

Veckoplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Volleyboll

Denna planering syftar till att ge eleverna en grundläggande förståelse för volleyboll, dess regler och tekniska moment, samt att utveckla deras samarbetsförmåga och fysiska färdigheter.

1. Introduktion till volleybollens grundläggande regler och tekniska färdigheter

Undervisningen under dessa veckor syftar till att introducera eleverna till volleybollens spelregler samt grundläggande tekniker som serve, pass och smash. Eleverna kommer att få möjlighet att praktisera dessa färdigheter genom olika övningar och spelmoment.

Centralt innehåll

Grundläggande regler och tekniska färdigheter i volleyboll.

Betygskriterium (E)

Eleven kan utföra grundläggande rörelser och tekniker i volleyboll.

(Lgr 22. Idrott och hälsa, åk 7-9)

v. 10 - Introduktion till volleybollens regler (6/3-12/3)

- Lektion 1 - Genomgång av volleybollens grundregler.
- Lektion 2 - Praktisk övning av serve och pass.

v. 11 - Utveckla tekniska färdigheter i volleyboll (13/3-19/3)

- Lektion 1 - Träning av smash och mottagning.
- Lektion 2 - Spelövningar med fokus på samarbete.

v. 12 - Taktik och spelmoment i volleyboll (20/3-26/3)

- Lektion 1 - Genomgång av spelstrategier.
- Lektion 2 - Interna matcher för att tillämpa strategier.

v. 13 - Tävling och utvärdering (27/3-2/4)

- Lektion 1 - Tävling mellan grupper.
- Lektion 2 - Utvärdering av innevarande moment och feedback.

Uppföljning

Uppge ett nyckelord nedan så utför jag det.

- □ Word - Skapar ett dokument.
- □ Utveckla - Utökade lektionsbeskrivningar.
- ➡ Nästa - Fortsätt planeringen.

Tags: [Planering](#)