

Kursplan Idrott och Hälsa

BLOMMENSBERGSSKOLAN

Övergripande mål

Vårt viktigaste mål med idrottsundervisningen är att alla elever skall få en positiv inställning till idrott och fysisk aktivitet. Detta skall hjälpa dem till fysiskt och psykiskt välbefinnande. Det är vår förhoppning att eleverna utvecklar ett bestående intresse för motion, idrott friluftsliv.

Genom att känna till hur kroppen fungerar skall eleverna förstå sambandet mellan regelbunden fysisk aktivitet och välbefinnande.

Eleverna skall få en insikt i olika idrotter och kunna delta i bollspel. Skolans strävan är dock att avdramatisera tävlingar och idrottsliga prestationer.

Idrottslektionerna skall utveckla ledar- och organisationsförmåga hos eleverna.

Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det nionde skolåret

Eleven skall:

- förstå sambandet mellan mat, motion och välbefinnande,
- kunna delta i lek, dans och idrott och utföra rörelseuppgifter genom härmning och improvisation,
- kunna göra enkla rörelseprogram,
- vara förtrogen med de vanligaste danserna,
- ha kunskaper i de vanligaste idrottsgrenarna samt kunna organisera och leda en idrottsaktivitet,
- ha kunskaper om friluftsliv och vistelse i naturen, känna till allemansrätten och kunna orientera i okänd natur genom att använda olika hjälpmedel,
- Kunna tillämpa kunskaper om ergonomi i vardagliga sammanhang.

Arbetsätt

Inom varje moment tar skolan hänsyn till elevens fysiska förutsättningar. Under elevens skolgång stegras successivt kunskapsnivån – i varje delmoment skall man kunna följa en röd tråd genom årskurserna.

Skolan ska se helheten hos eleven och ha kunskap om rörelsens betydelse för elevens utveckling. Idrottsundervisningen bedrivs med avsikt att stärka elevernas självkänsla, självförtroende och skapa trygghet.

Eleverna skall träna på sin egen nivå, så att de känner att de lyckas.

Elevmöjliggörande

Eleverna ges möjligheten att successivt ta större ansvar för planering av aktiviteterna och delta allt mer som ledare – från enkla uppvärmningsövningar till egenkomponerade rörelseprogram. Målet är att de ska kunna leda delar av/en hel lektion.

Eleven har möjlighet att använda sin kreativa förmåga till att skapa t.ex. egna redskapsbanor och danser.

Eleverna hjälper varandra i de tekniska idrotterna. Det kan handla om mottagning i redskapsgymnastik eller mätning i friidrott, men även med tips och råd.

Eleverna ges möjlighet att ta allt större ansvar för sin egen uppvärmning.

Eleverna dömer själva i bollspelen.

De elever med speciella kunskaper i en idrottsgren medverkar som en resurs i klassen och tar aktivt del i undervisningen.

De elever som är tillfälligt befriade från idrottsundervisning, p.g.a. skada eller sjukdom, hjälper till med praktiska göromål.

Utvärdering

Utvärdering av verksamhet sker kontinuerligt vid varje lektionstillfälle och vid läsårets slut.

Vid bedömningen av eleverna tas hänsyn till aktivt deltagande, samarbetsförmåga, individuell prestation, ambitionsnivå och social förmåga.

Betygskriterier Idrott

Huvudmoment

- Redskapsgymnastik
- Dans/Rytmik/Rörelse
- Bollekar/Bollspel
- Friidrott
- Friluftsliv
- Träninglära/HLR/idrottsskador

Allmänna krav

Eleven skall

- aktivt deltagande efter egen förmåga
- ha förståelse för hälsans betydelse i olika situationer som hygien, arbetsmiljö, ergonomi, avslappning, ANT, kost och näring
- kunna samarbeta med alla i gruppen, vara en god lagkamrat och uppträda på ett bra sätt mot domare, ledare samt kamrater

Mål i år 6

Motoriska basfärdigheter / Redskap

Kunna utföra enkla redskapsövningar. Kunna utföra lättare hopp på trampet. Kunna utföra ett kärnkast.

Rytm/rörelseövningar

Kunna delta i lättare uppvärmning till musik i grupp, prova på olika sällskapsdanser.

Boll

Kunna delta i presenterade lagspel samt acceptera såväl regler som kamraters olika färdigheter.

Friidrott

Kunna delta i de vanligaste friidrottsgrenarna.

Friluftsliv

Delta i någon form av orienteringsövning, ha kännedom om kartan samt kunna de vanligaste kartecknen.

Kunna vistas i naturen och visa förståelse samt respekt för uppträdande kring natur och utemiljö. Eleven ska också visa insikt samt kunna tillämpa kläder/utrustning efter aktivitet. Att aktivt delta i is spel samt några vanliga teknikövningar och lekar på is (beroende på is-tillgänglighet).

Hälsa/Skador

Delta i HLR-undervisning.

Mål i År 7

Motoriska basfärdigheter / Redskap

Kunna utföra enkla serier i t.ex. ringar och matta. Kunna lägga upp en egen redskapsbana.

Rytm/rörelseövningar

Delta i ett motionspass/aerobics. Delta i olika sällskapsdanser och pardanser.

Boll

Delta i vanliga lagspel samt kunna döma ett av de vanligaste bollspelen.

Friddrott

Delta i de vanligaste friddrottsgrenarna.

Friluftsliv

Delta i någon form av orienteringsövning, kunna de vanligaste karttecknen, samt kunna sätta ut egna kontroller i känd terräng.

Kunna vistas i naturen och visa förståelse samt respekt för uppträdande kring natur och utemiljö. Eleven ska också visa insikt samt kunna tillämpa kläder/utrustning efter aktivitet.

Att aktivt delta i is spel samt några vanliga teknikövningar och lekar på is (beroende på is-tillgänglighet).

Hälsa/Skador

Delta i olika träningsformer som ex. intervallträning, cirkelträning, långdistansträning.

Delta i HLR-undervisning.

Betygskriterier i år 8

- G** Eleven skall
kunna utföra enkla redskapsserier
deltaga i ett motionspass/aerobics.
Deltaga i olika sällskaps- och pardanser.
kunna tillämpa och acceptera regler i olika moment samt ha förståelse för spelets idé.
delta aktivt i de olika bollspelen/lekarna/övningarna samt tillämpa `fair play`
ha genomfört en orientering.
kunna ta sig fram på skridskor
ha kunskap om och kunna tillämpa de olika friidrottsgrenarna.
genomföra konditions-/styrkebanor av olika slag samt förstå skillnaden mellan dessa.
- Vg** Eleven skall
ha uppnått G.
kunna utföra olika redskapsserier.
kunna hjälpa och passa en kompis i någon av övningarna.
kunna genomföra olika rörelser i takt till musik.
kunna lägga upp en egen redskapsbana
visa en god teknisk färdighet i de olika momenten.
kunna agera domare i de olika bollspelen/lekarna
kunna leda en uppvärmning i smågrupper.
kunna leda och förklara en specifik stretchövning
visa förståelse och kunna tillämpa sina kunskaper om kartan i orientering.
kunna några grundläggande skridskoövningar
kunna utföra de olika grenarna sprint/distans, hopp, stöt/kast med god teknik och att kunna ta instruktion som leder dit.
ha kunskap om och tillämpa låg-och högintensiv träning.
ha förståelse kring syrets väg genom kroppen samt hur pulsen förändras vid fysisk aktivitet.
leda ett allsidigt uppvärmningsprogram, enskilt eller tillsammans med kompis.
kunna instruera, redogöra för, samt tillämpa ergonomi i vardagliga sammanhang.
- Mvg** Eleven skall
ha uppnått G och VG.
kunna utföra svårare redskapsserier samt kunna ge instruktioner som leder dit.
ha kunskap i att kunna instruera andra och beskriva grundstegen i de olika danserna, i takt till musik.
planera och leda ett dansprogram/workoutpass till musik
visa en mycket god teknisk färdighet
vara en god lagkamrat och föra fram andra spelares prestationer.
visar förståelse och kan tillämpa sina kunskaper om kartan i orientering i okänd terräng.
kunna instruera och hjälpa sina kamrater till några grundläggande övningar på skridskor.
kunna utföra de olika grenarna sprint/distans, hopp, stöt/kast med mycket god teknik.

ha tillräcklig kunskap för att kunna instruera och beskriva de olika teknikerna i sprint/distans, hopp, stöt/kast
På ett riktigt sätt kunna planera, redogöra för, samt motivera olika typer av konditions- och styrketräning.

Betygskriterier i år 9

G

Eleven skall
Kunna utföra enkla redskapsserier.
Kunna utföra enkla hopp med satsbräda och trampet.
Deltaga i ett motionspass/aerobics.
Deltaga i olika sällskapsdanser och pardanser.
Kunna grundstegen i olika danser
Kunna och acceptera de enklaste reglerna samt ha förståelse för spelets idé i olika boll sporter
Ha kunskap om rätt klädsel och utrustning vid vistelse i naturen.
Kunna ta sig fram på skridskor
Ha genomfört en orientering
Ha kunskap om rätt tillvägagångssätt när man är på naturlig is.
Ha kunskap om de olika friidrottsgrenarna och ha genomfört dessa
Genomföra konditions-/styrkebanor av olika slag samt förstå skillnaden mellan dessa.

Vg

Eleven skall
Ha uppnått G.
Kunna utföra redskapsserier på ett ändamålsenligt sätt och kunna ta instruktioner som leder dit.
Kunna passa i redskap på ett bra sätt
Kunna utföra grundstegen i olika danserna i takt till musiken på ett ändamålsenligt sätt
Planera och leda uppvärmning till musik.
Kunna döma den egna klassen på ett riktigt sätt. I spelsituationen kunna tillämpa god taktik och god teknik.
Vara en positiv förebild, tänker på laget i första hand.
Behärskar olika skridskoövningar med god teknik.
Kunna orientera på ett ändamålsenligt sätt med olika hjälpmedel.
Ha kunskap och kunna utföra olika friidrottsgrenarna på ett ändamålsenligt sätt.
Ha förståelse kring syrets väg genom kroppen samt hur pulsen förändras vid fysisk aktivitet.
Att reflektera med hjälp av kunskaper om kropp och rörelse över hur hälsa och välbefinnande kan bibehållas och förbättras
Leda ett allsidigt uppvärmningsprogram, enskilt eller tillsammans med kompis.
Kunna instruera, redogöra för, samt tillämpa ergonomi i vardagliga sammanhang.

Mvg

Eleven skall
Ha uppnått VG
Att använda sina kunskaper till att instruera samt motivera andra i de olika momenten.
Ha kunskap i att kunna instruera andra och beskriva grundstegen i de olika danserna, i takt till musik.
Planera och leda ett dansprogram/workoutpass till musik
Kunna förklara spelets idé och olika taktiska lösningar i olika bollsporter.
Kunna leda övningar och visa teknik och taktik
Kunna dra paralleller till bollekar utifrån olika bollsporter
Behärskar olika skridskoövningar med mycket god teknik.

Kunna lägga ut ett antal kontroller i orientering på ett ändamålsenligt sätt i terrängen.
Kunna utföra de olika grenarna sprint/distans, hopp, stöt/kast med mycket god teknik.
På ett riktigt sätt kunna planera, redogöra för, samt motivera olika typer av uppvärmning, stretching, konditions- och styrketräningsövningar.
Att kunna anpassa sin rörelser till dom kram som olika aktiviteter och situationer ställer på exempelvis balans precision och tempo.