

**Inledning - syfte:** Under 7 veckor kommer vi att arbeta med rörelse i olika fysiska sammanhang. Genom att arbeta med konditionsträning kommer du att få ökad förståelse för vad kondition är, hur det påverkar hälsan och hur man kan förbättra sin kondition. Vi kommer också att arbeta med friidrott och olika lekar och spel i olika miljöer för att utveckla vårt rörelsemönster.

Genom undervisning i ämnet ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.
- anpassa utvistelser efter olika förhållanden och miljöer.
- förebygga risker vid fysisk aktivitet.

## Centralt innehåll

- Olika lekar, spel och idrotter utomhus.
- Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer.
- Förebyggande av skador.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.
- Säkerhet och hänsynstagande vid träning, lek, spel, idrott och utvistelser.

## Konkreta mål för eleverna

Du kommer att lära dig att;

- förbättra dina kunskaper hur man tekniskt utför de vanligaste friidrottsgrenarna.
- utföra olika lagspel och dess regler.
- förstå vikten av att vara uppvärmd för att minska skaderisken och genomföra en egen uppvärmning.
- utveckla din förmåga att tolka din puls vid konditionsträning.
- förstå hur konditionsträning påverkar hälsan.

## Undervisning

Under lektionerna kommer vi att arbeta med att utveckla tekniken i olika friidrottsgrenar. Du kommer att få instruktioner hur du ska göra och sedan få pröva själv. Du kommer också att få pröva på olika sätt att träna din kondition på och lära dig mer om hur konditionsträning kan påverka hälsan. Du kommer att få lära dig ord och begrepp som t.ex. lågintensiv och högintensiv träning och vad för typ av träning som passar bäst för dig. Du kommer också att få pröva på olika lekar och spel och lära dig dess regler och hur man anpassar sina rörelser för att undvika skador.

## **Bedömning**

### **Vad:**

- Hur du utför olika friidrottsgrenar tekniskt sätt.
- Hur du anpassar dina rörelser för att undvika skador på dig själv och dina klasskompisar.
- Hur du genomför en egen uppvärmning.
- Hur du anpassa dina rörelser i olika spel och lekar.
- Hur du kan samtala om och förklara olika begrepp som har med konditionsträning att göra och hur den kan påverka hälsan.

### **Hur:**

- Bedömningen kommer att ske löpande under lektionstid och genom samtal och diskussioner.