

Fram till jullovet kommer vi arbeta med dessa moment ur det centrala innehållet från Lgr 11:

Rörelse

Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus

Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning (och mental träning). Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.

Olika simsätt i mag- och ryggläge.

Hälsa och livsstil

Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.

Arbetsställningar och belastning till exempel vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, genom till exempel allsidig träning.

Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa

Första hjälpen och hjärt- och lungräddning

Planering idrott & hälsa - 8B

V. 45

måndag Styrketräning varvat med teori

onsdag Konditionsträning varvat med teori

V. 46

måndag simning flickor: Friidrott pojkar

Muntligt prov styrketräning (läs igenom häftet och svara på instuderingsfrågorna)

onsdag

V. 47

måndag simning flickor: Friidrott pojkar

onsdag Friskis & svettis pass

V. 48

måndag Simning pojkar: Friidrott flickor

onsdag Första hjälpen & hjärt och lungräddning.

V. 49

måndag Simning pojkar: Volleyboll och självförsvar

onsdag Volleyboll

V. 50

måndag Volleyboll

onsdag Volleybollturnering 8B/8C

V. 51

måndag Lekar

onsdag Julavslutning

