

Idrott & hälsa – klass 8B

Syfte med ämnet idrott & hälsa (enl. Lgr11)

Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
- genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

Ur läroplanens centrala innehåll

I kursplanen för idrott & hälsa står att undervisningen bl.a. ska behandla följande centrala innehåll:

Rörelse

- Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Traditionella och moderna danser samt rörelse- och träningsprogram till musik.
- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.
- Olika samsätt i mag- och ryggläge.

Hälsa och livsstil

- Arbetsställningar och belastning till exempel vid fysiska aktiviteter och förebyggande av skador, genom till exempel allsidig träning.
- Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.
- Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.

Friluftsliv och utevistelse

- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen.

Terminens innehåll – mål

Denna termin får du lära dig:

- Hjärt- & lungräddning, stabilt sidoläge, Heimlich-manöver, förlängda armen, lägga tryckförband, skadeförebygga en stukad fot.

- Issäkerhet, utrustning, lager på lager principen.
- Musikanalys, danskoreografi, linedance, bugg
- Kroppsideal, ätstörningar, doping
- Gymnastik: kullerbytta, handstående, sidhopp, grenhopp på bock, lilla korset, få katt.
- Lagsport: fotboll, amerikansk rugby, baseboll
- Löpteknik, intervaller, rörlighetsträning, häckskolning.
- Arbetsställningar och belastning. Vad man bör tänka på när man tränar/arbetar för att undvika skador.
- Klädsim, bröstsim, ryggsim, livräddning, dykning, crawl.

Bedömning

Jag kommer att bedöma efter kunskapskraven enligt Lgr 11. Kunskaper och förmågor visar du genom att alltid göra ditt bästa under idrottslektionerna. Du ska delta under friluftsdagarna (annars lämna in en skriftlig restuppgift), samt vara aktivt under teorilektionerna & gruppuppgifter såsom dansen.

Preliminär planering

Idrottsplanering

	Måndag	Onsdag	
Vecka 2	LEDIG	FRILUFTSDAGSPLANERING+film	
Vecka 3	Lekar	Lekar	
Vecka 4	Hjärt- & lungräddning	Harry potter/Zorro	
Vecka 5	TEORI: FRILUFTSLIV	Klockan	
Vecka 6	ISDAG - HAMMARSKOG	Basket, multiboll	
Vecka 7	Gymnastik	Gymnastik	Vinterfriluftsdag
Vecka 8	SPORTLOV	SPORTLOV	
Vecka 9	MUSIKANALYS - DANSTEORI	Dans	
Vecka 10	Simning/dans	Dans	
Vecka 11	Simning/dans	Ergonomi	
Vecka 12	PRAO	PRAO	
Vecka 13	Dans	Redovisning dans	
Vecka 14	Dans - Bugg	Dans - Linedance	
Vecka 15	PÅSKLOV	PÅSKLOV	
Vecka 16	LEDIG	Killarna bestämmer	
Vecka 17	Doping/Kroppsideal	Brand/polis – idrott utgår	
Vecka 18	FÖRSTA MAJ	Tjejerna bestämmer	
Vecka 19	Rörlighetsträning	Häckteknik	
Vecka 20	Löpning	Intervallträning	
Vecka 21	Amerikansk fotboll	Baseboll	
Vecka 22	Fotboll	Fotboll	
Vecka 23	LEDIG	Klassens val	