

Lokal Pedagogisk planering

Idrott och hälsa

Lek, spel och idrott

Årskurs 7-9

Inledning – syfte

Under läsårets gång använder vi oss kontinuerligt av lekar, spel och idrotter i undervisningen.

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 och rörelse,
- genomföra och anpassa utevistelse och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet.



Konkreta mål för eleverna

Inom arbetsområdet "lek, spel och idrott" ska du få möjlighet att utveckla;

- din förmåga att röra dig i olika lekar, spel och idrotter i olika miljöer.
- din förmåga att anpassa dina rörelser efter aktivitet och sammanhang t ex följa regler, att kunna samarbeta, tänka taktik och öva teknik,
- din förmåga att ta hänsyn och anpassa dina rörelser för att undvika skador,
- din kondition,
- din förmåga att samtala om egna upplevelser och hur aktiviteterna och andra faktorer påverkar hälsan och den fysiska förmågan.



Undervisning

Under lektionerna kommer vi att arbeta individuellt, parvis och i mindre och större grupper. Vi kommer att samtala och reflektera över det som händer på lektionen och hur aktiviteterna påverkar dig och de andra i klassen. Du kommer att få komma med idéer på hur t ex ett spel eller en lek kan förändras eller utvecklas. Du kommer också att få skapa egna lekar eller spel. Undervisningen kommer t ex att innehålla olika bollspel, olika rackertspel, frisbee, slagbollsspel (brännboll, golf), friidrott, gymnastik och vintersporter när det finns tillfälle. Genom olika teknikövningar, lekar och genom att utöva den färdiga idrotten kommer du att känna dig säkrare i de olika aktiviteterna. Lekar av olika slag kommer vara ett naturligt inslag i undervisningen. Du kommer

Lammhults skola

Pernilla Lind

också att få planera din egen lektion själv eller tillsammans med andra då ni själva bestämmer vad ni ska göra och vad som är syftet med lektionen – Eget val.

Bedömning

Du kommer kontinuerligt att bedömas under lektionerna genom att jag tittar och lyssnar på dig.



Betyg E

- Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **till viss del** till aktiviteten och sammanhanget.
- Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
- Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med **viss** anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.
- Eleven kan på ett **i huvudsak** fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge **enkla** beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.

Betyg C

- Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **relativt väl** till aktiviteten och sammanhanget.
- Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **utvecklade och relativt väl** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
- Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med **relativt god** anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.
- Eleven kan på ett **relativt väl** fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge **utvecklade** beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.

Betyg A

- Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser **väl** till aktiviteten och sammanhanget.
- Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **välutvecklade och väl** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
- Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med **god** anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.
- Eleven kan på ett **väl** fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge **välutvecklade** beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.