

Terminsplanering

Årskurs: 9

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Hälsa och träning

Introduktion till hälsa och träning (19 aug - 15 sep)

Under detta block lär sig eleverna grunderna i hälsa och hur träning påverkar kroppen.

- **Bedömning:** Elevernas förståelse av hälsosamma livsstilar och grundläggande träningsteori.
- **V.34**
 - Lektion 1: Presentation av kursinnehåll och förväntningar
 - Lektion 2: Introduktion till hälsa - kost och näring
- **V.35**
 - Lektion 1: Träningsmetoder och deras påverkan
 - Lektion 2: Interaktiva övningar om kost och energi
- **V.36**
 - Lektion 1: Praktisk träning - kondition och styrka
 - Lektion 2: Reflektion över träning och hälsa
- **V.37**
 - Lektion 1: Hur påverkar träning psykisk hälsa?
 - Lektion 2: Diskussion och grupprapportering
- **V.38**
 - Lektion 1: Bedömningstillfälle - Hälsa och träning
 - Lektion 2: Utvärdering av blockets innehåll

Idrott och samarbete (16 sep - 6 okt)

Detta block fokuserar på lagspel och samarbetsövningar, vilket hjälper eleverna att förstå vikten av teamwork.

- **Bedömning:** Gruppdynamik och individuellt engagemang i lagspel.
- **V.39**
 - Lektion 1: Introduktion till lagspel och samarbetsövningar
 - Lektion 2: Praktisk övning - lagspel
- **V.40**
 - Lektion 1: Strategier för effektivt samarbete
 - Lektion 2: Teoretisk genomgång av olika lagidrotter
- **V.41**

- Lektion 1: Praktiska lagspel och taktikträningsspass
- Lektion 2: Reflektion och diskussion om rollfördelning
- **V.42**
 - Lektion 1: Alternativa idrotter och lagspel
 - Lektion 2: Bedömningstillfälle - prestation i lagspel
- **V.43**
 - Lektion 1: Utvärdering av blockets innehåll och samarbete
 - Lektion 2: Koordinationsövningar

Livsstil och motion (7 okt - 3 nov)

Eleverna undersöker viktiga aspekter av livsstilsval och hur de påverkar den fysiska hälsan.

- **Bedömning:** Individuella livsstilsplaner och reflektioner över motion.
- **V.44** - Höstlov (28 okt - 1 nov)
- **V.45**
 - Lektion 1: Livsstilsval och deras konsekvenser
 - Lektion 2: Motionens betydelse för hälsan
- **V.46**
 - Lektion 1: Skapa en individuell livsstilsplan
 - Lektion 2: Gymnastikövningar och analysering av rörelser
- **V.47**
 - Lektion 1: Fysiska och mentala hälsofördelar med motion
 - Lektion 2: Diskussion: Balans mellan arbete och motion
- **V.48**
 - Lektion 1: Bedömningstillfälle - livsstilsplaner
 - Lektion 2: Reflektion och utvärdering av blockets innehåll

Repetition och utvärdering (4 nov - 20 dec)

Den sista delen av terminen ägnas åt att repetera och utvärdera det som lärts under terminerna samt förbereda för eventuella prov.

- **V.49**
 - Lektion 1: Repetition av hälsa och träning
 - Lektion 2: Gruppdiskussion om samarbete och idrott
- **V.50**
 - Lektion 1: Förberedelse inför avslutande bedömning
 - Lektion 2: Utvärdering av lärande och feedback
- **V.51**
 - Lektion 1: Bedömning av praktiska och teoretiska kunskaper
 - Lektion 2: Sammanfattning och avslut av terminen