

# Pedagogisk planering i Idrott och hälsa

## ”Idrott och kultur”, åk 7

Fysiska aktiviteter och en hälsosam livsstil är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av rörelse och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva senare i livet. Att ha färdigheter i och kunskaper om idrott och hälsa är en tillgång för både individen och samhället.

### Syfte

Genom undervisningen i arbetsområdet ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter,
- förebygga risker vid fysisk aktivitet,
- samarbeta och respektera varandra

### Centralt innehåll

- Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter inomhus och utomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Traditionella och moderna danser från olika kulturer.
- Hur individens val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer.
- Kulturella traditioner i samband med idrotter.

### Aktiviteter

Spel, lekar och teknik på skridskor, danser från olika kulturer, bollsporter och dess historia, sporter och lekar från olika kulturer och tidsepoker.

### Kunskapskrav

Vi bedömer följande under detta arbetsområde:

- Jag kan delta i lekar och idrotter och anpassar mina rörelser **till viss del** (betyget E)/ **relativt väl** (betyget C)/ **väl** (betyget A) till aktiviteten.
- Jag kan i danser, rörelse- och träningsprogram till musik **till viss del** (betyget E)/**relativt väl** (betyget C) **väl** (betyget A) anpassa mina rörelser till takt och rytm.
- Jag kan på ett **i huvudsak** (betyget E) / **relativt väl** (betyget C) / **väl** (betyget A) fungerande sätt förebygga skador
- Jag kan planera och genomföra friluftaktiviteter med **viss** (betyget E) / **relativt god** (betyget C) / **god** (betyget A) anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.