



## Idrott och hälsa

### Åk 9

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 utövningar 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, rörlighetsträning och mental träning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.
- Traditionella och moderna danser samt rörelse- och träningsprogram till musik.
- Olika simsätt i mag- och ryggläge

#### *Hälsa och livsstil*

- Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen (t.ex. genom träningsdagbok i en period).
- 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. Ergonomi i teori och praktik.
- 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. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.
- Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.
- Hur val av idrotter och andra fysiska aktiviteter påverkas av olika faktorer, till exempel av kön.

#### *Friluftsliv och utevistelse*

- Att orientera i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel för positionering.
- Hur olika friluftslivsaktiviteter kan planeras, organiseras och genomföras.
- Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Kulturella traditioner i samband med friluftsliv och utevistelse.
- 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, är en naturlig del av lektionerna. Eleverna tränas i att reflektera kring trender och begrepp inom hälsa, träning och friskvård.

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

Fairplay- begreppet präglar all undervisning.

Eleverna får göra egna rörelseuppgifter till musik, prova olika dansformer, för att inspirera och lära eleverna mer om dans.

Några av lektionerna får eleverna själva eller tillsammans med andra, planera och genomföra egna aktiviteter för egen träning. Varje elev ges möjlighet (enskilt eller parvis) att planera och genomföra idrottsaktiviteter, med yngre årskurser.

Undervisningen i ergonomi sker både praktiskt (med olika vardagliga situationer) och teoretiskt. Vi använder oss utav ett informativt häfte. Arbetet avslutas med ett test, där eleverna skall reflektera, motivera och uttrycka sambandet mellan fysisk aktivitet och välbefinnande.

Vi försöker ta vara på elevernas idéer, specialkunskaper och intressen, när vi planerar verksamheten.

Vi följer Vallaskolans friluftsplån, 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 9

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

### Kunskapskrav för betyget B i slutet av årskurs 9

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

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9	Kunskapskrav för betyget C i slutet av årskurs 9	Kunskapskrav för betyget A i slutet av årskurs 9
<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>