



Idrott och hälsa åk 7
Kurs: Hälsouppgift
Vecka 6-12



Förmågor i fokus:

- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- Praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.

Syfte:

Syftet med uppgiften är att du ska öka din förståelse för hur fysisk aktivitet och hälsa hör ihop, samt att du ska sätta upp ett mål och planera din träning utifrån det målet. När denna träningsperiod är över ska du förklara olika begrepp, reflektera över ditt träningsupplägg och dina mål samt redogöra din syn på hur träning och hälsa hör ihop.

Uppgiften:

Din uppgift är att sätta upp mål, planera, genomföra och utvärdera ett eget träningsprogram. Utgå från din egen fysiska förmåga och din träningsstatus.

1. Du ska springa ett Beep-test och utifrån ditt resultat ska du sätta upp ett mål som du vill uppnå efter 5 veckor. Planera därefter ett träningsprogram över hur dessa 5 veckor ska se ut. Beskriv och motivera ditt val av aktiviteter eller övningar samt hur ofta och på vilken nivå du ska träna.
2. Genomför och dokumentera träningen under 5 veckor med hjälp av en träningsschema.
3. Utvärdera träningsprogrammet och hela processen (hur det har gått att sätta upp mål, planera och genomföra programmet).

Detta häfte ska vara fullständigt ifyllt och lämnas in **senast den 13/3, v 11**.

Beep-test:

1:a: _____

Mål: _____

2:a: _____

Vilopuls:

1:a: _____

2:a: _____

Borgskalan

- 6 – Extremt lätt
- 7 – Extremt lätt
- 8 – Extremt lätt
- 9 – Mycket lätt
- 10 – Mycket lätt
- 11 – Lätt
- 12 – Lätt
- 13 – Ganska ansträngande
- 14 – Ganska ansträngande
- 15 – Ansträngande
- 16 – Ansträngande
- 17 – Mycket ansträngande
- 18 – Mycket ansträngande
- 19 – Extremt ansträngande
- 20 – Maximalt ansträngande

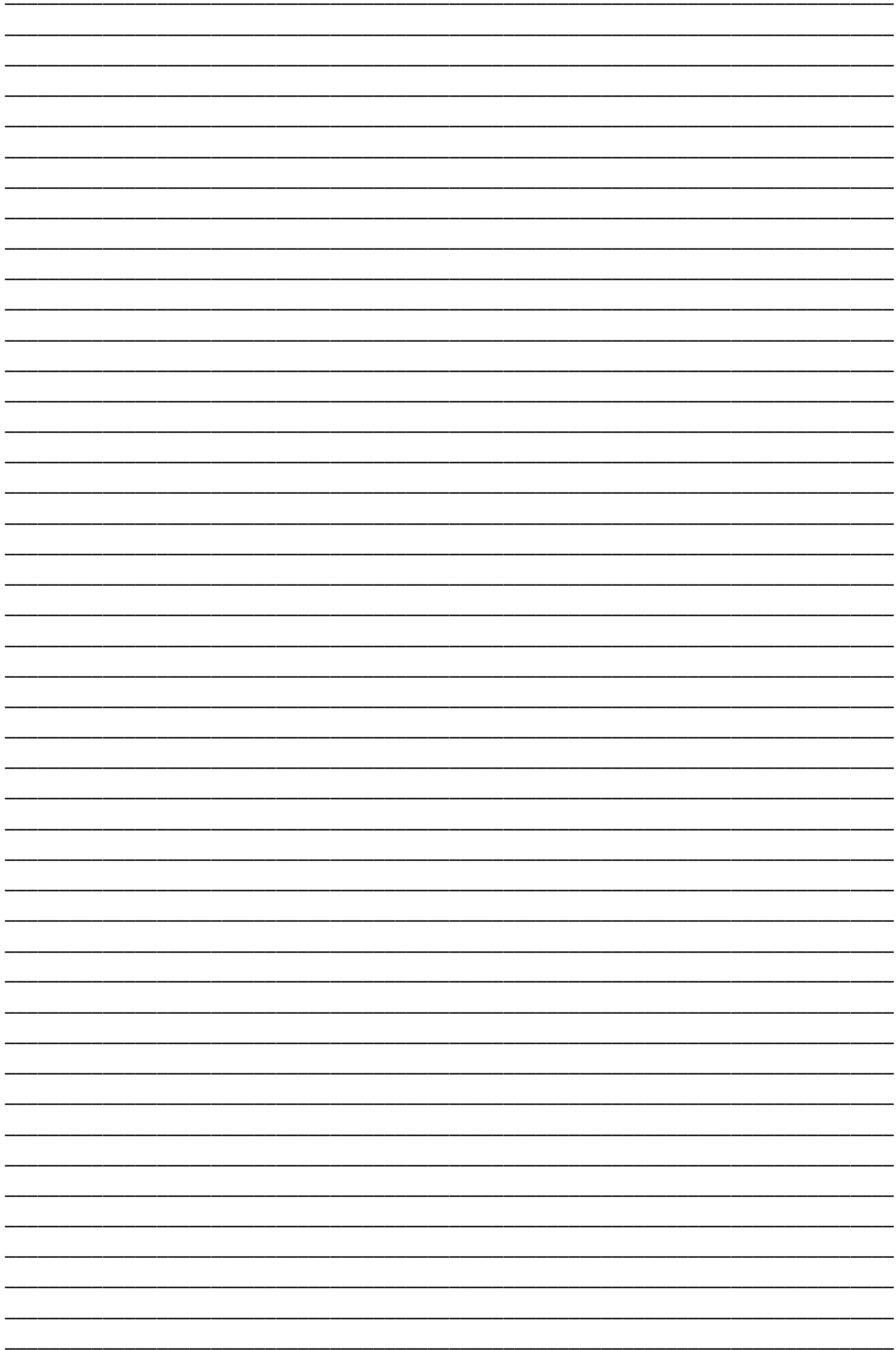
Planeringsschema:

Här ska du planera din träning. Fyll i de pass som du tänker genomföra, glöm inte att fylla i "vila".
Skriv hur långt du går/springer samt hur lång tid det ska ta.

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
6							
7							
8							
9							
10							
11	SLUTTEST						

Genomförda träningspass: Fyll i hur dina veckor har sett ut och vilken nivå på borgsskalan som ditt träningspass låg på. (Fyll i den så ofta som möjligt)

Vecka	Mån	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
6							
	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:
7							
	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:
8							
	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:
9							
	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:
10							
	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:	Borg:
11	SLUTTEST						



Kunskapskrav idrott och hälsa år 7 (Lgr11)

	Åk 7 – E	Åk 7 – C	Åk 7 – A
Utvärdera aktiviteter och resonera om hälsofaktorer	<p>Eleven kan ge en enkel och till viss del underbyggd beskrivning av träningsprogrammets förväntade effekter på den fysiska förmågan och hälsan samt sätta detta i relation till egna upplevelser.</p> <p>Eleven kan ge enkla exempel på och föra en till viss del underbyggt resonemang om hur fysiska, psykiska och sociala aspekter av hälsan påverkas av träning och andra faktorer.</p>	<p>Eleven kan ge en utvecklad och relativt väl underbyggd beskrivning av träningsprogrammets förväntade effekter på den fysiska förmågan och hälsan samt sätta detta i relation till egna upplevelser.</p> <p>Eleven kan ge utvecklade exempel på och föra ett relativt underbyggt resonemang om hur fysiska, psykiska och sociala aspekter av hälsan påverkas av träning och andra faktorer.</p>	<p>Eleven kan ge en väl utvecklad och väl underbyggd beskrivning av träningsprogrammets förväntade effekter på den fysiska förmågan och hälsan samt sätta detta i relation till egna upplevelser.</p> <p>Eleven kan ge välutvecklade exempel på och föra ett väl underbyggt resonemang om hur fysiska, psykiska och sociala aspekter av hälsan påverkas av träning och andra faktorer.</p>
Sätta upp mål för och planera fysiska aktiviteter	<p>Eleven kan sätta upp mål som i huvudsak är realistiska och motiverade.</p> <p>Eleven kan välja aktiviteter/ övningar, träningsfrekvens och intensitet som i huvudsak är motiverade och anpassade till träningsprogrammets mål.</p>	<p>Eleven kan sätta upp mål som är relativt realistiska och motiverade.</p> <p>Eleven kan välja aktiviteter/ övningar, träningsfrekvens och intensitet som är relativt väl motiverade och anpassade till träningsprogrammets mål.</p>	<p>Eleven kan sätta upp mål som är realistiska och motiverade.</p> <p>Eleven kan välja aktiviteter/ övningar, träningsfrekvens och intensitet som är väl motiverade och anpassade till träningsprogrammets mål.</p>