



Kursplan idrott och hälsa 9C
Vårterminen 2016
Vecka 2-13

Förmågor i fokus:

- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten
- Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,

Kunskapsområde som behandlas ur det centrala innehållet (LGR11):

- Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.
- Olika simsätt i mag- och ryggläge

Planering:

Vecka	Tisdag	Onsdag
2	Intro	Teori i C10 – Kost
3	Teori i C10 – Kost	Teori i C10 – Träninglära
4	Teori i C10 – Hälsouppgift	Teori i C10 – Hälsouppgift
5	Simning	Teori i C10 – Hälsouppgift
6	Simning	Inlämning - hälsouppgift Boll/Lek
7	Vinterfriluftsdag	Boll
8	Sportlov	
9	Dans	Dans
10	Dans	Dans
11	Dans	Dans
12	Dans	Dans
13	Påsklov	

/Marina