

Hälsa år 1-6

Följande syften från läroplanen ligger till grund för arbetsområdet

Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan. Det ska även ges möjlighet att utveckla kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till välbefinnande.

Du ska efter avslutat arbetsområde ha utvecklat din förmåga att:

- Samtala/beskriva egna upplevelser av fysisk aktivitet och hur fysisk aktivitet kan påverka hälsan och den fysiska förmågan
- Ge beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.
- Veta vad kondition är och hur den påverkar hälsan
- Kunna delta i styrke- och konditionsövningar

Bedömning

År 1-3

Jag kommer att bedöma ditt deltagande i uppvärmning och om du förstår varför du måste värma upp inför en aktivitet.

År 4-6

Jag kommer att bedöma om du värmer upp på ett ändamålsenligt sätt inför en aktivitet och om du förstår varför en uppvärmning är viktig.

Du kommer i ett muntligt eller skriftligt prov få visa dina kunskaper om hur fysisk aktivitet påverkar hälsan. Där kommer du visa vad du kan om bl.a. kost och motion samt puls. Du ska praktiskt att du kan genomföra styrke- och konditionsövningar på ett riktigt sätt.

Undervisning

År 1-3

- Uppvärmning inför olika idrottslekar och spel
- Samtal och genomgång av kost och motion

År 4-6

- Uppvärmning inför lekar och spel
- Samtal om varför det är viktigt att värma upp

- Samtal om vad som händer i kroppen vid fysisk aktivitet.
- Praktiska lektioner med pulsmätning
- Praktiska lektioner med Kondition och styrka
- Samtal och tankar om din egen hälsa