



## Idrott och hälsa

### Åk 7

2012-08-20

Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis 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 utvistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

### Innehåll

#### *Rörelse*

- Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus och utomhus (vid olika årstider), samt danser och rörelser till musik.
- Styrketräning, konditionsträning och rörlighetsträning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.
- Traditionella och moderna danser samt rörelse till musik.
- Olika simsätt i mag- och ryggläge

#### *Hälsa och livsstil*

- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer. Diskutera, motivera och reflektera.
- 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.
- Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt.
- Hur val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel av kön.

#### *Friluftsliv och utvistelse*

- Att orientera i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel för positionering.
- Hur olika friluftslivs aktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Kulturella traditioner i samband med friluftsliv och utvistelse.
- Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen.

## **Så här arbetar vi**

I idrott och hälsa arbetar vi framförallt med att eleverna aktivt skall prova på många olika fysiska aktiviteter, få positiva erfarenheter av rörelse, en positiv kroppsuppfattning och självbild. Vi arbetar för att ge varje elev ett brett idrottskunnande såväl praktiskt, som teoretiskt. Vi använder oss av de förutsättningar som närmiljön kan erbjuda ex. skog, idrottsplats, isbana och sporthall.

De teoretiska momenten (ex. sambandet mellan träning, levnadsvanor och välbefinnande), är en naturlig del av lektionerna.

De olika idrotterna vidareutvecklas vad gäller teknik, taktik, regelkunskap, domarskap och samarbete.

Fairplay-begreppet präglar all undervisning.

Eleverna uppmuntras till att aktivt delta i planering och enklare ledaruppgifter.

Eleverna får göra egna rörelseuppgifter t.ex. uppvärmningar. Eleverna får lära sig mer om rörelse till musik.

Vi följer Vallaskolans friluftspan, vad gäller friluftsliv. Vi försöker ta till vara möjligheterna till utomhusverksamhet, i så stor utsträckning som möjligt. På skolan jobbar vi för att få eleverna att förstå sambandet mellan ändamålsenlig utrustning ("kläder efter väder") och en positiv upplevelse av utevistelse.

Säkerheten genomsyrar all undervisning.

Skolans värdegrundsdokument och läroplanen för grundskolan (2011) ligger till grund för vårt arbete.

## Kunskapskrav

### Kunskapskrav för betyget D i slutet av årskurs 7

Betyget D innebär att kunskapskraven för betyget E och till övervägande del för C är uppfyllda.

### Kunskapskrav för betyget B i slutet av årskurs 7

Betyget B innebär att kunskapskraven för betyget C och till övervägande del för A är uppfyllda.

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 7	Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 7	Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 7
<p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>till viss del</b> till aktiviteten och sammanhanget. I danser och rörelse- och träningsprogram till musik anpassar eleven <b>till viss del</b> sina rörelser till takt, rytm och sammanhang. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.</p> <p>Eleven kan på ett <b>i huvudsak</b> fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra <b>enkla och till viss del</b> underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p> <p>Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med <b>viss</b> anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler. Dessutom kan eleven med <b>viss</b> säkerhet orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.</p> <p>Eleven kan på ett <b>i huvudsak</b> fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge <b>enkla</b> beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.</p>	<p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>relativt väl</b> till aktiviteten och sammanhanget. I danser och rörelse- och träningsprogram till musik anpassar eleven sina rörelser <b>relativt väl</b> till takt, rytm och sammanhang. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.</p> <p>Eleven kan på ett <b>relativt väl</b> fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra <b>utvecklade och relativt väl</b> underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p> <p>Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med <b>relativt god</b> anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler. Dessutom kan eleven med <b>relativt god</b> säkerhet orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.</p> <p>Eleven kan på ett <b>relativt väl</b> fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge <b>utvecklade</b> beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.</p>	<p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser <b>väl</b> till aktiviteten och sammanhanget. I danser och rörelse- och träningsprogram till musik anpassar eleven sina rörelser <b>väl</b> till takt, rytm och sammanhang. Eleven kan även simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.</p> <p>Eleven kan på ett <b>väl</b> fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra <b>välutvecklade och väl</b> underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p> <p>Eleven planerar och genomför friluftaktiviteter med <b>god</b> anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler. Dessutom kan eleven med <b>god</b> säkerhet orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.</p> <p>Eleven kan på ett <b>väl</b> fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge <b>välutvecklade</b> beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter. Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.</p>