



Kursplan idrott och hälsa 8C

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	Måndag	Fredag
2	Intro	Teori i A4 – Träningslära
3	Teori i A7 – Styrketräning	Styrketräning
4	Teori i A7 – Styrketräning	Bollek + Styrketräning
5	Teori i A7 – Styrketräning	Teori i A7 – Styrketräning
6	Simning - alla	Isvett - Hammarskog
7	Inlämning - hälsouppgift Boll/Lek	Boll/Lek
8	Sportlov	
9	Simning – tjejer Dans - killar	Dans
10	Simning – tjejer Dans - killar	Dans
11	Prao	
12	Simning - killar Dans - tjejer	Dans
13	Påsklov	