

## Planering åk 9

**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."*

**Uppgifter** **A) I grupper om 4 (eller 3), planera en minilektion för klassen (25 -30 min). Skriftliga underlag lämnas eller mailas senast 12 maj till Mats.**

Temat att välja mellan:

- a) Bollspel eller lek
- b) Dans / rörelse till musik
- c) Cirkelträning

**B) Individuellt göra ett schema för hur du skulle kunna motionera och äta nu i sommar för att ha en bra hälsa.**

Exempel:

Motion/träning:

*Jag rör på mig tre dagar i veckan. Aktiviteterna är:*

*Måndag: 45 min rask promenad med vår hund eller med en kompis.*

*Onsdag: 30 min lätt jogging med mamma/pappa eller kompis.*

*Fredag: 40 min styrka med kroppen som belastning eller på gym eller fritt bollspel.*

Mat:

*Jag äter tre måltider per dag, samt en eller två fika.*

*Varje dag äter jag en bra frukost: 1-2 smörgåsar, 1 tallrik fil med flingor eller valfri gröt, 1 glas juice eller mjölk samt några dagar i veckan ett ägg.*

*Till lunch och middag äter jag: En eller två dagar i veckan äter jag fisk (lax, fiskpinnar, torsk/strömming eller annan fisk). Jag äter potatis, ris, pasta, quinoa, bulgur eller cous cous till kött, kyckling, fisk, bönor, grönsaker varje dag.*

*En dag i veckan äter jag en pizza eller hamburgertallrik.*

*En eller två dagar i veckan äter jag godis och/eller chips.*

**Innehåll** Uppgiften (1) innebär att gruppen skall skriftligen beskriva:  
1. Aktivitetens mål (vad tränar man? Dvs vilka kvaliteter tränar man: Kondition, ben-, arm-, bålstyrka, balans, rörlighet, koordination,

samarbete etc).

2. Nämn några (6-7 st.) viktiga muskler som används.
3. Vilka redskap/material behövs för aktiviteten?
4. Vilka är de viktigaste reglerna?

Uppgiften (1) innebär också att gruppen skall genomföra ovan träningsstillfälle/lektion på 25-30 minuter.

**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 till viss del vara delaktiga i planeringen och få komma med synpunkter före, under och efter 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). Berätta vad som kommer att hända idag och varför. Vad är ev. viktigt att tänka på.
2. Fördela uppgifter inför aktiviteten (vilka tar fram vilka saker mm).
3. Samling. Genomgång av regler, dela in lag (du som ledare delar in lagen/grupperna i 99 fall av 100) mm.
4. Genomför aktiviteten.
5. Återsamling. Utvärdera om det gick som du och deltagarna tänkt sig. Vad kan vi tänka på till nästa gång?
6. Övrigt att informera om. Vad gör vi nästa gång?

Lycka till!

// Mats