

Planering åk 7-8

Period: Vecka 16-18

Tema: Ledarskap / hälsa / fysisk träning
"Eleven skall ges möjlighet att utveckla kunskaper i att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter. Eleverna ska genom undervisningen också utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra."

Uppgift: I grupper om 3 eller 4, planera en lektion för klassen. Det skriftliga underlaget skall in till Mats Hedin senast fredagen 5 maj.
Temat att välja mellan:
a) Bollspel (med racket)
b) Bollspel
c) Lek
d) Cirkelträning

Innehåll: Uppgiften innebär att gruppen skall skriftligen beskriva:
- **Aktivitetens mål** (vad tränar man? Dvs vilka kvaliteter tränar man: Kondition, benstyrka, armstyrka, balans, rörlighet, koordination, samarbete etc)
- **Vilka redskap/material** behövs?
- Vilka är de **viktigaste reglerna**?

Ledarskap Det är många saker att tänka på om man skall vara en bra ledare. Några av de viktigaste sakerna att ha med sig är:
- Var **engagerad**. Visa att du brinner för det du gör, oavsett om du själv tycker om aktiviteten eller ej!
- **Lyssna** på de du är ledare för. Låt dem vara delaktiga i den mesta planeringen och få komma med synpunkter under träning/lektion.
- **Ge beröm** vid bra insatser. Kan vara ett snyggt mål/en passning i basket/innebandy/fotboll, eller när någon hjälpte någon som trillade, eller någon som "pushade" sina lagkompisar i en match/träning mm.
- Var **uppmuntrande**. Alla människor är bra på olika saker. Se alla deltagare utifrån deras kunskap. Utveckla hen därifrån.
- **Se lösningar**. Om och när det uppstår problem, se vad som kan göras för att komma vidare.

Vad skall man tänka på som ledare för en grupp som man skall ha en idrottsaktivitet med?

1. Samla gruppen, helst sittande. Hälsa välkomna till dagens lektion/träningspass etc.
(eventuellt repetera något viktigt från förra träningen/lektionen).
2. Berätta vad som kommer att hända idag och varför. Vad är ev. viktigt att tänka på.
3. Fördela uppgifter inför aktiviteten (vilka tar fram vilka saker mm).
4. Samling. Genomgång av regler, dela in lag (du som ledare delar in lagen/grupperna i 99 fall av 100) mm.
5. Genomför aktiviteten.
6. Återsamling. Utvärdera om det gick som du och deltagarna tänkt sig. Vad kan vi tänka på till nästa gång?
7. Övrigt att informera om. Vad gör vi nästa gång?

Lycka till !

//Mats