

Terminsplanering i idrott och hälsa årskurs 9 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 utestelser 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"> • Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, utomhus. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten och sammanhanget. 	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"> • Olika simsätt i mag- och ryggläge • Badvett och säkerhet vid vatten vintertid. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap, enligt principen för förlängda armen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge. • Eleven kan hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider. 	Bedömningen görs vid ett tillfälle i smågrupper. Simtestet och livräddningen görs i Fyrisån vid badet. Hänsyn tillvattentemperatur tas! Livräddningen sker med vanliga idrottskläder.
v.36-39	Orientering	Centralt innehåll: <ul style="list-style-type: none"> • Att orientera i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel för positionering 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan orientera sig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel. 	Bedömningen görs fortlöpande under varje lektion. Eleverna i åk 9 bedöms även i en orienteringstävling. individuell/par

Terminsplanering i idrott och hälsa årskurs 9 Ärentunaskolan

v.37-39	Hälsa och livsstil	<p>Centralt innehåll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen. • Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan på ett i huvudsak 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 enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan. 	Konditionstest under lektionstid och examination v. 43
v.40-42	Redskapsgymnastik (inomhus period)	<p>Centralt innehåll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten och sammanhanget. 	Eleverna bedömer varandra i grupper (elevbedömning) under sista lektionen av arbetsområdet.
v.40-42	Basket	<p>Centralt innehåll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten och sammanhanget. 	Bedömningsprocessen sker fortlöpande under lektionstid. Vi bedömer regelkunskaper, taktiskt förmåga och teknisk förmåga.
v.43	Hälsa och livsstil (utomhus)			Examination
v.44	HÖSTLOV	HÖSTLOV	HÖSTLOV	HÖSTLOV

Terminsplanering i idrott och hälsa årskurs 9 Ärentunaskolan

v.45-48	Nät/racket spel	<p>Centralt innehåll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten och sammanhanget. 	<p>Bedömningsprocessen sker fortlöpande under lektionstid. Vi bedömer regelkunskaper, taktiskt förmåga och teknisk förmåga.</p>
v.45-48	Styrketräning	<p>Centralt innehåll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer. • Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan. 	<p>Eleverna bedöms under lektionstid. Vi bedömer teknik, anstränging och förmåga.</p> <p>Eleverna ska även reflektera i text runt styrketräningen och dess effekt för elevens egna upplevelser.</p>
v. 49-51	Gruppdanser och pardanser	<p>Centralt innehåll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Traditionella och moderna danser 	<ul style="list-style-type: none"> • I danser till musik anpassar eleven till viss del sina rörelser till takt, rytm och sammanhang. 	<p>Eleverna bedöms under lektionstid efter individuell förmåga.</p>

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.