



# 2012

Del 1 av 2

Idrott och Hälsa 1  
För årskurs 1  
50 poäng IDH

Två terminer där sex projekt  
ska genomföras innan  
sommarlovet.

**I samarbete med:**



**SVENSKA SKIDFÖRBUNDET**  
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Alexander Persson

Idrottslärare

Stockholms Tekniska

Gymnasium

2012-08-21

## Ämnet Idrott och Hälsa

Både jag och läroverket tycker att idrott och hälsa har en stor roll för den enskilda människan och folkhälsan. Under mina lektioner ska eleverna få möjlighet att lära sig mer om fysiska aktiviteter och även få chans att uppleva naturen på många olika sätt. Förhoppningsvis bidrar ämnet till att påverka elevernas livsstil, som är viktig för att må bra nu och resten av deras liv.

Kroppsideal, ergonomi tänk, upplevelse i naturen, miljömedvetenhet, rörelseaktiviteter är bland annat viktiga delar som idrott och hälsa kursen berör. Det specifika med ämnet är att jag som lärare blandar teori med praktik någorlunda jämnt.

### Elevinflytande

I olika inlämningsuppgifter finns elevinflytande med i stor utsträckning och i andra fall finns elevinflytande med i mitt tankesätt kring lektioner mm. I exempelvis uppgift "Hitta på en egen sport/träningsaktivitet" får eleverna möjlighet att helt själva bestämma vilken aktivitet de ska utföra. De ska där planera, genomföra och utvärdera resultatet.

För några av betygskraven kommer eleverna ha möjlighet att visa upp sina kunskaper genom aktiviteter som de väljer själva om de inte anser att den planerade undervisningen ger dem möjlighet att visa på deras förmåga. Exempelvis om vi tittar på kravet med "komplexa rörelser". Vi exemplifierar att en elev som sim-tävlar når inte upp till den nivån eleven strävar efter, och känner att den vill visa upp komplexa rörelser genom just simning kommer denna möjlighet finnas. Hur det genomförs kommer planeras mellan lärare och elev.

Kursen är uppdelad i olika projekt för att nå kursmålen. Projektens längd varierar och avslutas med en examination som ser olika ut beroende på vilken kunskap som ska redovisas. Praktiskt eller teoretiskt.

### Formativ bedömning

Jag strävar efter att ge formativ bedömning i både inlämningsuppgifter, muntliga framställningar, praktiska moment och under lektionspass. Jag vill att eleverna ska utvecklas och vill ge dem möjlighet att visa upp förmågor flera gånger än en gång. Detta läsår lägger jag störst fokus på projekt 2 och projekt 5 när det gäller formativ bedömning. Bland annat för att dessa är återkommande åk 2 i olika stegringar.

**I vilka lokaler/platser kommer Idrott och Hälsa- kursen hålla till?**

**Frescatihallen, GIH, Skidbackarna i sthlm regionen, liljanskogen, Skolan, Mässan, Karlberg? Mfl.**

## Examinationer

**Projekt 1: Lämna in film (Gruppenlämning)**

**Projekt 2: Ledarskapsövningar (3 st), Tr och när- lära- uppgift**

**Projekt 3: Ergonomiuppgift inlämning+ en praktiskt del**

**Projekt 4: Den kroppsliga rörelseförmågan (viss del av krav)**

**Projekt 5: Praktiska lärotillfällen**

**Projekt 6: Hitta i skog och samhälle**

**Sista lektionen innan sommaren kommer ett kunskapsförhör, där frågor om saker som vi har tagit upp på lektioner finns. Detta kunskapsförhör är ett bra komplement tillsammans med projektens examinationer.**

**Några speciella datum:**

**9 November Älvsjömässan**

**V.37 Friluftsdag**

## Kursplanering Idrott och Hälsa 1

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa 1 ska ge eleverna förutsättningar att utveckla:

1. Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.
2. Förmåga att genomföra och anpassa utevistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.
3. Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.
4. Förmåga att hantera säkerhet och nödsituationer i samband med fysiska aktiviteter.
5. Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.
6. Förmåga att etiskt ta ställning i frågor om könsmönster, jämställdhet och identitet i relation till idrotts- och motionsutövande.
7. Kunskaper om de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan.

### Centralt innehåll i idrott och hälsa 1.

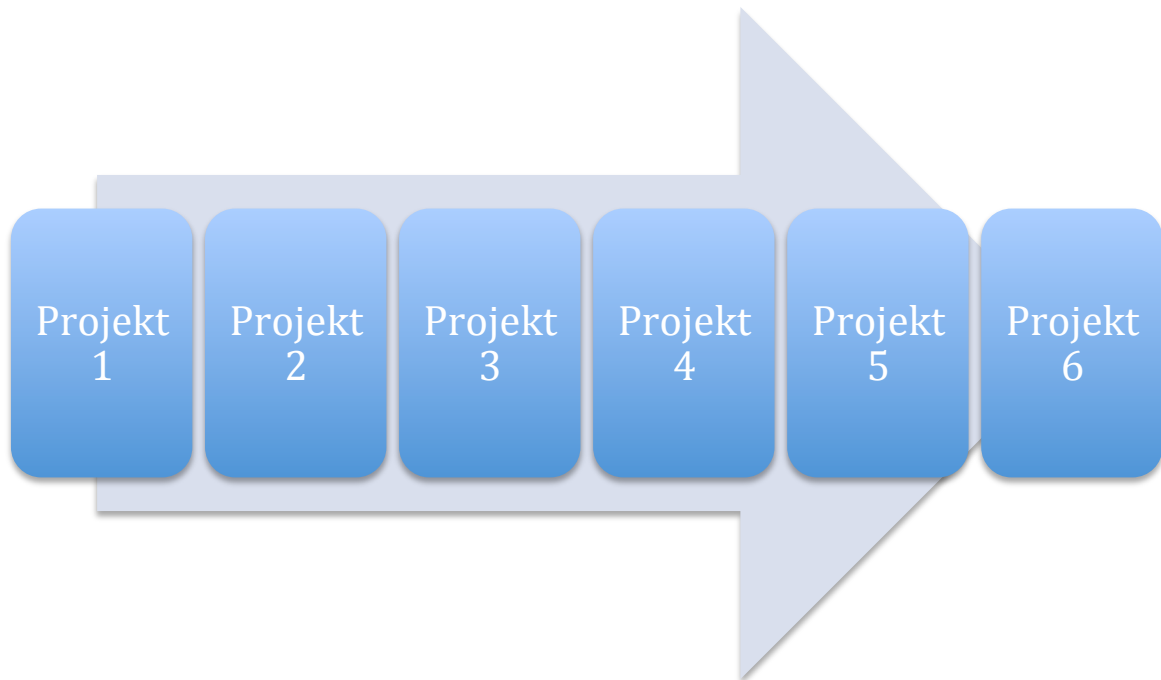
- Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
- Rörelse till musik samt dans.
- Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
- Metoder och redskap för friluftsliv.
- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.
- Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drunkningstillbud.
- Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.
- Spänningsreglering och mental träning.
- Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik

## Kunskapskrav för idrott och hälsa 1.

Betyget E	Betyget D	Betyget C	Betyget B	Betyget A
<p>Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det beskriver eleven <b>översiktligt</b> aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.</p>	<p>Betyget D innebär att kunskapskraven för E och till övervägande del för C är uppfyllda.</p>	<p>Eleven kan <b>med säkerhet</b> och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven <b>utförligt</b> beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. <b>Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.</b></p>	<p>Betyget B innebär att kunskapskraven för C och till övervägande del för A är uppfyllda.</p>	<p>Eleven kan <b>med säkerhet</b> och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, <b>även av komplex karaktär</b>, som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven <b>utförligt och nyanserat</b> beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. <b>Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.</b></p>
<p>Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan <b>med viss säkerhet</b> välja områden och metoder för träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med <b>enkla</b> omdömen värdera resultatet. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan i <b>samråd</b> med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p>		<p>Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan <b>med viss säkerhet</b> välja områden och metoder för <b>regelbunden</b> träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med <b>nyanserade</b> omdömen värdera resultatet. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan <b>efter samråd</b> med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p>		<p>Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och <b>med säkerhet</b> välja områden och metoder för <b>regelbunden</b> träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med <b>nyanserade</b> omdömen värdera resultatet i <b>relation till träningsmetodernas teorier. Dessutom kan eleven anpassa sin träning till variationer i förutsättningarna.</b> Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan <b>efter samråd</b> med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.</p>

<p>Eleven kan med goda rörelse kvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven <b>översiktligt</b> diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och <b>översiktligt</b> beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.</p>		<p>Eleven kan <b>med säkerhet</b> och med goda rörelse kvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven <b>utförligt</b> diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och <b>utförligt</b> beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.</p>	<p>Eleven kan <b>med säkerhet</b> och med goda rörelse kvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer. Dessutom kan eleven <b>utförligt och nyanserat</b> diskutera friluftsliv, motion och idrott som sociala och kulturella fenomen och <b>utförligt och nyanserat</b> beskriva hur olika livsstilar och kroppsideal framträder i träningsverksamheter, friluftsliv och samhället i övrigt.</p>
<p>Eleven kan <b>översiktligt</b> redogöra för de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Eleven kan <b>med viss säkerhet</b> anpassa sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och <b>översiktligt</b> diskutera hur arbets- och studiemiljöer kan anpassas till människan.</p>		<p>Eleven kan <b>utförligt</b> redogöra för de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Eleven kan <b>med viss säkerhet</b> anpassa sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och <b>utförligt</b> diskutera hur arbets- och studiemiljöer kan anpassas till människan.</p>	<p>Eleven kan <b>utförligt och nyanserat</b> redogöra för de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Eleven kan <b>med säkerhet</b> anpassa sina rörelser ergonomiskt till olika situationer och <b>utförligt och nyanserat</b> diskutera hur arbets- och studiemiljöer kan anpassas till människan.</p>
<p>När eleven samråder med handledare kan hon eller han <b>med viss säkerhet</b> bedöma den egna förmågan och situationens krav.</p>		<p>När eleven samråder med handledare kan hon eller han <b>med viss säkerhet</b> bedöma den egna förmågan och situationens krav.</p>	<p>När eleven samråder med handledare kan hon eller han <b>med säkerhet</b> bedöma den egna förmågan och situationens krav.</p>

## Idrott och hälsa projektet 50 poäng av 100 poäng



Idrott och Hälsa projektet

1-6 projekt 50 poäng IDH

Tränings- närings- social- mentallära			
Projekt 1	V.34-38	Komma igång	Skolan och utemiljö.
Projekt 2	V.39- 51+ något datum v.2,3	Ledarskap och natur samt tr, när- lära	Liljanskogen, skidanläggning, Frescatihallen, Älvsjömässan
Projekt 3	V.2- 6	Ergonomi	Gym, skolan, frescati
Projekt 4	V.7- 13	Kroppslig rörelseförmåga	Simhall, frescati, GIH
Projekt 5	V.15- 18	Dans i vardagen	Frescati
Projekt 6	V.19- 22	Friluftsliv och Orientering	Liljanskogen mfl



# Projekt 1- Komma igång

V.34-38

## Krav

I denna uppgift arbetar vi för att nå följande E krav nedan. Ni ska i grupp hitta på en sport/träningsaktivitet, filma, visa upp och utvärdera.

Ni ska kunna **med viss säkerhet välja områden och metoder för träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra** dessa samt med **enkla omdömen värdera resultatet**.

**Vi tränar nedanstående förmåga i kursplanen:** Förmåga att genomföra och anpassa utevistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.

## Få minst med en av nedanstående centrala begrepp

Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.

Rörelse till musik samt dans.

Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter

Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.

För lite inspiration klicka på länken här. <http://www.youtube.com/watch?v=TVXM7C6QLLI>

## Projekt 1 V.34- 38

Arbeta i grupp och projektet går ut på att skapa en slutprodukt med enkla medel, lösningar samt värdera resultat.

**Lektion 1: Skolan**

**Lektion 2: Skolans entre, utomhus**

**Lektion 3: Eget grupparb**

**Lektion 4: Skolans entre, utomhus**

## Projekt 2 Ledarskap i natur

V.39- 51+ några datum runt V.2,3,10. Inte klart exakt än

### Förmågor som vi tränar:

Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.

Förmåga att genomföra och anpassa utevistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.

Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.

Förmåga att hantera säkerhet och nödsituationer i samband med fysiska aktiviteter.

### Konkret

Genom ledarskapsövningar, föreläsningar, studiebesök och praktiskt friluftsliv så ska vi vara ledare på snö för 10 åringar. Behöver ej vara skidinstruktör utan kan hjälpa till med allt från att ta på pjäxorna, hjälp med liften, packa upp matsäcken till barnen mm.

### E krav för en aktivitet

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer.

### A och C krav för en aktivitet

Eleven kan **med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer.**

### E krav för säkerhet

**Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan i samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.**

# Projekt 3 Ergonomi

V.2- 6

**Kunskaper om** de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan.

**Konkret:** Vi börjar termin med en powerpoint om vad ergonomi är. Vad det betyder? Hur man ska gå, stå, arbeta rätt och vad som spelar in i den mentala ergonomin bla. Detta blandas praktiskt och teoretiskt. Försöker att ta med ergonomitänket hela tiden under lektioner, genom att påpeka eller ställa frågor om ergonomi. Har även specifika pass där jag trycker extra på ergonomin. Ergonomiinlämningsuppgift ska vara inne senast v.7

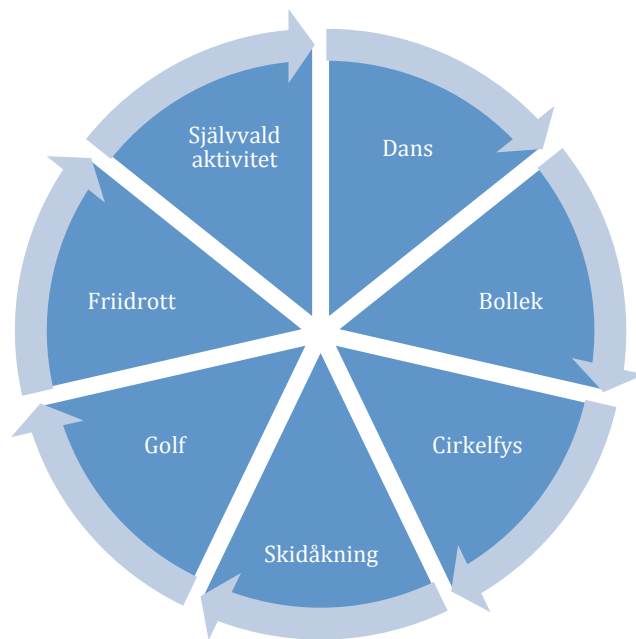
**E: Du visar på grundläggande förståelse för ditt behov gällande både social, fysisk och mental hälsa samt resonerar kring din ergonomi på ett översiktligt sätt.**

**C: Du visar på förståelse för ditt behov gällande både social, fysisk och mental hälsa samt resonerar kring din ergonomi med god koppling till angiven litteratur**

**A: Du visar på god förståelse för ditt behov gällande både social, fysisk och mental hälsa samt resonerar kring din ergonomi på ett genomtänkt och reflekterande sätt utifrån angiven litteratur.**

## Projekt 4 Kroppslig rörelseförmåga

V.7-13



### Förmåga:

Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.

**Konkret:** Under två år kommer olika aktiviteter bedömas. Eleven får möjlighet att visa upp god rörelseförmåga, antingen med säkerhet, viss säkerhet eller av komplex karaktär. Jag har bestämt att de ska visa upp dessa krav vid minst 8 tillfällen för att erhålla ett visst kunskapskrav. Denna förmåga kommer och går under dessa år.

# Projekt 5 Dans

V.15- 18

## Centralt innehåll:

- Rörelse till musik och dans
- Motions-, idrotts-, och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions och koordinationsträning
- Spänningsreglering och mental träning

## Eleven ska få kunskaper om:

- Hur man utvecklar och sätter rörelser till musik.
- Hur man analyserar musik
- Hur dansen kan utveckla konditions- och koordinationsförmågan
- Hur man utövar olika kulturella danser

## Fokus:

- Dansa
- Dans som träningsform
- Analysering av musik

## Exempel på aktiviteter:

- Bugg, vals och foxtrot
- Afterski- dans
- Arbetsverkstad för danssteg
- Aerobics och motionsgymnastik
- Låt analys
- Möjlighet för egen träning med handledning

**Obs. Dans liksom flera aktiviteter kommer igen tillbaka i åk 2.**

# Projekt 6 Friluftsliv och Orientering

V.19-22

## Centralt innehåll:

- Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
- Metoder och redskap för friluftsliv
- Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.

## Eleven ska få kunskaper om:

- Friluftslivets olika årstider som aktivitet

## Fokus:

- Friluftsliv och uteaktiviteter
- Livsstil hälsa och miljö

## Exempel på aktiviteter:

- Olika former av friluftsliv som till exempel orientering, vandring, lägeraktiviteter
- Din naturruta
- Hantering av olycksfall

Idrott och hälsa Gren 2	Kunskapskrav E	D	Kunskapskrav C	B	Kunskapskrav A
Rörelse i utemiljöer under olika årstider	Du kan <b>vistas</b> i och upplever olika utemiljöer		Du <b>hanterar</b> terrängen och upplever olika utemiljöer		Du tar dig <b>obehindrat</b> fram i olika terrängar och upplever olika utemiljöer
Risikanalyser inom friluftslivets olika årstider	Du förstår vilka risker som finns i friluftslivet och kan anpassa ditt beteende och din utrustning efter dessa		Du förstår vilka risker som finns i friluftslivet och kan <b>beskriva</b> dessa samt anpassa ditt beteende och din utrustning efter dessa		Du förstår vilka risker som finns i friluftslivet och kan <b>praktiskt visa</b> samt anpassa ditt beteende och din utrustning efter dessa
Diskutera friluftsliv	Du <b>berättar</b> på ett enkelt sätt hur och varför friluftsliv skiljer sig beroende på årstid, geografi och det kulturella arvet		Du <b>förklarar</b> hur och varför friluftsliv skiljer sig beroende på årstid, geografi och det kulturella arvet		Du <b>kan på ett välgrundat sätt förklara</b> hur och varför friluftsliv skiljer sig beroende på årstid, geografi och det kulturella arvet