Dokument i Google Docs

Terminsplanering i Idrott och Hälsa

Årskurs: 6

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Fysisk aktivitet och hälsa

Översikt

Denna terminsplanering syftar till att ge eleverna en grundläggande förståelse för vikten av fysisk aktivitet och dess påverkan på hälsan. Genom olika aktiviteter och övningar kommer eleverna att utveckla både sina fysiska och sociala färdigheter.

Veckoplanering

Vecka 1-2: Introduktion till fysisk aktivitet

- Genomgång av vad fysisk aktivitet är
- Diskussion om fördelarna med träning
- Praktiska övningar för att mäta sin egen kondition

Vecka 3-4: Lag- och lagsport

- Lära sig regler för olika lagspel, exempelvis fotboll och basketball
- Träning och spel i grupper
- Reflektion kring samarbete och kommunikation i gruppen

Vecka 5-6: Individuell träning och hälsa

- Introduktion till individuell träning (styrketräning, löpning, cykling)
- Planera och genomföra ett individuellt träningspass
- Diskussion om kostens roll i träning och hälsa

Vecka 7-8: Avslutning och utvärdering

- Genomföring av en avslutande aktivitet (t.ex. en idrottstävling)
- Utvärdering av terminen: vad har vi lärt oss?
- Planering för fortsatt fysisk aktivitet efter terminen

Bedömning

Elevernas prestation kommer att bedömas utifrån deras deltagande i aktiviteter, samarbetande i grupparbeten samt individuella insatser i träningspass och utvärderingar. En skriftlig reflektion kommer att ges i slutet av terminen.

Tags: Planering