
Inledning - syfte: Under 7 veckor kommer vi att arbeta med rörelse i olika fysiska sammanhang. Vi kommer att prata om puls och varför den kan skilja från person till person och hur man själv kan påverka den. 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 utevistelser efter olika förhållanden och miljöer
- förebygga risker vid fysisk aktivitet

Centralt innehåll

- Olika lekar, spel och idrotter utomhus.
- 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 utevistelser.

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 dina kunskaper om vad puls är.
- 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 att lära dig mer om vad puls är genom samtal och praktiska övningar. 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 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 puls att göra.

Hur:

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