

Planering för arbetsområde Friidrott, årskurs 4-6

Ämne: Idrott och Hälsa

Datum: 2015-08-24

Ansvarig: Åsa Wesslund

Syfte

Under 5 veckor av Höstterminen kommer vi att arbeta med arbetsområdet friidrott därför att du ska få lära dig olika friidrottsgrenar och olika tekniker till de olika grenarna. Syftet är även att eleven får utveckla sin motorik, styrka, snabbhet, kondition och spänst och dessutom få lära sig att röra sig allsidigt i olika sammanhang och att utföra sammansatta rörelser med precision och säkerhet.

I arbetsområdet ska du få möjlighet att utveckla:

- dina kunskaper om sammansatta/grovmotoriska grundformer tex springa, hoppa, kasta, stöta i kombination med olika redskap inom friidrotten såväl inomhus som utomhus.
- din förmåga att röra dig allsidigt i olika fysiska sammanhang samt planera, praktiskt genomföra och utöva olika friidrottsgrenar och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt rörelse. För att förmågorna ska kunna utvecklas ska eleven få möjlighet till att prova på och träna på sammansatta rörelser med hjälp av olika redskap samt med hjälp av muntliga diskussioner.

Lokala mål på Sandsbro skola:

Bedömning

Arbetsområdet bedöms efter kunskapskrav betyget E, i slutet av årskurs 6 på vilket sätt/på vilken nivå/i vilken omfattning:

- Eleven kan delta i lekar, spel, och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser.
- Eleven kan genomföra undervisningstillfällena på ett säkert sätt så som att använda redskapen på de sätt det är tänkt, ta del av instruktioner enskilt så som i grupp.

Bedömningen kommer att ske fortlöpande under arbetets gång och efter att arbetsområdet har avslutats. Du kommer att få återkommande respons på vad du kan utveckla vidare.

Bedömningen kommer att grundas på observationer samt avslutats med en friidrottsdag där samtliga grenar är med.

Undervisning

För att du ska få möjlighet att utveckla din förmåga att röra dig allsidigt i olika fysiska sammanhang behöver du få kunskaper om hur sammansatta rörelser ska utföras och därför kommer vi på lektionerna att träna på rörelser inom olika friidrottsgrenar. Detta sker genom att vi under lektionstid använder dig av de olika friidrottsredskapen så att du kan träna på de redskap du behöver och gå igenom detta inför de olika momenten.

I Friidrotten kommer du att få prova på friidrottsgrenar som: längdhopp, tresteg, sprint kortdistans 60 meter, 100 meter, sprint långdistans 2 km och 5 km, häckhoppning, kast med liten boll, höjdhopp och kula.

Du kommer att få kunskap om hur man lindar en stukad fot/hand, högt läge för att undvika svullnad samt lära dig framstupasidoläge.

År 6 kommer att få planera Lilla sandsbro Olympiaden för år 3 som ledarskapsuppgift och redovisning.

Dokumentation

Det som du visar att du har lärt dig dokumenteras på olika sätt, filmklipp med hjälp av IPAD, skriftliga anteckningar (bedömningsmatris) och utgör en grund för det skriftliga omdömet i ämnet Idrott och Hälsa. Dokumentationen ska visa på din förmåga att röra dig allsidigt med sammansatta/grovmotoriska rörelser i olika sammanhang.