

LPP idrott och hälsa åk 7 - Friluftliv och orientering

Undervisningens innehåll

Under vecka 37-40 kommer du att utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen för att få en förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv.

- Du kommer under arbetsområdet att orientera dig med hjälp av kartor och andra hjälpmedel.
- Du kommer att lära dig om hur friluftslivsaktiviteter kan planeras och genomföras, samt om rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Du kommer lära dig att packa en ryggsäck, första hjälpen och hur du ska klä dig för att hålla dig varm och torr.
- Du kommer att bli medveten om att det finns kulturella traditioner i samband med friluftsliv och utevistelser.

Ord och begrepp

Passa kartan, skala, karttecken, allemansrätten, packning, lager på lager principen, första hjälpen.

Bedömning

Bedömningen kommer att ske kontinuerligt under lektioner och genom att vi lärare gör speciella bedömningstillfällen. Vi lärare ser och lyssnar på dig när du arbetar. Tänk på att vara aktiv och använda lektionstiden väl till att utveckla dina förmågor.

Detta kommer att bedömas

- Din förmåga att orientera dig i området Torshälla med hjälp av karta och andra hjälpmedel.
- Din förmåga att planera och genomföra en vandring på Gyllenhielmska leden med anpassning till allemansrätten, vädret och terrängen.

Elevens kommentar. Vad behöver jag utveckla?

Lärarens respons

Under detta arbetsområde kommer vi att i första hand jobba med kunskapskraven 8 och 9. Bedöm dig själv och markera nedan i betygsstegen vart du tycker att du befinner dig. Din lärare markera sedan de kunskapskrav som du har klarat under detta arbetsområde.

	E	C	A
1	Du har förmåga att delta i lekar spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer.		
2	Du har förmåga att variera och anpassa dina rörelser till viss del till aktiviteten och sammanhanget.	Du har förmåga att variera och anpassa dina rörelser relativt väl till aktiviteten och sammanhanget.	Du har förmåga att variera och anpassa dina rörelser väl till aktiviteten och sammanhanget.
3	Du har förmåga att i danser, rörelse- och träningsprogram till musik anpassa dina rörelser till viss del till takt, rytm och sammanhang.	Du har förmåga att i danser, rörelse- och träningsprogram till musik anpassa dina rörelser relativt väl till takt, rytm och sammanhang.	Du har förmåga att i danser, rörelse- och träningsprogram till musik anpassa dina rörelser väl till takt, rytm och sammanhang.
4	Du har förmåga att simma 200 meter varav 50 meter i ryggläge.		
5	Du har förmåga att hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider.		
6	Du har förmåga att på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.	Du har förmåga att på ett relativt väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.	Du har förmåga att på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter.
7	Du har förmåga att utvärdera aktiviteter genom att samtala om egna upplevelser och för då enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Du har förmåga att utvärdera aktiviteter genom att samtala om egna upplevelser och för då utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Du har förmåga att utvärdera aktiviteter genom att samtala om egna upplevelser och för då välutvecklade och väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
8	Du har förmåga att planera och genomföra friluftaktiviteter med viss anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.	Du har förmåga att planera och genomföra friluftaktiviteter med relativt god anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.	Du har förmåga att planera och genomföra friluftaktiviteter med god anpassning till olika förhållanden, miljöer och regler.
9	Du har förmåga att med viss säkerhet orientera dig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.	Du har förmåga att med relativt god säkerhet orientera dig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.	Du har förmåga att med god säkerhet orientera dig i okända miljöer och använder då kartor och andra hjälpmedel.
10	Du har förmåga att på ett i huvudsak fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge enkla beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.	Du har förmåga att på ett relativt väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge utvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.	Du har förmåga att på ett väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge välutvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.