

Pedagogisk planering i Idrott och hälsa

”Idrott och kultur”, åk 9

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.