekniskt perspektiv.</p> <p>Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika kulturers traditioner och av både nutid och framtid då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter.</p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material. <a href="#">Eleven undersöker möjligheten att använda återvunnet material i projekt.</a></p> <p>Eleverna använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p> <p>I slöjdundervisningen används och tillämpas inbyggda system, d.v.s. programmering, för planering och framställning av produkter. <a href="#">Eleverna tillverkar en produkt utifrån en digital modell de själva skapat.</a></p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna bekantar sig med möjligheter som olika metoder erbjuder i produktplanerings- och framställningsprocessen.</p> <p>Eleverna analyserar produkters design och användbarhet.</p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleven tillverkar olika ekologiskt och etiskt hållbara samt fungerande och välgjorda produkter eller alster. <a href="#">Eleven fördjupar sina kunskaper i tillverkningsprocesser och ny, ändamålsenlig utrustning.</a></p> <p>Eleverna använder arbetsredskap, maskiner och anordningar som behövs i slöjdarbetet på ett mångsidigt och ändamålsenligt sätt.</p> |                  |
| <p>M4 handleda eleven att lära sig använda slöjdrelaterade begrepp, tecken och symboler och att <b>stärka elevens visuella, materiella och tekniska uttrycksförmåga</b></p> | <p>I1-<br/>I5</p> | <p><b>Innovation:</b> Eleverna gör uppgifter där de ska planera olika slags produkter kreativt och uppfinningsrikt genom att använda slöjdrelaterade begrepp, tecken och symboler.</p> <p>Eleverna genomför planerna med betoning på att stärka sin uttrycksförmåga.</p>  | <p>K2<br/>K4</p> |

|  |           |   |          |
|--|-----------|---|----------|
|  |           | <p><b>Formgivning:</b> Eleverna utforskar hur människans sätt att bo, röra sig och klä sig har utvecklats ur samhälleligt, kulturellt och tekniskt perspektiv.</p> <p>Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika kulturers traditioner och av både nutid och framtid då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter.</p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material.</p> <p>Eleverna använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna bekantar sig med möjligheter som olika metoder erbjuder i produktplanerings- och framställningsprocessen.</p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleverna använder arbetsredskap, maskiner och anordningar som behövs i slöjdarbetet på ett mångsidigt och ändamålsenligt sätt.</p> |          |
| M5 handleda eleven att uppfatta, <b>förutse</b> och reagera på riskfaktorer i arbetet och att arbeta på ett tryggt och säkert sätt under slöjdprocessen  | I6        | <p><b>Arbets säkerhet:</b> Eleverna får kunskap om arbets säkerhet samt lär sig att kartlägga och bedöma risker under slöjdprocessens gång. <b>Nya tekniker och maskiner som introduceras utvärderas ur arbets säkerhetsperspektiv.</b></p> <p>Eleverna arbetar på ett tryggt och säkert sätt.</p>  | K3<br>K6 |
| M6 handleda eleven att utnyttja informations- och kommunikationsteknikens möjligheter för planering, <b>framställning</b> och dokumentation samt för att <b>producera och distribuera gemensam information</b> | I1-<br>I5 | <p><b>Innovation:</b> Eleverna utvärderar både sitt eget och sina klasskamraters arbete under slöjdprocessen.</p> <p><b>Formgivning:</b> Eleverna utforskar hur människans sätt att bo, röra sig och klä sig har utvecklats ur samhälleligt, kulturellt och tekniskt perspektiv.</p> <p>Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika kulturers traditioner och av både nutid och framtid då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter.</p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material.</p> <p>Eleverna använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p>  | K5       |



|  |    |  |                |
|--|----|--|----------------|
|  |    | <p>I slöjdundervisningen används och tillämpas inbyggda system, d.v.s. programmering, för planering och framställning av produkter.</p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna dokumenterar en slöjdprocess i sin helhet med hjälp av informations- och kommunikationsteknik. <a href="#">Eleven sammanställer digital dokumentation av sin process.</a></p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleverna använder arbetsredskap, maskiner och anordningar som behövs i slöjdarbetet på ett mångsidigt och ändamålsenligt sätt.</p> |                |
| M7 vägleda eleven att förstå betydelsen av praktiska färdigheter, slöjd och teknik i det egna livet, samhället, i <b>företagsverksamhet och i det övriga arbetslivet</b> | 17 | <p><b>Företagsamt lärande:</b> Eleverna bekantar sig med företagsamt lärande, företagsamhet och föreningsamarbete genom presentationer, virtuellt och genom studie- eller företagsbesök.</p> <p>Undervisningen tar fasta på de praktiska färdigheternas betydelse i arbetslivet.</p> <p>Kulturinstitutionernas utbud utnyttjas som en idékälla. <a href="#">Eleverna besöker lokala företag och verkstäder för att bekanta sig med olika framställningstekniker och potentiella yrkesmöjligheter.</a></p>                        | K6             |
| M8 vägleda eleven att tänka ekonomiskt och att i anslutning till slöjdprocessen <b>göra val som främjar en hållbar livsstil</b>  | 18 | <p><b>Medvetenhet och delaktighet:</b> Eleverna undersöker olika betydelser som slöjd och olika slöjdprodukter kan ha ur individ-, samhälls- och miljöperspektiv.</p> <p>Eleverna reflekterar över hur slöjd främjar hållbar utveckling och välbefinnandet i vardagen.</p> <p>Eleverna lär sig delta, påverka och kommunicera genom slöjd.</p>   | K1<br>K4<br>K7 |



| Mål för undervisningen<br>Årskurs 9   | I                 | Kommunvis plan/ Skolvis plan   | K                |
|---|-------------------|--|------------------|
| <p>M1 handleda eleven att planera sitt arbete samt att utveckla idéer, <b>undersöka och experimentera på ett företagsamt sätt</b></p> | <p>I2-<br/>I5</p> | <p><b>Formgivning:</b> Eleverna utforskar hur människans sätt att bo, röra sig och klä sig har utvecklats ur <b>samhälleligt</b>, kulturellt och tekniskt perspektiv. <i>Eleven studerar megatrender i vårt samhälle och deras påverkan på våra val.</i></p> <p>Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika <b>kulturers traditioner och av både nutid och framtid</b> då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter. <i>Eleven repeterar den historiska bakgrunden till våra kläder och vårt boende idag och studerar dagens teknologiska möjligheter.</i></p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material samt använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna bekantar sig med möjligheter som olika metoder erbjuder i produktplanerings- och framställningsprocessen. <i>Eleven utnyttjar digitala hjälpmedel till planeringen.</i></p> <p>Eleverna analyserar produkters design och användbarhet.</p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleven tillverkar olika ekologiskt och etiskt hållbara samt fungerande och välgjorda produkter eller alster. <i>Eleven fördjupar sin kunskap och väljer själv de tekniker och material som ska användas till att förverkliga sina planer.</i></p> | <p>K2<br/>K3</p> |

|  |                   |  |                  |
|--|-------------------|--|------------------|
| <p>M2 vägleda eleven att <b>ställa upp mål för sitt lärande och arbete</b> och att utgående från målen <b>genomföra en slöjdprocess i sin helhet samt utvärdera sitt lärande</b></p> | <p>I1-<br/>I5</p> | <p><b>Innovation:</b> Eleverna gör uppgifter där de ska planera olika slags produkter kreativt och uppfinningsrikt genom att använda slöjdrelaterade begrepp, tecken och symboler.</p> <p>Eleverna genomför planerna med betoning på att stärka sin uttrycksförmåga.</p> <p>Eleverna utvärderar både sitt eget och sina klasskamraters arbete under slöjdprocessen. <a href="#">Eleverna gör både mellan- och slutpresentationer av sin process i både små och stora grupper.</a></p> <p><b>Formgivning:</b> Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika kulturers traditioner och av både nutid och framtid då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter.</p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material samt använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p> <p>Eleverna använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker. <a href="#">Eleven försöker hitta en egen stil i sin formgivning och uttrycka sin egen personlighet.</a></p> <p>I slöjdundervisningen används och tillämpas inbyggda system, d.v.s. programmering, för planering och framställning av produkter.</p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna dokumenterar en slöjdprocess i sin helhet med hjälp av informations- och kommunikationsteknik.</p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleven tillverkar olika ekologiskt och etiskt hållbara samt fungerande och välgjorda produkter eller alster.</p> <p>Eleverna använder arbetsredskap, maskiner och anordningar som behövs i slöjdarbetet på ett mångsidigt och ändamålsenligt sätt.</p> | <p>K1</p>        |
| <p>M3 handleda eleven att <b>undersöka och mångsidigt använda</b> olika</p>  | <p>I1-<br/>I5</p> | <p><b>Innovation:</b> Eleverna genomför planerna med betoning på att stärka sin uttrycksförmåga. <a href="#">Eleven</a></p>  | <p>K4<br/>K6</p> |

|   |                   |  |                  |
|---|-------------------|--|------------------|
| <p>redskap, material och ändamålsenliga metoder samt att utveckla innovationer</p>  |                   | <p>väljer själva vilka material och tekniker de vill arbeta med.</p> <p><b>Formgivning:</b> Eleverna utforskar hur människans sätt att bo, röra sig och klä sig har utvecklats ur samhällsligt, kulturellt och tekniskt perspektiv.</p> <p>Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika kulturers traditioner och av både nutid och framtid då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter.</p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material.</p> <p>Eleverna använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p> <p>I slöjdundervisningen används och tillämpas inbyggda system, d.v.s. programmering, för planering och framställning av produkter.</p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna bekantar sig med möjligheter som olika metoder erbjuder i produktplanerings- och framställningsprocessen.</p> <p>Eleverna analyserar produkters design och användbarhet.</p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleven tillverkar olika ekologiskt och etiskt hållbara samt fungerande och välgjorda produkter eller alster. Vid behov fördjupar eleven sina kunskaper i tillverkningsprocesser, tekniker och ny, ändamålsenlig utrustning.</p> <p>Eleverna använder arbetsredskap, maskiner och anordningar som behövs i slöjdarbetet på ett mångsidigt och ändamålsenligt sätt.</p> |                  |
| <p>M4 handleda eleven att lära sig använda slöjdrelaterade begrepp, tecken och symboler och att <b>stärka elevens visuella, materiella och tekniska uttrycksförmåga</b></p> | <p>I1-<br/>I5</p> | <p><b>Innovation:</b> Eleverna gör uppgifter där de ska planera olika slags produkter kreativt och uppfinningsrikt genom att använda slöjdrelaterade begrepp, tecken och symboler.</p> <p>Eleverna genomför planerna med betoning på att stärka sin uttrycksförmåga.</p>   | <p>K2<br/>K4</p> |

|  |           |   |          |
|--|-----------|---|----------|
|  |           | <p><b>Formgivning:</b> Eleverna utforskar hur människans sätt att bo, röra sig och klä sig har utvecklats ur samhälleligt, kulturellt och tekniskt perspektiv.</p> <p>Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika kulturers traditioner och av både nutid och framtid då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter.</p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material.</p> <p>Eleverna använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och framställningstekniker.</p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna bekantar sig med möjligheter som olika metoder erbjuder i produktplanerings- och framställningsprocessen.</p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleverna använder arbetsredskap, maskiner och anordningar som behövs i slöjdarbetet på ett mångsidigt och ändamålsenligt sätt.</p> |          |
| M5 handleda eleven att uppfatta, <b>förutse</b> och reagera på riskfaktorer i arbetet och att arbeta på ett tryggt och säkert sätt under slöjdprocessen  | I6        | <p><b>Arbets säkerhet:</b> Eleverna får kunskap om arbets säkerhet samt lär sig att kartlägga och bedöma risker under slöjdprocessens gång. <b>Eleven utvärderar nya tekniker och maskiner som introduceras ur arbets säkerhetsperspektiv.</b></p> <p>Eleverna arbetar på ett tryggt och säkert sätt.</p>   | K3<br>K6 |
| M6 handleda eleven att utnyttja informations- och kommunikationsteknikens möjligheter för planering, <b>framställning</b> och dokumentation samt för att <b>producera och distribuera gemensam information</b> | I1-<br>I5 | <p><b>Innovation:</b> Eleverna utvärderar både sitt eget och sina klasskamraters arbete under slöjdprocessen.</p> <p><b>Formgivning:</b> Eleverna utforskar hur människans sätt att bo, röra sig och klä sig har utvecklats ur samhälleligt, kulturellt och tekniskt perspektiv.</p> <p>Eleverna drar nytta av lokala möjligheter, olika kulturers traditioner och av både nutid och framtid då de planerar, formger och framställer slöjdprodukter.</p> <p><b>Prövning:</b> Eleverna prövar olika sätt att bearbeta, kombinera och behandla material.</p> <p>Eleverna använder kreativt och modigt olika traditionella och nya material och</p>  | K5       |

|  |    |   |                |
|--|----|---|----------------|
|  |    | <p>framställningstekniker. <a href="#">Eleven programmerar olika maskiner.</a></p> <p>I slöjdundervisningen används och tillämpas inbyggda system, d.v.s. programmering, för planering och framställning av produkter. <a href="#">Eleven skapar digitala modeller, som sedan blir en del av eller hela produkten.</a></p> <p><b>Dokumentation och värdering:</b> Eleverna dokumenterar en slöjdprocess i sin helhet med hjälp av informations- och kommunikationsteknik. <a href="#">Eleven sammanställer digital dokumentation av sin process. Egna alster och processer presenteras virtuellt på slöjdrelaterade forum.</a></p> <p><b>Tillverkning:</b> Eleverna använder arbetsredskap, maskiner och anordningar som behövs i slöjdarbetet på ett mångsidigt och ändamålsenligt sätt.</p> |                |
| M7 vägleda eleven att förstå betydelsen av praktiska färdigheter, slöjd och teknik i det egna livet, samhället, i <b>företagsverksamhet och i det övriga arbetslivet</b> | 17 | <p><b>Företagsamt lärande:</b> Eleverna bekantar sig med företagsamt lärande, företagsamhet och föreningsarbete genom presentationer, virtuellt och genom studie- eller företagsbesök.</p> <p>Undervisningen tar fasta på de praktiska färdigheternas betydelse i arbetslivet.</p> <p>Kulturinstitutionernas utbud utnyttjas som en idékälla. <a href="#">Eleven besöker lokala företag och verkstäder för att bekanta sig med olika framställningstekniker och potentiella yrkesmöjligheter.</a></p>   | K6             |
| M8 vägleda eleven att tänka ekonomiskt och att i anslutning till slöjdprocessen <b>göra val som främjar en hållbar livsstil</b>  | 18 | <p><b>Medvetenhet och delaktighet:</b> Eleverna undersöker olika betydelser som slöjd och olika slöjdprodukter kan ha ur individ-, samhälls- och miljöperspektiv.</p> <p>Eleverna reflekterar över hur slöjd främjar hållbar utveckling och välbefinnandet i vardagen.</p> <p>Eleverna lär sig delta, påverka och kommunicera genom slöjd.</p>  | K1<br>K4<br>K7 |

## GYMNASTIK



| Mål för undervisningen   | I  | Kommunvis plan/ Skolvis plan  | K              |
|--|----|---|----------------|
| <b>Årskurs 8</b>   |    |   |                |
| <b>Fysisk funktionsförmåga</b>   |    |   |                |
| M1 uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva olika gymnastikformer och att träna enligt bästa förmåga  | I1 | Eleven rör sig aktivt och mångsidigt på gymnastiklektionerna.<br><br>Eleven prövar fördomsfritt enligt bästa förmåga på nya gymnastikformer både självständigt och i grupp. | K1<br>K2       |
| M2 handleda eleven att träna sina sensomotoriska färdigheter, d.v.s. iakttas sig själv och sin omgivning med hjälp av olika sinnen och att välja lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer                                     | I1 | Eleven iaktar den egna kroppen, uthålligheten, tiden och rummet samt väljer lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer.  | K1<br>K3<br>K4 |
| M3 handleda eleven att utveckla och träna sin balans- och rörelseförmåga, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årtider och i olika gymnastikformer | I1 | Eleven utvecklar sin balans- och rörelseförmåga i olika gymnastikformer och i olika lärmiljöer.   | K3             |

|  |    |   |                      |
|--|----|---|----------------------|
| M4 handleda eleven att utveckla och träna sin förmåga att hantera redskap, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika gymnastikformer | I1 | Eleven lär sig att hantera redskap och tillämpa sina färdigheter i de flesta gymnastikformer som undervisas.  | K3                   |
| M5 uppmuntra och vägleda eleven att utvärdera, upprätthålla och utveckla sina fysiska egenskaper: snabbhet, rörlighet, uthållighet och styrka  | I1 | Eleven lär sig att under handledning utvärdera sin egen fysiska funktionsförmåga.<br><br>Eleven förstår betydelsen av att upprätthålla de fysiska egenskaperna med tanke på sitt eget välmående.<br><br>Eleven övar under handledning fysiska egenskaper såsom snabbhet, rörlighet, styrka och uthållighet. | K3                   |
| M6 Stärka simkunnigheten och fördjupa sig i vattenmotion.  | I1 | Eleven utövar olika motionsformer i vattnet.  | K3                   |
| M7 handleda eleven att agera tryggt och sakligt  | I1 | Eleven följer de givna instruktionerna.<br><br>Eleven agerar enligt gemensamt överenskomna regler och tar hänsyn till säkerhetsaspekter och andra elever.   | K3<br>K6<br>K7       |
| <b>Social funktionsförmåga</b>   |    |   |                      |
| M8 handleda eleven att samarbeta med alla andra och reglera sina handlingar och känslouttryck i gymnastiksituationer med hänsyn till andra   | I2 | Eleven lär sig att uttrycka sina känslor med hänsyn till andra.<br><br>Eleverna samarbetar med alla elever i gruppen.<br><br>Eleven hjälper och uppmuntrar andra elever.  | K2<br>K3<br>K6<br>K7 |
| M9 handleda eleven att delta i aktiviteterna enligt principen om rent spel och bära ansvar för gemensamma aktiviteter  | I2 | Eleven lär sig att i olika situationer följa principen om rent spel.<br><br>Eleven lär sig att bära ansvar för att de gemensamma målen uppnås.<br><br>Eleverna planerar programmet tillsammans och lär sig ta varandras önskemål i beaktande.   | K2<br>K6<br>K7       |



|  |    |   |                |
|--|----|---|----------------|
|  |    | Eleven reflekterar över sina egna idrottsliga styrkor och kan utnyttja dem för att stödja och hjälpa de andra i gruppen   |                |
| <b>Psykisk funktionsförmåga</b>  |    |   |                |
| M10 uppmuntra eleven att ta ansvar för sina handlingar och stärka sin förmåga att arbeta självständigt   | I3 | Eleven agerar självständigt enligt de givna instruktionerna.<br><br>Eleven lär sig att kämpa långsiktigt på egen hand och tillsammans med andra för att uppnå ett mål.  | K1<br>K2<br>K3 |
| M11 se till att eleven får tillräckligt med positiva upplevelser av sin egen kropp, av att kunna och av att vara en del av gemenskapen   | I3 | Eleven utvecklar en positiv självbild genom gymnastiken. Eleven lär sig att ge och ta emot positiv respons både av läraren och andra elever.<br><br>Eleven prövar på olika gymnastikuppgifter på den egna färdighetsnivån som ger glädje och rekreation.<br><br>Eleven lär sig att reflektera över sina upplevelser och sin aktivitet som en del av självbedömningen. | K1<br>K2       |
| M12 hjälpa eleven att förstå betydelsen av tillräcklig fysisk aktivitet och en motionsinriktad livsstil för det totala välbefinnandet  | I3 | Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över betydelsen av fysisk aktivitet och en motionsinriktad livsstil för det totala välbefinnandet.  | K3             |
| M13 göra eleven bekant med olika motionsmöjligheter samt ge eleven kunskaper och färdigheter som hör samman med vanliga motionsformer så att hen ska kunna hitta egna lämpliga motionsformer som ger glädje och rekreation | I3 | Eleven prövar mångsidigt olika motionsformer.<br><br>Eleven ges möjlighet att bekanta sig med och fördjupa sig i de idrottsaktiviteter som staden erbjuder i enlighet med gruppens önskemål<br><br>Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över sitt eget intresse för olika motionsformer.   | K1<br>K3       |

## GYMNASTIK



**ÅBO**  
S:t Olofsskolan

| Mål för undervisningen  | I  | Kommunvis plan/ Skolvis plan  | K              |
|---|----|---|----------------|
| <b>Årskurs 9</b>  |    |   |                |
| <b>Fysisk funktionsförmåga</b>  |    |   |                |
| M1 uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva olika gymnastikformer och att träna enligt bästa förmåga   | I1 | Eleven rör sig aktivt och mångsidigt på gymnastiklektionerna.<br><br>Eleven prövar fördomsfritt enligt bästa förmåga på nya gymnastikformer både självständigt och i grupp. | K1<br>K2       |
| M2 handleda eleven att träna sina sensomotoriska färdigheter, d.v.s. iakttä sig själv och sin omgivning med hjälp av olika sinnen och att välja lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer                                       | I1 | Eleven iakttar den egna kroppen, uthålligheten, tiden och rummet samt väljer lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer.   | K1<br>K3<br>K4 |
| M3 handleda eleven att utveckla och träna sin balans- och rörelseförmåga, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika gymnastikformer | I1 | Eleven kan använda, kombinera och tillämpa sina balans- och rörelsefärdigheter i de flesta gymnastikformer som undervisas och i olika miljöer.                              | K3             |
| M4 handleda eleven att utveckla och träna sin förmåga att hantera   | I1 | Eleven kan hantera redskap på ett ändamålsenligt sätt samt kombinera och tillämpa sin förmåga att hantera redskap i de flesta gymnastikformer som undervisas.               | K3             |

|  |    |  |                      |
|--|----|--|----------------------|
| redskap, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika gymnastikformer |    |  |                      |
| M5 uppmuntra och vägleda eleven att utvärdera, upprätthålla och utveckla sina fysiska egenskaper: snabbhet, rörlighet, uthållighet och styrka                        | I1 | <p>Eleven kan utvärdera sin egen fysiska funktionsförmåga.</p> <p>Eleven förstår betydelsen av att upprätthålla de fysiska egenskaperna med tanke på sitt eget välmående.</p> <p>Eleven övar under handledning fysiska egenskaper såsom snabbhet, rörlighet, styrka och uthållighet.</p> | K3                   |
| M6 Stärka simkunnigheten och fördjupa sig i vattenmotion.  | I1 | <p>Eleven utvecklar sina färdigheter att simma.</p> <p>Eleven <b>utövar olika motionsformer i vattnet.</b></p>   | K3                   |
| M7 handleda eleven att agera tryggt och sakligt  | I1 | <p>Eleven följer de givna instruktionerna.</p> <p>Eleven agerar enligt gemensamt överenskomna regler och tar hänsyn till säkerhetsaspekter och andra elever.</p>   | K3<br>K6<br>K7       |
| <b>Social funktionsförmåga</b>   |    |  |                      |
| M8 handleda eleven att samarbeta med alla andra och reglera sina handlingar och känslouttryck i gymnastiksituationer med hänsyn till andra                           | I2 | <p>Eleven lär sig att uttrycka sina känslor med hänsyn till andra.</p> <p>Eleverna samarbetar med alla elever i gruppen.</p> <p>Eleven hjälper och uppmuntrar andra elever.</p>  | K2<br>K3<br>K6<br>K7 |
| M9 handleda eleven att delta i aktiviteterna enligt principen om rent spel och bära ansvar för gemensamma aktiviteter  | I2 | <p>Eleven lär sig att i olika situationer följa principen om rent spel.</p> <p>Eleven lär sig att bära ansvar för att de gemensamma målen uppnås.</p> <p><b>Eleverna planerar programmet tillsammans och lär sig ta varandras önskemål i beaktande</b></p>                               | K2<br>K6<br>K7       |

|  |    |   |                |
|--|----|---|----------------|
|  |    | Eleven reflekterar över sina egna idrottsliga styrkor och kan utnyttja dem för att stödja och hjälpa de andra i gruppen   |                |
| <b>Psykisk funktionsförmåga</b>  |    |   |                |
| M10 uppmuntra eleven att ta ansvar för sina handlingar och stärka sin förmåga att arbeta självständigt   | I3 | Eleven agerar självständigt enligt de givna instruktionerna.<br><br>Eleven lär sig att kämpa långsiktigt på egen hand och tillsammans med andra för att uppnå ett mål.  | K1<br>K2<br>K3 |
| M11 se till att eleven får tillräckligt med positiva upplevelser av sin egen kropp, av att kunna och av att vara en del av gemenskapen   | I3 | Eleven utvecklar en positiv självbild genom gymnastiken. Eleven lär sig att ge och ta emot positiv respons både av läraren och andra elever.<br><br>Eleven prövar på olika gymnastikuppgifter på den egna färdighetsnivån som ger glädje och rekreation.<br><br>Eleven lär sig att reflektera över sina upplevelser och sin aktivitet som en del av självbedömningen. | K1<br>K2       |
| M12 hjälpa eleven att förstå betydelsen av tillräcklig fysisk aktivitet och en motionsinriktad livsstil för det totala välbefinnandet  | I3 | Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över betydelsen av fysisk aktivitet och en motionsinriktad livsstil för det totala välbefinnandet.  | K3             |
| M13 göra eleven bekant med olika motionsmöjligheter samt ge eleven kunskaper och färdigheter som hör samman med vanliga motionsformer så att hen ska kunna hitta egna lämpliga motionsformer som ger glädje och rekreation | I3 | Eleven prövar mångsidigt olika motionsformer.<br><br>Eleven ges möjlighet att bekanta sig med och fördjupa sig i de idrottsaktiviteter som staden erbjuder i enlighet med gruppens önskemål.<br><br>Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över sitt eget intresse för olika motionsformer.  | K1<br>K3       |

## HUSLIG EKONOMI



| Mål för undervisningen   | I              | Kommunvis plan/ Skolvis plan  | K                    |
|--|----------------|---|----------------------|
| Årskurs 8  |                |   |                      |
| Praktiskt arbete   |                |   |                      |
| M1 handleda eleven att planera, organisera och utvärdera arbete och aktivitet  | I1<br>I2<br>I3 | Eleven övar att agera som konsument <b>samt bekantar sig med kostnader för olika livsmedel.</b><br><br>Eleven övar <b>och fördjupar</b> sin förmåga att fatta ansvarsfulla beslut och söka aktuell information.<br><br>Eleven ställer upp mål för sitt arbete och utvärderar sitt eget lärande.   | K3                   |
| M2 handleda eleven att träna praktiska färdigheter som behövs i hushållet samt uppmuntra eleven att vara kreativ och att lägga märke till estetik          | I1<br>I2       | Eleven beaktar estetiska aspekter då hen planerar och tillreder måltider för olika situationer och till festligheter i hemmet. <b>Eleverna tar ännu mera än tidigare i beaktande säsongsråvaror samt uppmuntras till ekologiskt tänkande.</b><br><br>Eleven <b>använder</b> material, apparater, redskap och arbetssätt som är ändamålsenliga och behövs i vardagen.                          | K2<br>K3             |
| M3 handleda och uppmuntra eleven att välja och använda material, redskap, apparater och digitala verktyg med tanke på välbefinnande och hållbar konsumtion | I1<br>I2<br>I3 | Eleven övar och utvecklar sina färdigheter att laga mat och baka med hänsyn till lokala, regionala och globala aspekter.<br><br>Eleven fäster uppmärksamhet vid miljö- och kostnadsaspekter då hen väljer olika sätt att hålla hemmet rent.<br><br><b>Eleven lär sig kritiskt tänkande samt att göra etiska och ekologiska val som konsument.</b><br><br>Eleven övar att agera som konsument. | K3<br>K4<br>K5<br>K7 |


|   |                |  |                      |
|---|----------------|--|----------------------|
|   |                | Eleven övar sin förmåga att fatta ansvarsfulla beslut och söka aktuell information.  |                      |
| M4 handleda eleven att planera sin tidsanvändning och arbetets gång samt att hålla ordning i samband med uppgifter                      | I1<br>I2       | Eleven övar och utvecklar sina färdigheter att laga mat och baka<br><br>Eleven bekantar sig med den finländska matkulturen.<br><br>Eleven övar sig i att planera och tillreda egna måltider.   | K1<br>K3<br>K6       |
| M5 vägleda och motivera eleven att arbeta hygieniskt, säkert och ergonomiskt och att fästa uppmärksamhet vid de resurser som finns      | I1<br>I2<br>I3 | Eleven reflekterar över val och vanor när det gäller mat och ätande. Eleven utgår från tillförlitlig information om matsäkerhet, matkedjan, ekonomi och etik.<br><br>Eleven utvärderar tjänster som anknyter sig till boende och hushåll.<br><br>Eleven lär sig sina konsumentrelaterade rättigheter och skyldigheter beträffande olika val och avtal. | K3<br>K5<br>K7       |
| <b>Samarbete och kommunikation</b>  |                |  |                      |
| M6 handleda eleven att träna att lyssna samt diskutera och argumentera på ett konstruktivt sätt när hen planerar och genomför uppgifter | I1<br>I2<br>I3 | Eleven bekantar sig med goda seder, jämlik användning av resurser samt att ta ansvar i familjen.<br><br>Eleven reflekterar över hur kamratgruppen och medierna påverkar de egna konsumtionsvalen.  | K1<br>K2<br>K6<br>K7 |
| M7 göra eleven uppmärksam på hur vardagen är uppbyggd samt på kulturellt mångskiftande verksamhetsmiljöer och husliga traditioner       | I1<br>I2<br>I3 | Eleven planerar och tillreder mat enligt kalenderårets festligheter.   | K2<br>K3             |
| M8 handleda eleven att arbeta självständigt och i grupp och att komma överens om fördelningen av arbetsuppgifter och tidsanvändningen   | I1<br>I2       | Eleven reflekterar över matkultur och seder som en del av identiteten.   | K3<br>K6<br>K7       |

|   |                |  |                |
|---|----------------|--|----------------|
|   |                | Eleven bekantar sig med goda seder, jämlik användning av resurser samt tar i beaktande olikheter i kostvanor samt specialkost.   |                |
| M9 uppmuntra eleven att handla enligt goda seder i samspel med andra och att fundera över hur det egna uppförandet påverkar arbetet i gruppen och gemenskapen | I1<br>I2<br>I3 | Eleven reflekterar över matkultur och seder som en del av identiteten.<br><br>Eleven lär sig att samarbeta med olika människor.  | K2<br>K6<br>K7 |
| <b>Informationshantering</b>  |                |  |                |
| M10 uppmuntra eleven att söka och bedöma hushållsrelaterad information samt handleda eleven att använda tillförlitlig information som grund för sina val      | I1<br>I2<br>I3 | Eleverna får en uppfattning om den teknik som präglar vardagen i ett hem samt om hur man kan använda informations- och kommunikationsteknik i hushållet.<br><br>Eleven övar att agera som konsument och kritiskt granska processerad mat i jämförelse med hemlagad mat.<br><br>Eleven övar sin förmåga att fatta ansvarsfulla beslut och söka aktuell information. | K1<br>K4       |
| M11 lära eleven att läsa, tolka och bedöma anvisningar, tecken och symboler som anknyter till hushåll och närmiljö  | I1<br>I2<br>I3 | Eleven fäster uppmärksamhet vid miljö- och kostnadsaspekter då hen väljer olika sätt att hålla hemmet rent.  | K4             |
| M12 handleda eleven att lära sig lösa problem och vara kreativ i olika situationer och miljöer  | I1<br>I2<br>I3 | Eleven lär sig sina konsumentrelaterade rättigheter.<br><br>Eleven övar sig genom experimentell matlagning att förstå olika fenomen.<br><br>Eleven gör studiebesök.<br><br>Eleven arbetar integrerat med andra läroämnena.   | K1             |
| M13 vägleda eleven till en hållbar livsstil genom att fästa elevens   | I1<br>I2<br>I3 | Eleven övar att agera som prismedveten konsument.<br>Eleven gör beräkningar och jämförelser.   | K1<br>K7       |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| uppmärksamhet vid miljö- och kostnadsmedvetenhet i vardagen |  | Eleven övar sin förmåga att fatta ansvarsfulla beslut och söka aktuell information. |  |
|---|--|---|--|

S:t Olofsskolan årskurs 9

## HUSLIG EKONOMI

|    |                |  |          |
|---|----------------|--|----------|
| Mål för undervisningen  | I              | Kommunvis plan/ Skolvis plan   | K        |
| Årskurs 9   |                |  |          |
| Praktiskt arbete  |                |  |          |
| M1 handleda eleven att planera, organisera och utvärdera arbete och aktivitet   | I1<br>I2<br>I3 | <p>Eleven övar att agera som konsument <b>samt bekantar sig med kostnader för olika livsmedel.</b></p> <p>Eleven <b>fördjupar</b> sin förmåga att fatta ansvarsfulla beslut och söka aktuell information.</p> <p>Eleven ställer upp mål för sitt arbete och utvärderar arbetsprocessen samt sitt eget lärande.</p>   | K3       |
| M2 handleda eleven att träna praktiska färdigheter som behövs i hushållet samt uppmuntra eleven att vara kreativ och att lägga märke till estetik | I1<br>I2       | <p>Eleven beaktar estetiska aspekter då hen planerar och tillreder måltider för olika situationer och till festligheter i hemmet.</p> <p><b>Eleven förstår betydelsen av att använda säsongsråvaror samt ekologiskt tänkande och anammar dessa synsätt i det praktiska arbetet.</b></p> <p>Eleven <b>gör ändamålsenliga val gällande råvaror, apparater, redskap och arbetssätt</b> som behövs i vardagen.</p> | K2<br>K3 |




|   |                         |   |                                |
|---|-------------------------|---|--------------------------------|
| <p>M3 handleda och uppmuntra eleven att välja och använda material, redskap, apparater och digitala verktyg med tanke på välbefinnande och hållbar konsumtion</p> | <p>I1<br/>I2<br/>I3</p> | <p>Eleven kan utnyttja digitala verktyg på ett ändamålsenligt sätt.</p> <p>Eleven fördjupar och utvecklar sina färdigheter att laga mat och baka med hänsyn till lokala, regionala och globala aspekter.</p> <p>Eleven fäster uppmärksamhet vid miljö- och kostnadsaspekter då hen väljer olika sätt att hålla hemmet rent.</p> <p>Eleven lär sig kritiskt tänkande samt att göra etiska och ekologiska val som konsument.</p> <p>Eleven övar att agera som konsument.</p> <p>Eleven övar sin förmåga att fatta ansvarsfulla beslut.</p> <p>Eleven behärskar kritisk informationssökning.</p> | <p>K3<br/>K4<br/>K5<br/>K7</p> |
| <p>M4 handleda eleven att planera sin tidsanvändning och arbetets gång samt att hålla ordning i samband med uppgifter</p>   | <p>I1<br/>I2</p>        | <p>Eleven fördjupar sina färdigheter att laga mat och baka.</p> <p>Eleven bekantar sig olika matkulturer från andra länder.</p> <p>Eleven planerar och tillreder egna måltider.</p>   | <p>K1<br/>K3<br/>K6</p>        |
| <p>M5 vägleda och motivera eleven att arbeta hygieniskt, säkert och ergonomiskt och att fästa uppmärksamhet vid de resurser som finns</p>                         | <p>I1<br/>I2<br/>I3</p> | <p>Eleven reflekterar över val och vanor när det gäller mat och ätande. Eleven utgår från tillförlitlig information om matsäkerhet, matkedjan, ekonomi och etik.</p> <p>Eleven förstår riskmomenten samt konsekvenserna gällande bristfällig kökshygien.</p> <p>Eleven utvärderar tjänster som anknyter sig till boende och hushåll.</p> <p>Eleven lär sig sina konsumentrelaterade rättigheter och skyldigheter beträffande olika val och avtal.</p>   | <p>K3<br/>K5<br/>K7</p>        |
| <p><b>Samarbete och kommunikation</b></p>   |                         |   |                                |

|   |                |   |                      |
|---|----------------|---|----------------------|
| M6 handleda eleven att träna att lyssna samt diskutera och argumentera på ett konstruktivt sätt när hen planerar och genomför uppgifter                       | I1<br>I2<br>I3 | Eleven <b>beaktar</b> goda seder, jämlik användning av resurser samt att ta ansvar i familjen.<br><br>Eleven reflekterar över hur kamratgruppen och medierna påverkar de egna konsumtionsvalen.<br><br><b>Eleven lär sig att förhålla sig kritiskt till marknadsföring.</b>   | K1<br>K2<br>K6<br>K7 |
| M7 göra eleven uppmärksam på hur vardagen är uppbyggd samt på kulturellt mångskiftande verksamhetsmiljöer och husliga traditioner                             | I1<br>I2<br>I3 | <b>Eleven planerar och tillreder mat enligt kalenderårets festligheter.</b><br><br><b>Eleven planerar och tillreder mat från andra kulturer.</b>  | K2<br>K3             |
| M8 handleda eleven att arbeta självständigt och i grupp och att komma överens om fördelningen av arbetsuppgifter och tidsanvändningen                         | I1<br>I2       | Eleven reflekterar över matkultur och seder som en del av identiteten.<br><br>Eleven bekantar sig med goda seder, jämlik användning av resurser <b>samt tar i beaktande olikheter i kostvanor.</b>  | K3<br>K6<br>K7       |
| M9 uppmuntra eleven att handla enligt goda seder i samspel med andra och att fundera över hur det egna uppförandet påverkar arbetet i gruppen och gemenskapen | I1<br>I2<br>I3 | Eleven reflekterar över matkultur och seder som en del av identiteten.<br><br><b>Eleven lär sig att samarbeta och respektera olika människor.</b>   | K2<br>K6<br>K7       |
| <b>Informationshantering</b>  |                |   |                      |
| M10 uppmuntra eleven att söka och bedöma hushållsrelaterad information samt handleda eleven att använda tillförlitlig information som grund för sina val      | I1<br>I2<br>I3 | Eleverna får en uppfattning om den teknik som präglar vardagen i ett hem samt om hur man kan använda informations- och kommunikationsteknik i hushållet.<br><br>Eleven övar att agera som <b>prismedveten</b> konsument.<br><br><b>Eleven gör butiksbesök.</b><br><br>Eleven övar sin förmåga att fatta ansvarsfulla beslut och söka aktuell information. | K1<br>K4             |

|   |                |   |          |
|---|----------------|---|----------|
| M11 lära eleven att läsa, tolka och bedöma anvisningar, tecken och symboler som anknyter till hushåll och närmiljö              | I1<br>I2<br>I3 | Eleven fäster uppmärksamhet vid miljö- och kostnadsaspekter då hen väljer olika sätt att hålla hemmet rent.   | K4       |
| M12 handleda eleven att lära sig lösa problem och vara kreativ i olika situationer och miljöer                                  | I1<br>I2<br>I3 | Eleven kan vid behov modifiera recept och anvisningar.<br><br>Eleven kommer i kontakt med verkliga livet genom studiebesök och gäster.<br><br>Eleven arbetar integrerat med andra läroämnena. | K1       |
| M13 vägleda eleven till en hållbar livsstil genom att fästa elevens uppmärksamhet vid miljö- och kostnadsmedvetenhet i vardagen | I1<br>I2<br>I3 | Eleven övar att agera som prismedveten konsument.<br>Eleven gör beräkningar och jämförelser.<br><br>Eleven övar sin förmåga att fatta ansvarsfulla beslut och söka aktuell information.       | K1<br>K7 |

Årskurs 8

## INTENSIFIERAD UNDERVISNING I GYMNASSTIK

|   |          |   |          |
|---|----------|---|----------|
|  |          |   |          |
| <b>Mål för undervisningen</b>   | <b>I</b> | <b>Kommunvis plan</b>   | <b>K</b> |
| Årskurs 8   |          |   |          |
| <b>Fysisk funktionsförmåga</b>  |          |   |          |
| M1 uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva olika gymnastikformer och att        | I1       | Eleven rör sig aktivt och mångsidigt på gymnastiklektionerna. | K1<br>K2 |

|   |    |   |                |
|---|----|---|----------------|
| träna enligt bästa förmåga  |    | <p>Eleven prövar fördomsfritt enligt bästa förmåga på nya gymnastikformer både självständigt och i grupp.</p> <p>Eleven lär sig förstå betydelsen av mångsidighet i träning för idrottarens utveckling.</p> |                |
| M2 handleda eleven att träna sina sensomotoriska färdigheter, d.v.s. iakttä sig själv och sin omgivning med hjälp av olika sinnen och att välja lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer                                       | I1 | <p>Eleven iakttar den egna kroppen, uthålligheten, tiden och rummet samt väljer lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer.</p> <p>Eleven tränar kroppskontroll mångsidigt.</p>                        | K1<br>K3<br>K4 |
| M3 handleda eleven att utveckla och träna sin balans- och rörelseförmåga, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årtider och i olika gymnastikformer  | I1 | <p>Eleven utvecklar sin balans- och rörelseförmåga i olika gymnastikformer och i olika lärmiljöer.</p> <p>Eleven tränar alternativ träning för flertalet olika grenar.</p>                                  | K3             |
| M4 handleda eleven att utveckla och träna sin förmåga att hantera redskap, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årtider och i olika gymnastikformer | I1 | <p>Eleven lär sig att hantera redskap och tillämpa sina färdigheter i de flesta gymnastikformer som undervisas.</p> <p>Eleven använder sig av redskap som stöder den fysiska träningen.</p>                 | K3             |
| M5 uppmuntra och vägleda eleven att utvärdera, upprätthålla och utveckla sina fysiska egenskaper: snabbhet,   | I1 | <p>Eleven lär sig att under handledning utvärdera sin egen fysiska funktionsförmåga (t.ex. med hjälp av det riksomfattande systemet Move!).</p>   | K3             |

|  |    |   |                      |
|--|----|---|----------------------|
| rörlighet, uthållighet och styrka  |    | <p>Eleven förstår betydelsen av att upprätthålla de fysiska egenskaperna med tanke på sitt eget välmående.</p> <p>Eleven övar under handledning fysiska egenskaper såsom snabbhet, rörlighet, styrka och uthållighet.</p> <p>Eleven utför test som mäter idrottarens kondition på ett mångsidigt sätt. Eleven utvärderar den egna grenens krav på fysiska egenskaper baserat på testresultaten.</p> |                      |
| M6 stärka simkunnigheten och livräddningsfärdigheterna så att eleven kan simma och både rädda sig själv och andra ur vattnet               | I1 | <p>Eleven övar vattengymnastik samt att rädda andra och sig själv ur vattnet.</p>   | K3                   |
| M7 handleda eleven att agera tryggt och sakligt  | I1 | <p>Eleven följer de givna instruktionerna.</p> <p>Eleven agerar enligt gemensamt överenskomna regler och tar hänsyn till säkerhetsaspekter och andra elever.</p> <p>Eleven tränar på ett tryggt sätt ur idrottarens och gruppens synvinkel.</p>   | K3<br>K6<br>K7       |
| <b>Social funktionsförmåga</b>   |    |   |                      |
| M8 handleda eleven att samarbeta med alla andra och reglera sina handlingar och känslouttryck i gymnastiksituationer med hänsyn till andra | I2 | <p>Eleven lär sig att uttrycka sina känslor med hänsyn till andra.</p> <p>Eleverna samarbetar med alla elever i gruppen.</p> <p>Eleven hjälper och uppmuntrar andra elever.</p> <p>Eleven lär sig förstå skillnader bland olika grenars idrottsutövare genom att bekanta sig med deras bakgrund.</p>  | K2<br>K3<br>K6<br>K7 |
| M9 handleda eleven att delta i aktiviteterna enligt principen om rent spel och bära ansvar för gemensamma aktiviteter                      | I2 | <p>Eleven lär sig att i olika situationer följa principen om rent spel.</p> <p>Eleven lär sig att bära ansvar för att de gemensamma målen uppnås.</p>   | K2<br>K6<br>K7       |

|  |    |  |                |
|--|----|--|----------------|
|  |    | Eleven stöder träningen genom det egna specifika grenkunnandet t.ex. fungerar som lärarens hjälp vid utövandet av färdigheter inom den egna grenen.  |                |
| <b>Psykisk funktionsförmåga</b>  |    |  |                |
| M10 uppmuntra eleven att ta ansvar för sina handlingar och stärka sin förmåga att arbeta självständigt   | I3 | <p>Eleven agerar självständigt enligt de givna instruktionerna.</p> <p>Eleven lär sig att kämpa långsiktigt på egen hand och tillsammans med andra för att uppnå ett mål.</p> <p>Eleven lär sig förstå betydelsen av den egna inställningen och kvaliteten i det eleven gör för att uppnå de uppställda målen.</p>   | K1<br>K2<br>K3 |
| M11 se till att eleven får tillräckligt med positiva upplevelser av sin egen kropp, av att kunna och av att vara en del av gemenskapen   | I3 | <p>Eleven utvecklar en positiv självbild genom gymnastiken. Eleven lär sig att ge och ta emot positiv respons både av läraren och andra elever.</p> <p>Eleven prövar på olika gymnastikuppgifter på den egna färdighetsnivån som ger glädje och rekreation.</p> <p>Eleven lär sig att reflektera över sina upplevelser och sin aktivitet som en del av självbedömningen.</p> <p>Eleven begrundar sambandet mellan mognad och utveckling som idrottare.</p> | K1<br>K2       |
| M12 hjälpa eleven att förstå betydelsen av tillräcklig fysisk aktivitet och en motionsinriktad livsstil för det totala välbefinnandet  | I3 | <p>Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över betydelsen av fysisk aktivitet och en motionsinriktad livsstil för det totala välbefinnandet.</p> <p>Eleven tänker på sin egen självbild som idrottare och livet efter idrottskarriären ur studiesynpunkt.</p>   | K3             |
| M13 göra eleven bekant med olika motionsmöjligheter samt ge eleven kunskaper och färdigheter som hör samman med vanliga motionsformer så att hen ska kunna hitta egna lämpliga motionsformer | I3 | <p>Eleven prövar mångsidigt olika motionsformer (t.ex. genom att använda Mihi-verksamhet).</p> <p>Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över sitt eget intresse för olika motionsformer.</p> <p>Eleven begrundar vikten av mångsidigt idrottsutövande för att orka med den egna grenträningen.</p>   | K1<br>K3       |

|                               |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|
| som ger glädje och rekreation |  |  |  |
|-------------------------------|--|--|--|

Årskurs 9

## INTENSIFIERAD UNDERVISNING I GYMNASTIK

|   |          |   |                |
|---|----------|---|----------------|
|    |          |   |                |
| <b>Mål för undervisningen</b>   | <b>I</b> | <b>Kommunvis plan</b>   | <b>K</b>       |
| Årskurs 9   |          |   |                |
| <b>Fysisk funktionsförmåga</b>  |          |   |                |
| M1 uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva olika gymnastikformer och att träna enligt bästa förmåga   | I1       | <p>Eleven rör sig aktivt och mångsidigt på gymnastiklektionerna.</p> <p>Eleven prövar fördomsfritt enligt bästa förmåga på nya gymnastikformer både självständigt och i grupp.</p> <p><i>Eleven uppmuntras till självständig träning.</i></p> | K1<br>K2       |
| M2 handleda eleven att träna sina sensomotoriska färdigheter, d.v.s. iaktta sig själv och sin omgivning med hjälp av olika sinnen och att välja lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer | I1       | <p>Eleven iakttar den egna kroppen, uthålligheten, tiden och rummet samt väljer lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer.</p> <p><i>Eleven lär sig behärska vår kropp som förändras och utvecklas.</i></p>                             | K1<br>K3<br>K4 |
| M3 handleda eleven att utveckla och träna sin balans- och rörelseförmåga, så att  | I1       | Eleven kan använda, kombinera och tillämpa sina balans- och rörelsefärdigheter i de flesta gymnastikformer som undervisas och i olika miljöer.  | K3             |

|   |    |   |                |
|---|----|---|----------------|
| <p>hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika gymnastikformer</p>   |    | <p>Eleven lär sig förstå hur tillväxten påverkar prestationen och tekniken inom idrottsutövning.</p>  |                |
| <p>M4 handleda eleven att utveckla och träna sin förmåga att hantera redskap, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika gymnastikformer</p> | I1 | <p>Eleven kan hantera redskap på ett ändamålsenligt sätt samt kombinera och tillämpa sin förmåga att hantera redskap i de flesta gymnastikformer som undervisas.</p> <p>Eleven använder sig av mångsidiga träningsmetoder och -redskap.</p>   | K3             |
| <p>M5 uppmuntra och vägleda eleven att utvärdera, upprätthålla och utveckla sina fysiska egenskaper: snabbhet, rörlighet, uthållighet och styrka</p>  | I1 | <p>Eleven kan utvärdera sin egen fysiska funktionsförmåga.</p> <p>Eleven förstår betydelsen av att upprätthålla de fysiska egenskaperna med tanke på sitt eget välmående.</p> <p>Eleven övar under handledning fysiska egenskaper såsom snabbhet, rörlighet, styrka och uthållighet.</p> <p>Eleven begrundar den egna utvecklingen i förhållande till vilken tillväxtfas eleven befinner sig i.</p> | K3             |
| <p>M6 stärka simkunnigheten och livräddningsfärdigheterna så att eleven kan simma och både rädda sig själv och andra ur vattnet</p>   | I1 | <p>Eleven utvecklar sina färdigheter att simma samt att rädda andra och sig själv ur vattnet.</p> <p>Eleven förstår att vatten är ett tryggt element att träna i vid t.ex. rehabilitering av skador.</p>  | K3             |
| <p>M7 handleda eleven att agera tryggt och sakligt</p>  | I1 | <p>Eleven följer de givna instruktionerna.</p> <p>Eleven agerar enligt gemensamt överenskomna regler och tar hänsyn till säkerhetsaspekter och andra elever.</p> <p>Eleven inser reglernas betydelse inom olika grenar som ett redskap att minska på skaderisker.</p>   | K3<br>K6<br>K7 |



|  |    |  |                      |
|--|----|--|----------------------|
| <b>Social funktionsförmåga</b>   |    |  |                      |
| M8 handleda eleven att samarbeta med alla andra och reglera sina handlingar och känslouttryck i gymnastiksituationer med hänsyn till andra | I2 | <p>Eleven lär sig att uttrycka sina känslor med hänsyn till andra.</p> <p>Eleverna samarbetar med alla elever i gruppen.</p> <p>Eleven hjälper och uppmuntrar andra elever.</p> <p>Eleven lär sig hantera negativa känslor inom idrotten.</p>  | K2<br>K3<br>K6<br>K7 |
| M9 handleda eleven att delta i aktiviteterna enligt principen om rent spel och bära ansvar för gemensamma aktiviteter                      | I2 | <p>Eleven lär sig att i olika situationer följa principen om rent spel.</p> <p>Eleven lär sig att bära ansvar för att de gemensamma målen uppnås.</p> <p>Eleven förstår hur den egna inställningen och eget agerande kan påverka stämningen vid träningsituationen.</p>  | K2<br>K6<br>K7       |
| <b>Psykisk funktionsförmåga</b>  |    |  |                      |
| M10 uppmuntra eleven att ta ansvar för sina handlingar och stärka sin förmåga att arbeta självständigt                                     | I3 | <p>Eleven agerar självständigt enligt de givna instruktionerna.</p> <p>Eleven lär sig att kämpa långsiktigt på egen hand och tillsammans med andra för att uppnå ett mål.</p> <p>Eleven funderar över egna individuella målsättningar inom idrotten och hur dessa kan uppnås genom målmedveten träning.</p>  | K1<br>K2<br>K3       |
| M11 se till att eleven får tillräckligt med positiva upplevelser av sin egen kropp, av att kunna och av att vara en del av gemenskapen     | I3 | <p>Eleven utvecklar en positiv självbild genom gymnastiken. Eleven lär sig att ge och ta emot positiv respons både av läraren och andra elever.</p> <p>Eleven prövar på olika gymnastikuppgifter på den egna färdighetsnivån som ger glädje och rekreation.</p> <p>Eleven lär sig att reflektera över sina upplevelser och sin aktivitet som en del av självbedömningen.</p> <p>Eleven utvärderar i mån av möjlighet hur eleven uppnått sina egna målsättningar.</p> | K1<br>K2             |
| M12 hjälpa eleven att förstå betydelsen av tillräcklig fysisk aktivitet och en motionsinriktad   | I3 | <p>Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över betydelsen av fysisk aktivitet och en motionsinriktad livsstil för det totala välbefinnandet.</p>  | K3                   |

|  |    |   |          |
|--|----|---|----------|
| livsstil för det totala välbefinnandet   |    | Eleven lär sig förstå att den hårda träningen även kan ha negativa effekter.  |          |
| M13 göra eleven bekant med olika motionsmöjligheter samt ge eleven kunskaper och färdigheter som hör samman med vanliga motionsformer så att hen ska kunna hitta egna lämpliga motionsformer som ger glädje och rekreation | I3 | <p>Eleven prövar mångsidigt olika motionsformer (t.ex. genom att använda Mihi-verksamhet).</p> <p>Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över sitt eget intresse för olika motionsformer.</p> <p>Eleven begrundar vilka grenar som kan stöda utvecklingen inom den egna grenen och vilka idrottsformer som man kunde prova på för nöjes skull.</p> | K1<br>K3 |

## 12.2 Valfria ämnen

Syftet med de valfria ämnena är att fördjupa och bredda elevens kunskaper enligt elevens val. Det sammanlagda antalet årsveckotimmar för de valfria ämnena i årskurs 1–9 är minst nio. Som valfria ämnen kan utbildningsanordnaren erbjuda ämnen som lämpar sig för den grundläggande utbildningen, fördjupade och tillämpade studier i gemensamma ämnen eller ämneshelheter som består av flera läroämnen. De valfria ämnena ska främja de mål som fastställts för den grundläggande utbildningen.<sup>1</sup> Fördjupade valfria lärokurser ska fördjupa och/eller bredda målen och innehållet i de gemensamma läroämnena. Tillämpade valfria ämnen kan innehålla element från flera olika läroämnen eller från mångsidig kompetens. Tillämpade valfria ämnen bidrar till att främja samarbetet mellan läroämnena, till exempel inom konst- och färdighetsämnen, informations- och kommunikationsteknik, konsument- och ekonomikunskap, global fostran och studier i drama.

Utbildningsanordnaren beslutar vilka valfria ämnen som erbjuds. Utbildningsanordnaren ska vid beslut om utbud av valfria ämnen och bedömning av dem beakta grunderna för antagning av studerande till andra stadiet<sup>2</sup>.

I timfördelningen som fastställs i statsrådets förordning reserveras nio årsveckotimmar för valfria ämnen i årskurs 1–9. Ifall minimiantalet årsveckotimmar (222 åvt) enligt förordningen om grundläggande utbildning överskrids i den timfördelning som utbildningsanordnaren godkänt, kan det överskridande antalet timmar också innehålla valfria ämnen. De årsveckotimmar som anvisats för de valfria ämnena kan användas för ordnandet av intensifierad undervisning.

<sup>1</sup> Statsrådets förordning (422/2012) 6 §

<sup>2</sup> Undervisnings- och kulturministeriets förordning om grunderna för antagning av studerande inom grundläggande yrkesutbildning (4/2013); Undervisningsministeriets förordning om grunderna för antagning av studerande i gymnasieutbildningen (856/2006)



**I skolans läroplan** beskrivs vilka valfria ämnen som årligen erbjuds. I planen fastställs ämnets namn, omfattning samt i vilka årskurser det valfria ämnet erbjuds och hur veckotimmarna fördelas per årskurs. Därtill beskrivs målen, bedömningen och innehållet per årskurs samt eventuella särdrag angående lärmiljöer, arbetssätt, stöd och handledning.

**I skolans läsårsplan** beskrivs de valfria ämnen som erbjuds och som eventuellt varierar från år till år. I planen definieras det valfria ämnets namn, omfattning samt i vilka årskurser det valfria ämnet erbjuds och hur veckotimmarna fördelas per årskurs. Därtill beskrivs målen, bedömningen och innehållet per årskurs samt eventuella särdrag angående lärmiljöer, arbetssätt, stöd och handledning.



**ÅBO**  
**S:t Olofsskolan**

I årskurs 7 erbjuds intensifierad undervisning i idrott som ett valfritt ämne. De övriga valfria ämnena i årskurs 7-9 beskrivs i skolans läsårsplan. Alla valfria ämnen med 2 årsveckotimmar bedöms med ett skilt vitsord.

Årskurs 7

## **INTENSIFIERAD UNDERVISNING I GYMNASSTIK**

Ämnet omfattar två årsveckotimmar och bedöms med ett skilt vitsord.



| Mål för undervisningen  | I  | Kommunvis plan/ Skolvis plan   | K              |
|---|----|--|----------------|
| <b>Årskurs 7</b>  |    |  |                |
| <b>Fysisk funktionsförmåga</b>  |    |  |                |
| M1 uppmuntra eleven att röra på sig, att pröva olika gymnastikformer och att träna enligt bästa förmåga   | I1 | Eleven rör sig aktivt och mångsidigt på gymnastiklektionerna.<br><br>Eleven prövar fördomsfritt enligt bästa förmåga på nya gymnastikformer både självständigt och i grupp.<br><br>Vid gren- eller allmänträningstillfällena utför eleven träning som stöder de fysiska egenskaperna genom styrke-, rörlighets-, uthållighets-, snabbhets- och koordinationsträning. | K1<br>K2       |
| M2 handleda eleven att träna sina sensomotoriska färdigheter, d.v.s. iakttä sig själv och sin omgivning med hjälp av olika sinnen och att välja lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer                                       | I1 | Eleven iakttar den egna kroppen, uthålligheten, tiden och rummet samt väljer lämpliga lösningar i olika gymnastiksituationer.<br><br>Eleven tränar kroppskontroll och hantering av redskap för att stöda den egna grenträningen.   | K1<br>K3<br>K4 |
| M3 handleda eleven att utveckla och träna sin balans- och rörelseförmåga, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika gymnastikformer | I1 | Eleven utvecklar sin balans- och rörelseförmåga i olika gymnastikformer och i olika lärmiljöer.<br><br>Eleven utövar mångsidiga koordinationsövningar som stöder olika idrottsgrenar.  | K3             |

|  |    |   |                |
|--|----|---|----------------|
| M4 handleda eleven att utveckla och träna sin förmåga att hantera redskap, så att hen kan använda, kombinera och tillämpa sina färdigheter på ett mångsidigt sätt i olika lärmiljöer, under olika årstider och i olika gymnastikformer | I1 | <p>Eleven lär sig att hantera redskap och tillämpa sina färdigheter i de flesta gymnastikformer som undervisas.</p> <p>Eleven fördjupar sig i hanteringen av redskap genom träning och kombination av olika grenar.</p>   | K3             |
| M5 uppmuntra och vägleda eleven att utvärdera, upprätthålla och utveckla sina fysiska egenskaper: snabbhet, rörlighet, uthållighet och styrka  | I1 | <p>Eleven övar sig att under handledning utvärdera sin egen fysiska funktionsförmåga.</p> <p>Eleven förstår betydelsen av att upprätthålla de fysiska egenskaperna med tanke på sitt eget välmående.</p> <p>Utgående från utvärderingen tränar eleven sina fysiska egenskaper såsom snabbhet, rörlighet, styrka och uthållighet.</p> <p>Eleven utvecklar de fysiska egenskaperna genom att använda sig av nya metoder och följer aktivt upp förståelsen av deras betydelse för den egna grenen.</p> | K3             |
| M6 stärka simkunnigheten och livräddningsfärdigheterna så att eleven kan simma och både rädda sig själv och andra ur vattnet   | I1 | <p>Eleven övar olika slag av vattengymnastik.</p> <p>Eleven utnyttjar vattnet som ett element i träningen enligt möjlighet.</p>   | K3             |
| M7 handleda eleven att agera tryggt och sakligt  | I1 | <p>Eleven följer instruktioner.</p> <p>Eleven agerar enligt gemensamt överenskomna regler och tar hänsyn till säkerhetsaspekter och andra elever.</p> <p>Eleven lär sig träningsmetoder och -teknik för att tryggt kunna utöva dessa på egen hand.</p>  | K3<br>K6<br>K7 |
| <b>Social funktionsförmåga</b>   |    |   |                |

|  |    |   |                      |
|--|----|---|----------------------|
| M8 handleda eleven att samarbeta med alla andra och reglera sina handlingar och känslouttryck i gymnastiksituationer med hänsyn till andra | I2 | <p>Eleven lär sig att uttrycka sina känslor med hänsyn till andra.</p> <p>Eleverna samarbetar med alla elever i gruppen.</p> <p>Eleven hjälper och uppmuntrar andra elever.</p> <p>Eleven fungerar i gruppammansättningar med representanter från olika grenar.</p>   | K2<br>K3<br>K6<br>K7 |
| M9 handleda eleven att delta i aktiviteterna enligt principen om rent spel och bära ansvar för gemensamma aktiviteter                      | I2 | <p>Eleven lär sig att i olika situationer följa principen om rent spel.</p> <p>Eleven lär sig att bära ansvar för att de gemensamma målen uppnås.</p> <p>Eleven lär sig förstå andra idrottares känslor och kan stöda varandra i olika situationer.</p>   | K2<br>K6<br>K7       |
| <b>Psykisk funktionsförmåga</b>  |    |   |                      |
| M10 uppmuntra eleven att ta ansvar för sina handlingar och stärka sin förmåga att arbeta självständigt                                     | I3 | <p>Eleven agerar självständigt enligt de givna instruktionerna.</p> <p>Eleven lär sig att kämpa långsiktigt på egen hand och tillsammans med andra för att uppnå ett mål.</p> <p>Eleven lär sig förstå förhållandet mellan träning och vila och på ett ändamålsenligt sätt skapa rutiner inom idrott, skola och fritid.</p>   | K1<br>K2<br>K3       |
| M11 se till att eleven får tillräckligt med positiva upplevelser av sin egen kropp, av att kunna och av att vara en del av gemenskapen     | I3 | <p>Eleven utvecklar en positiv självbild genom gymnastiken. Eleven lär sig att ge och ta emot positiv respons både av läraren och andra elever.</p> <p>Eleven prövar på olika gymnastikuppgifter på den egna färdighetsnivån som ger glädje och rekreation.</p> <p>Eleven lär sig att reflektera över sina upplevelser och sin aktivitet som en del av självbedömningen.</p> <p>Eleven lär sig lägga upp passande delmål som stöder den egna utvecklingen och genom det uppnå lyckade prestationer. Samtidigt lär eleven sig vikten av att förstå nederlagens och misslyckandenas betydelse som en del av utvecklingen.</p> | K1<br>K2             |

|  |    |  |          |
|--|----|--|----------|
| M12 hjälpa eleven att förstå betydelsen av tillräcklig fysisk aktivitet och en motionsinriktad livsstil för det totala välbefinnandet  | I3 | <p>Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över betydelsen av fysisk aktivitet och en motionsinriktad livsstil för det totala välbefinnandet.</p> <p>Eleven lär sig förstå skillnaden mellan målinriktad tävlingsidrott och hälsofrämjande idrott, samt att följa upp det egna orkandet då träningsmängden ökar.</p> | K3       |
| M13 göra eleven bekant med olika motionsmöjligheter samt ge eleven kunskaper och färdigheter som hör samman med vanliga motionsformer så att hen ska kunna hitta egna lämpliga motionsformer som ger glädje och rekreation | I3 | <p>Eleven prövar mångsidigt olika motionsformer (<i>t.ex. genom att använda Mihi-verksamhet</i>).</p> <p>Som en del av självbedömningen reflekterar eleven över sitt eget intresse för olika motionsformer.</p> <p>Eleven begrundar möjligheter att utöva andra idrottsgrenar vid sidan av den egna grenen.</p>                | K1<br>K3 |