



Torshälla stads nämnd
Torshälla stads förvaltning
Gökstensskolan
Daniel Pettersson, Walter Pössl,
Tove Rasmussen, Jasmina Haskic
Idrott och hälsa, årskurs 8

1 (3)

Datum: 2015-01-20

Elevens Namn:

LPP idrott och hälsa åk 8- Vecka 4-13

Arbetsgång/arbetsuppgifter

Vi kommer att arbeta både inomhus- och utomhusidrott denna period. Fram till och med vecka 7 så arbetar vi med redskapsgymnastik eller vinteridrott (om det är möjligt beroende på vädret). När det gäller redskapsmomentet kommer vi även att träna på att "passa" (vara en hjälpare hand) till varandra för att förebygga skador.

Vi kommer också att gå igenom och ha diskussioner kring hur man förebygger skador.

Bedömningen avser *hur väl du kan beskriva hur man förebygger skador som är kopplade till lekar, spel och idrotter* och använda av dina kunskaper praktiskt.

Mellan vecka 9-13 kommer vi att arbeta med att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, t.ex. förbättring av konditionen samt att kunna med hjälp av begrepp samtala om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer. Du kommer att få skriva en träningsdagbok under 3 veckor där du bl.a. planerar, genomför och utvärderar din träning. Vi kommer att inleda och avsluta perioden med ett konditionstest och även med ett styrketest som du kan ha till hjälp när du sedan utvärderar din träning. Du kommer att få information kring träningsdagboken på ett särskilt papper. Du kommer att få lära dig olika begrepp inom ämnesområdet.

Bedömning

Inom redskapsgymnastiken och vinteridrotten kommer du att bedömas vid speciella bedömningstillfällen. Vi kommer även att arbeta med kamratbedömning. Du blir bedömd i hur väl du anpassar dina rörelser till olika aktiviteter och sammanhang.

Bedömningen vad gäller förbyggande av skador sker genom att vi lyssnar på dig i diskussioner, genom ett skriftligt läxförhör och genom att du praktiskt visar att du kan använda dig av dina kunskaper.

Bedömningen av träningsdagboken sker i hur väl du kan sätta upp mål, planera och utvärdera din träning samt använda dig av olika begrepp inom arbetsområdet.

Elevens kommentar. Vad behöver du utveckla?

Lärarens respons

Postadress
644 30 Torshälla

Besöksadress
Gökstengatan 4
E-post

Telefon, växel
016-710 10 00

Fax
016-710 72 80
Webbplats
www.eskilstuna.se/gokstensskolan



Torshälla stads nämnd
Torshälla stads förvaltning
Gökstensskolan
Daniel Pettersson, Walter Pössl,
Tove Rasmussen, Jasmina Haskic
Idrott och hälsa, årskurs 8

2 (3)

Datum: 2015-01-20

Elevens Namn:

Postadress
644 30 Torshälla

Besöksadress
Gökstengatan 4
E-post

Telefon, växel
016-710 10 00

Fax
016-710 72 80
Webbplats
www.eskilstuna.se/gokstensskolan

Under detta arbetsområde kommer vi i första hand att arbeta med kunskapskraven nedan. Bedöm dig själv genom att ringa in kunskapskraven i de olika betygsstegen. Läraren fyller sedan i kunskapskravet som du har klarat.

Elevens matris:

Betyget E	Betyget C	Betyget A
<p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten och sammanhanget.</p> <p>Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge enkla beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.</p> <p>Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p>	<p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser relativt väl till aktiviteten och sammanhanget.</p> <p>Eleven kan på ett relativt väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge utvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.</p> <p>Eleven kan på ett relativt väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p>	<p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser väl till aktiviteten och sammanhanget.</p> <p>Eleven kan på ett väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge välutvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.</p> <p>Eleven kan på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p>

Lärarens matris:

Betyget E	Betyget C	Betyget A
<p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser till viss del till aktiviteten och sammanhanget.</p> <p>Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge enkla beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.</p> <p>Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p>	<p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser relativt väl till aktiviteten och sammanhanget.</p> <p>Eleven kan på ett relativt väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge utvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.</p> <p>Eleven kan på ett relativt väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p>	<p>Eleven kan delta i lekar, spel och idrotter som innefattar komplexa rörelser i olika miljöer och varierar och anpassar sina rörelser väl till aktiviteten och sammanhanget.</p> <p>Eleven kan på ett väl fungerande sätt förebygga skador genom att förutse och ge välutvecklade beskrivningar av risker som är förknippade med olika fysiska aktiviteter.</p> <p>Eleven kan på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.</p>