

Terminsplanering i idrott och hälsa årskurs 6 Ärentunaskolan

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 utestitelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

Detta är direkt kopierat utifrån Lgr11

Vecka <i>Planeras av enskild lärare</i>	Arbetsområde	Förmåga + centralt innehåll + Material <i>Ska svara på frågorna hur, vad och varför. Tydligt förankrat i centralt innehåll men med "målande och motiverande" beskrivningar.</i>	Kunskapskrav från LGR 11 <i>Konkreta elevmål kommer i nästa dokument – områdesplaneringen. Se längst ner!</i>	Bedömningstillfällen/utvärdering <i>Hur ska kunskapskraven bedömas? När?</i>
v. 34-35	Lekar	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none"> • Olika lekar, spel och idrotter utomhus. • Lekar och andra fysiska aktiviteter i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten. 	Vi har individuella målsamtal med eleverna under lektionstid. Bedömningen blir begränsad.
v.35-36	Simning och nödsituationer	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none"> • Simning i mag- och ryggläge. • Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. • Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider. 	Bedömningen görs vid ett tillfälle i smågrupper. Simtestet görs i Fyrisån vid badet. Hänsyn till vattentemperatur tas! Eleverna får pröva på att hantera nödsituationer med hjälpredskap (livboj).
v.36-39	Orientering	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none"> • Att orientera i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor. Kartors uppbyggnad och symboler. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dessutom kan eleven med viss säkerhet orientera sig i bekanta miljöer med hjälp av kartor. 	Eleverna bedöms genom att göra ett prov där kartans uppbyggnad och funktion testas.
v.36-39	Hälsa och livsstil	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none"> • Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer. • Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då enkla och till viss del underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka 	Vi bedömar vad eleverna visar upp under lektionstid och hur eleverna resonerar över deras resultat genom elevsamtal.

Terminsplanering i idrott och hälsa årskurs 6 Ärentunaskolan

		och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.	hälsan och den fysiska förmågan.	
v.40-42	Redskapsgymnastik (inomhus period)	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none"> • Sammansatta grundformer i kombination med gymnastikredskap och andra redskap. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten. • Eleven kan ge enkla beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter. 	Eleverna bedöms hur de genomför uppgifterna i form av teknik och förmåga. De bedöms också i deras arbete med säkerheten vid genomförandet av övningarna.
v.40-42	Basket	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none"> • Olika lekar, spel och idrotter inomhus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten 	Bedömningsprocessen sker fortlöpande under lektionstid. Vi bedömer regelkunskaper, taktiskt förmåga och teknisk förmåga.
v.43	Konditionslek	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none"> • Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då enkla och till viss del underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan. 	Vi bedömar vad eleverna visar upp under lektionstid och hur eleverna resonerar över deras resultat genom elevsamtal.
v.44	HÖSTLOV	HÖSTLOV	HÖSTLOV	HÖSTLOV
v.45-48	Nät/racket spel	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none"> • Olika lekar, spel och idrotter inomhus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar sammansatta motoriska grundformer i olika miljöer och varierar och anpassar sina 	Bedömningsprocessen sker fortlöpande under lektionstid. Vi bedömer regelkunskaper, taktiskt förmåga och teknisk förmåga.

Terminsplanering i idrott och hälsa årskurs 6 Ärentunaskolan

			rörelser till viss del till aktiviteten.	
v.45-48	Styrketräning	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none">Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning och styrketräning	<ul style="list-style-type: none">Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då enkla och till viss del underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Eleverna bedöms under lektionstid. Vi bedömer teknik, ansträngning och förmåga.
v. 49-51	Gruppdanser och pardanser	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none">Takt och rytm i lekar, danser och rörelser till musik	<ul style="list-style-type: none">I rörelser till musik och i danser anpassar eleven till viss del sina rörelser till takt och rytm.	Eleverna bedöms under lektionstid efter individuell förmåga.

Eleverna får inför varje arbetsområde en mer detaljerad planering vad gäller förmågor, centralt innehåll och kunskapskrav samt bedömningstillfällen och arbetsgång. Kontakta ämnesläraren om du vill ha en kopia.