Dokument i Google Docs

Terminsplanering för Fysisk aktivitet och hälsa

Årskurs: 6

Ämne: Fysisk aktivitet och hälsa

Tema: Hälsa genom rörelse

Översikt

Denna terminsplanering för ämnet Fysisk aktivitet och hälsa syftar till att ge eleverna en förståelse för hur fysisk aktivitet påverkar hälsan samt att uppmuntra till ett aktivt liv.

Mål för terminen

- Förstå vikten av fysisk aktivitet för hälsa och välbefinnande.
- Utveckla färdigheter inom olika idrotts- och motionsformer.
- Lära sig om kostens betydelse för hälsan.

Veckoschema

Antal lektioner per vecka

Planeringen innehåller 2 lektioner per vecka.

Innehåll per vecka

- Vecka 1: Introduktion till fysisk aktivitet och hälsa
- Vecka 2: Rörelse och muskler – grundläggande begrepp
- Vecka 3: Kondition och uthållighet – träning och övningar
- Vecka 4: Styrketräning – säkerhetsaspekter och metoder
- Vecka 5: Balans och koordination – lekar och övningar
- Vecka 6: Idrottsspel – grunder och regler
- Vecka 7: Hälsosam kost – kostens påverkan på fysisk aktivitet
- Vecka 8: Utvärdering av vår träning och planering av framöver

Bedömning

Eleverna kommer att bedömas utifrån:

- Deltagande och engagemang i lektionerna.
- Praktiska färdigheter inom de olika idrottsformerna.
- Förmåga att reflektera över och förstå relationen mellan kost och fysisk aktivitet.

Tags: Planering