

NAMN:

KLASS:

TERMIN: VT 2015

När ännu inte

kraven för E

E

C

A

R Ö R E L S E	<p>Rörelseaktivitet i olika miljöer. T ex bollspel, lek racketspel, friidrott, gymnastik, vattenlek, skidor, skridskor, kondition -, styrke- & rörlighetsträning.</p>	Du deltar i lekar, spel och idrotter och varierar och anpassar dina rörelser till viss del till aktiviteten och sammanhanget.*	Du deltar i lekar spel och idrotter och varierar och anpassar dina rörelser relativt väl till aktiviteten och sammanhanget.*	Du deltar i lekar, spel och idrotter och varierar och anpassar dina rörelser väl till aktiviteten och sammanhanget.*
	<p>Rörelse till musik Träningsprogram, moderna, traditionella danser. Ringdanser, pardanser, individuella danser. Afro. Bugg, foxtrott, vals.</p>	Du anpassar till viss del dina rörelser till takt, rytm och sammanhang.*	Du anpassar dina rörelser relativt väl till takt, rytm och sammanhang.*	Du anpassar dina rörelser väl till takt, rytm och sammanhang.*
	<p>Simkunnighet</p>	Du kan simma 200 meter, varav 50 meter i ryggläge.	Du kan simma 200 meter, varav 50 meter i ryggläge	Du kan simma 200 meter, varav 50 meter i ryggläge
H Ä L S A & L I V S S T I L	<p>Planera och genomföra rörelseaktiviteter Eget val- lektioner Åk 7 Prov muskler, uppvärm(ht) Lektionsplanering (vt) Åk 8; Styrketräningsprogram (ht) Åk 9; Träningsplaneringen (ht)</p>	Du kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.	Du kan på ett relativt väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.	Du kan på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.
	<p>Värdering av rörelseaktiviteter och resonera kring olika faktorer Reflektioner/utvärderingar på lektionerna Åk 7; Prov, hälsa, utvärdering av uppvärmning, aktiviteter. Utvärdering av lektions- planeringen. Åk 8; Prov träningslära (ht) Hälsoarbetet (vt) Åk 9 Utvärderingen av tränings- planeringen. Ev. komplettera hälsoarbetet. (ht)</p>	Du kan utvärdera aktiviteter genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med olika faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Du kan utvärdera aktiviteter genom att samtala om egna upplevelser och föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med olika faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Du kan utvärdera aktiviteter genom att samtala om egna upplevelser och föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med olika faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
F R I L U F T S L I V	<p>Planering och genomförande av utevistelse och friluftsliv Klä dig, packa utrustning/material för väder och aktivitet. Åby /Hanaslöv Åk 7 ”Lager på lager- principen” Åk 8 Allemansrätten, kanotpaddling (vt) Åk 9 Planering av Skugebo(vt)</p>	Du planerar och genomför friluftsliv-aktiviteter med viss anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.	Du planerar och genomför friluftslivaktiviteter med relativt god anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.	Du planerar och genomför friluftsliv-aktiviteter med god anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.
	<p>Orientera sig i okända miljöer Orienteringsträning och praktiskt prov (ht)</p>	Du kan med viss säkerhet orientera dig i okända miljöer.	Du kan med relativt god säkerhet orientera dig i okända miljöer.	Du kan med god säkerhet orientera dig i okända miljöer.
R I S K E R & S K A D O R	<p>Förebyggande av risker vid fysiska aktiviteter. Kunna tekniken i olika rörelseövningar. Ta hänsyn och förutse risker så du inte skadar dig själv eller andra. Åk 7; Prov uppvärmning, förebygga skador i bollsporter. Lektionsplaneringen. Åk 8; Prov + styrkeprogrammet (ht). Ergonomi (vt) Åk 9 Träningsplaneringen (ht) Akuta skador (vt)</p>	Du kan på ett i huvudsak fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge enkla beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.	Du kan på ett relativt väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge utvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.	Du kan på ett väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge välutvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.
	<p>Hantering av nödsituationer Livräddning, förlängda armen, bad- och is-vett. Medvetande-kontroll, stabilt sidoläge. Klädsim. HLR – röda korset (vt)</p>	Du hanterar nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.	Du hanterar nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.	Du hanterar nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.

* sammanhanget kan t ex vara vilken grupp/elev som man utför aktiviteten med och även vad aktiviteten kräver t ex att i en lagsport behöver man samarbeta, ta hänsyn, följa regler, domslut, ha en spelförståelse. I pardans, ringdans krävs också samarbete i ett träningsprogram krävs att man orkar.

Området rörelse är så brett, jag vill att du utvärdera din förmåga att anpassa dina rörelser till dessa aktiviteter;

Sammanlagd bedömning:	Ibland försöker du anpassa dina rörelser	... till viss del till aktiviteten och sammanhanget	... relativt väl till aktiviteten och sammanhanget	...väl aktiviteten och sammanhanget	Kommentar:
Bollsporter (lagspel) Fotboll, innebandy, handboll, basket, volleyboll ultimate mm. Tänk även på anpassningen till sammanhanget, vilka du spelar med, din förmåga till samarbete, följa regler och domslut.					
Lekar och påhittade spel					
Lek och rörelse i vatten (crawl)					
Racketspel Tennis, badminton, pingis					
Gymnastik Mattövningar (t ex kullerbytta, hjula), hopp (t ex plint, bock, trampets), övningar i räck och ringar, hopp- och rockringsövningar.					
Friidrott Löpning, 100m, höjdhopp, längdhopp, kula					
Konditionsträning – hur bra kondition har du? T ex stationer, hinderbanor, konditionstester, box, step, aerobic. Höstrus.					
Styrketräning – hur stark är du? T ex stationsträning, gummiband, box. Kan du styrkeövningar för din kropp? Hur kan du anpassa dig till övningarna som ledaren visar.					
Rörlighetsträning – hur smidig är du? Vet du hur man ska göra? Hur kan du anpassa dig till rörelserna som ledaren visar.					
Skridskor					
(Skidor; längd, utför)					

Kommentera din förmåga till takt, rytm och koordination i rörelse till musik: T ex pardans som bugg, vals, foxtrott. Ringdans och individuell dans. Träningsprogram.

Tar ansvar för att:	Aldrig	Sällan	Oftast	Alltid
Passa tider				
Är ombytt och deltar				
Utnyttjar tiden, gör ditt bästa				

Titta på matrisen, vad tycker du själv att du ska ha för betyg? _____

Motivera varför du tycker att detta ska vara ditt slutbetyg!

Slutbetyg åk 9: