



Kursplan idrott och hälsa åk 7
Höstterminen 2014
Vecka 34-51

Förmågor i fokus:

- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- Förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten
- Genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer.
- 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): Planering
följer på nästa sida**

Rörelse

- 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.
- Traditionella och moderna danser samt rörelse- och träningsprogram till musik.
- Olika samsätt i mag- och ryggläge

Friluftsliv och utevistelse

- Att orientera i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel för positionering.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen.

Hälsa och livsstil

- Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen.
- 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 och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa

Planering följer på nästa sida

Planering åk 7

7A	
Måndag	Tisdag
34	Planering/lek
35	Orientering
36	Orientering
37	Orientering
38	Prov
39	Kondition/Puls
40	Kondition/Puls
41	Friluftsliv
42	Bad
43	Bad
44	LOV
45	Dans
46	Dans
47	Dans
48	Bollspel
49	Bollspel
50	Volleyboll

7B	
Tisdag	Torsdag
34	Planering/lek
35	Orientering
36	Orientering
37	Orientering
38	Prov
39	Kondition/Puls
40	Kondition/Puls
41	Friluftsliv
42	Bad
43	Bad
44	LOV
45	Dans
46	Dans
47	Dans
48	Bollspel
49	Bollspel
50	Volleyboll

7C	
Måndag	Tisdag
34	Planering/lek
35	Orientering
36	Orientering
37	Prov
38	Orientering
39	Kondition/Puls
40	Kondition/Puls
41	Dans
42	Dans
43	Dans
44	Lov
45	Friluftsliv
46	Boll
47	Kondition/styrka
48	Bad
49	Bad
50	Volleyboll

Mvh/ Johannes och Marina