

Lokal Pedagogisk planering

Idrott och hälsa

Hälsa och träning

Årskurs 7-9

Inledning – syfte

Eleverna i årskurs 7-9 kommer att få prova på ett stort utbud av olika rörelseaktiviteter och även ta ansvar för att planera träning och fysiska aktiviteter. Då behöver man självklart kunskaper om hur man kan lägga upp sin träning.

Följande mål har legat till grund för undervisningen i detta område.

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
- förebygga risker vid fysisk aktivitet,

”Eleverna ska successivt få större självständiga uppgifter och ta ett allt större eget ansvar för sitt skolarbete” (Lgr 11; kap 2.2 kunskaper).



Konkreta mål för eleverna

Inom arbetsområdet ”hälsa och träning” ska du få möjlighet att utveckla;

- din kondition, styrka och rörlighet i olika rörelseaktiviteter,
- din förmåga att planera, sätta upp mål för och genomföra träning. Att kunna planera ett träningspass och veta vilka delar som ska ingå och hur man ska lägga upp och genomföra övningarna för att undvika skador.
- din förmåga att förstå hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer.
- din förmåga att samarbeta, lyssna och ta hänsyn till andra vid planeringen,
- ord och begrepp så att du kan samtala och utvärdera om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter, träningsformer, resultatet av dina egna planeringar och hur de påverkar din rörelseförmåga och hälsa.

Undervisning

Under lektionerna kommer vi träna kondition, styrka och rörlighet i bollspel, lekar stationsträning, terränglöpning, hinderbanor, boxersize, dans mm. Vi kommer kontinuerligt att samtala om hur aktiviteterna påverkar dig men också ha flera teoripass under åk 7-9 som kopplas det praktiska vi genomför. Du ska känna dig säkrare och säkrare i att kunna planera och genomföra din egen träning, ta ansvar för den och förstå varför det är viktigt att röra på sig. Vi kommer också att testa på två olika konditionstest (cooperstest och beeptestet) och genomföra dem kontinuerligt för att du ska veta var du ligger konditionsmässigt.

Lammhults skola

Pernilla Lind

I **åk 7** kommer du att få lära dig de **stora muskelgrupperna** på kroppen, hur man styrketränar och stretchar dem. Vi kommer prata om varför man ska värma upp och hur man kan göra, i grupp kommer ni också få planera och leda en uppvärmning. Arbetet avslutas sedan med ett skriftligt prov. Du kommer därefter i grupp planera, motivera och genomföra en **idrottslektion** för klassen. Du/ni kommer att få redogöra för syftet/målet för lektionen och vad som tränas i de olika momenten. Du kommer både i grupp och enskilt utvärdera hur det gick.

Vi kommer på två lektioner i reflektera och diskutera kring fysisk, social och psykisk hälsa och hur man kan jobba med det under en lektion i bollspel.

I **åk 8** kommer du att få lära dig hur faktorer som konditions-, styrke- och rörlighetsträning påverkar hälsan och din fysiska förmåga. Du kommer att få visa dina kunskaper på ett prov och planera och genomföra ett eget styrketräningsprogram.

I **åk 9** kommer du att få sätta upp mål för, planera och genomföra en **individuell träningsplanering** för att förbättra din kondition. Du ska också föra en **träningsdagbok**. Du ska redovisa träningsplanering skriftligt, där du också resonerar, utvärderar och reflekterar kring ditt upplägg och ditt resultat.



Bedömning

Jag kommer att bedöma proven och de skriftliga planeringarna men också ta hänsyn till hur du/ni förtydligar planeringen under lektion. Jag kommer också att bedöma på vilket sätt du kan resonera, utvärdera och reflektera kring aktiviteterna. Du kommer själv att få bedöma din insats och också göra kamratbedömningar som jag tar hänsyn till vid bedömningen av arbetsområdet. Jag kommer också bedöma hur du anpassar dina rörelser i de olika aktiviteterna.

Betyg E

- Eleven kan på ett **i huvudsak** fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.
- Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans andra faktorer kan påverka den fysiska förmågan och hälsan.
- Eleven kan ge **enkla** beskrivningar av skaderisker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter och hur man förebygger dem.

Betyg C

- Eleven kan på ett **relativt väl** fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.
- Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **utvecklade och relativt väl** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans andra faktorer kan påverka den fysiska förmågan och hälsan.
- Eleven ge **utvecklade** beskrivningar av skaderisker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter och hur man förebygger dem.

Betyg A

- Eleven kan på ett **väl** fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.
- Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **välutvecklade och väl** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans andra faktorer kan påverka den fysiska förmågan och hälsan.
- Eleven kan ge **välutvecklade** beskrivningar av skaderisker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter och hur man förebygger dem.