

Veckoplanering

Årskurs: 7

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Påverkan av aktiviteter på fysisk förmåga och hälsa

Denna planering syftar till att eleverna ska förstå och värdera hur olika aktiviteter och livsstilsfaktorer påverkar deras och andras fysiska förmåga och hälsa. Under lektionerna kommer eleverna att få analysera och diskutera genom att använda ett relevant filmklipp.

1. Introduktion till hur aktiviteter påverkar fysisk förmåga och hälsa

Undervisningen syftar till att ge eleverna insikter om sambandet mellan aktivitet och hälsa, samt utföra en bedömning av hur olika aktiviteter kan påverka både på individ- och samhällsnivå.

Centralt innehåll

Vilka faktorer som bidrar till fysisk hälsa och aktivitet, samt betydelsen av fysisk träning för hälsa.

Betygskriterium (E)

Eleven värderar på ett enkelt sätt hur olika aktiviteter och andra faktorer påverkar den egna och andras fysiska förmåga och hälsa.

(Lgr 22. Idrott och hälsa, åk 7)

Lektion 1 - Introduktion till ämnet och egna erfarenheter

- Kort introduktion till temat (10 min)
- Diskussion i små grupper om egna erfarenheter av fysiska aktiviteter (20 min)
- Sammanfattning av diskussioner i helklass (10 min)
- **Filmklipp:** Inledning till vikten av fysisk aktivitet - exempelvis filmklipp som visar hälsovinster med träning.

Lektion 2 - Filmvisning och analys

- Filmvisning av ett relevant klipp som illustrerar olika fysiska aktiviteter och effekterna på hälsan (15 min)
- Gruppdiskussion: Analysera filmen utifrån egna erfarenheter av fysisk aktivitet (20 min)
- Korta reflektioner över insikter från diskussionerna (5 min)
- **Filmklipp:** Välj ett klipp som exempelvis visar olika idrottsaktiviteter och deras påverkan på kropp och sinne.

Lektion 3 - Sammanfattning och bedömning

- Sammanfattning av lärdomar från de två föregående lektionerna (10 min)

- Förberedelse för bedömning: eleverna skriver ner vad de lärt sig om hur aktiviteter påverkar hälsa (20 min)
- Genomgång av bedömningskriterier och vad som ska bedömas i deras skrivningar (10 min)
- **Bedömningstillfälle:** En individuell skrivuppgift där eleverna reflekterar över vad de har lärt sig och hur det kan tillämpas i deras liv - relaterat till filmklippet och diskussionerna.

Uppföljning

Uppge ett nyckelord nedan så utför jag det.

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

Tags: [Planering](#)