



# Arbetshäfte

## År 7



**Namn**

**Klass**

## Kunskapsblock 1 – Spel och lekar

### Mål som eleven skall ha nått i år 9

*Eleven skall...*

- kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter och kunna utföra lämpliga rörelseuppgifter,
- kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion,
- ha kunskaper i vanliga rörelseaktiviteter och hur de kan bedrivas på ett säkert sätt.

Lokala mål år 7	Metod (exempel)	Utvärdering
<p><i>Du ska...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- delta i presenterade spel och lekar,</li> <li>- kunna forma egna enklare aktiviteter som främjar motion och hälsa,</li> <li>- ha kunskap i hur spel och lekar bedrivs på ett säkert sätt</li> <li>- ha kunskap i några enklare regler i de vanliga bollspelen</li> </ul>	<p>Olika bollspel som</p> <p><i>Volleyboll</i></p> <p><i>Basket</i></p> <p><i>Fotboll</i></p> <p><i>Innebandy</i></p> <p>Nätspel</p> <p>Isspel</p> <p>Bollekar</p> <p>Kullekar</p> <p>Samarbetslekar</p>	<p><i>Vi ser att du nått målen då du...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deltar och följer enkla regler i vanliga bollspel.</li> <li>- Ge exempel på ett spel eller en lek som främjar din hälsa.</li> <li>- Kan ge exempel på någon säkerhetsrisk i samband med spel eller lekar.</li> </ul>

*Eftersom inga betyg ges i år 7 finns inga ytterligare kriterier än målen för momentet. Plusuppgifterna i kombination med visade goda fysiska färdigheter visar på att eleven nått målen i hög grad.*

## Kunskapsblock 1 – Spel och lekar

### Uppgift 1 – Mitt val av spel eller lek.

Ge exempel på en lek eller ett spel som du tycker främjar din motion och hälsa. Beskriv också på vilket sätt, vad i just det spelet eller den leken tycker du främjar motion och hälsa?

### Uppgift 2 – Säkerhetsrisker med mitt spel eller min lek.

Beskriv vilka risker som kan finnas med ditt valda spel eller din lek.





## Kunskapsblock 1 – Spel och lekar

### Plusuppgift.

Välj ett valfritt spel eller en valfri lek och ändra på en regel, redskap, antal deltagare eller ytan och beskriv vilken konsekvens det kommer att få för spelet eller leken.

## Kunskapsblock 2 – Rörelse

### Mål som eleven skall ha nått i år 9

Eleven skall...

- kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter och kunna utföra lämpliga rörelseuppgifter,
- kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion,
- ha kunskaper i vanliga rörelseaktiviteter och hur de kan bedrivas på ett säkert sätt.

Lokala mål år 7	Metod (exempel)	Utvärdering
<p><i>Du ska...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kunna forma egna rörelser till valfri musik</li> <li>– Kunna följa och härma bestämda rörelser till musik</li> <li>– Utveckla sina färdigheter i olika motoriska grundformer</li> </ul>	<p>Rörelseprogram Sällskapsdanser Musikanalys Olika "pass" som t ex Boxercise, Core, Medelgympapass, Friskis etc. Redskapsgymnastik och banor Friidrott Akrobatik</p>	<p><i>Vi ser att du nått målen då du...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Leder en grupp i en del (<b>en</b> låt) av ett rörelseprogram tillsammans med en kompis</li> <li>– Utför en miniserie med minst två övningar per redskap (räck, ringar, matta och hopp)</li> </ul>

*Eftersom inga betyg ges i år 7 finns inga ytterligare kriterier än målen för momentet. Plusuppgifterna i kombination med visade goda fysiska färdigheter visar på att eleven nått målen i hög grad.*



## Kunskapsblock 2 – Rörelse

### Uppgift 1 – Del av rörelseprogram

Du ska tillsammans med en kompis leda en grupp under en valfri låt i ett bestämt tempo (se nedan). Ni ska forma och utföra minst tre rörelser som ska vara kopplade till låtens olika teman, dvs intro, vers och ref.

Då ni väljer låt bör ni tänka på följande.

- Gålått bör ligga runt bpm 120-135
- Springa-/Hoppalått bör ligga runt bpm 140-160
- Styrkelått bör ligga runt bpm 60-100

*Bpm = beats per minute (slag per minut)*

*Räkna antalet taktslag i musiken under en minut så får du fram musikens bpm.*

- Välj en lått med tydliga teman
- Välj rörelser som är anpassade efter musiken i respektive del.
- Träna in rörelserna till musiken. Om möjligt bör passet hållas utan "fusklapp".

Om ni är två, diskutera hur ni får deltagarnas uppmärksamhet, hur ni placerar er etc. Ni får ej leda varsin "del"! Programmet ska kunna genomföras oberoende av varandra!

Vårt rörelseprogram:

Lått:

Bpm:

Övningar:

## Kunskapsblock 2 – Rörelse

### Plusuppgift – Musikanalys och reflektion

#### *Musikanalys.*

- Gör en musikanalys på låten. Lyssna på musiken och försök dela upp låten i t.ex. intro, vers och refr. Gör ett streck för varje "åtta".



#### Reflektion.

Avsluta meningarna.

- Jag fick idéer till mina rörelser från...

---

---

- Min upplevelse av att leda en grupp var att...

---

---

- Om jag fick tillfälle att göra om mitt rörelseprogram skulle jag tänka på...

---

---

## Kunskapsblock 2 – Rörelse

### Uppgift 2 – Min serie.

Du ska kunna visa upp en miniserie bestående av minst två övningar per redskap (räck, ringar, matta och hopp).

#### Min miniserie.

- Räck
  
- Ringar
  
- Hopp
  
- Matta

### Plusuppgift – Reflektion över min utveckling i redskapsgymnastik.

Varför valde du att välja just de övningar du gjorde?

- Jag var redan rätt duktig på just dessa
- Jag ville utveckla något som jag inte var så bra på
- Annat \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nämn någon övning eller några faktorer som hjälpte dig i din utveckling.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Kunskapsblock 3 – Hälsa

### Mål som eleven skall ha nått i år 9

*Eleven skall...*

- förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang,
- kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion,
- ha kunskaper i vanliga rörelseaktiviteter och hur de kan bedrivas på ett säkert sätt.

*Då våra klasser blandas inför år 7 och många elever är nya för varandra ser vi det naturligt att ha ett fokus på den sociala hälsan, att kunna och våga ingå i ett nytt sammanhang. Vi introducerar WHO:s definition av hälsa och diskuterar elevernas egen syn på hälsa, vad som gör att jag mår bra och vad som behövs för att må bra. Vi definierar också tillsammans begreppen fysisk, psykisk och social hälsa.*

*I detta år inleds också arbetet med att värdera sin egen hälsa utifrån fysisk, social och psykisk hälsa med tonvikt på hur du kan påverka framförallt din fysiska hälsa.*

Lokala mål år 7	Metod (exempel)	Utvärdering
<p><i>Du ska...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- förstå begreppen fysisk, psykisk och social hälsa.</li> <li>- känna till och beskriva skillnader mellan olika träningsmodeller.</li> <li>- kunna ta ställning till vad som menas med en god hälsa för dem själva.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hälsokorset</li> <li>4 hörns övningar</li> <li>"Heta stolen"</li> <li>Samarbetsövningar</li> <li>Sällskapsdanser</li> <li>Pedagogiskt drama</li> <li>Lekar och spel med olika typer av hälsofokus</li> <li>Olika träningsmodeller</li> </ul>	<p><i>Vi ser att du nått målen då du...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- motiverar en valfri fysisk aktivitet utifrån begreppen fysisk, psykisk och social hälsa.</li> <li>- beskriver sin egen hälsosituation med hjälp av hälsokorset och ger ett par enkla förslag på hur den fysiska hälsan kan förbättras eller bibehållas.</li> </ul>

*Eftersom inga betyg ges i år 7 finns inga ytterligare kriterier än målen för momentet. Plusuppgifterna i kombination med visade goda fysiska färdigheter visar på att eleven nått målen i hög grad.*

## Kunskapsblock 3 – Hälsa

### Uppgift 1 – Psykisk, social och fysisk hälsa.

Du ska reflektera över dagens lektion och beskriva vad i lektionen som främjade Psykisk, Social och Fysisk hälsa. Dela gärna upp den fysiska hälsan i de olika träningsmodellerna kondition, styrka, koordination (teknik) och rörlighet. Beskriv var tonvikten låg i den fysiska hälsan. Försök även att få med "runt om aktiviteter" som exempelvis samlingar, lagindelning, instruktioner etc. Fanns det i dessa aktiviteter något som främjade någon hälsoform?

Lektionsinnehåll:

Uppvärmning:

Huvudmoment:

Avslutning:

## Kunskapsblock 3 – Hälsa

### Uppgift 2 – Hälsokorset.

Rita upp hälsokorset och pricka in var du befinner dig nu och var du tror att du befinner dig om fem år. Försök också att ge en motivering till din nuvarande värdering, varför du placerar dig just där...

### Uppgift 3 – Min egen träning.

Detta tränade jag under lektionen:

Jag tränade

- € Kondition genom...
- € Styrka genom...
- € Rörlighet genom...
- € Koordination/Teknik genom...



## Kunskapsblock 3 – Hälsa

### Plusuppgift – Min upplevelse av passet.

Vad i lektionen tycker du främjar psykisk, social och fysisk hälsa?

På vilket sätt?

Om **du** fick planera om passet, vad skulle du ändra på?



## Kunskapsblock 4 – Friluftsliv, Orientering och Simning

### Mål som eleven skall ha nått i år 9

Eleven skall...

- kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter och kunna utföra lämpliga rörelseuppgifter
- kunna orientera sig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel samt kunna planera och genomföra vistelse i naturen under olika årstider,
- kunna hantera nödsituationer i och vid vatten,
- ha kunskaper i livräddande första hjälp,

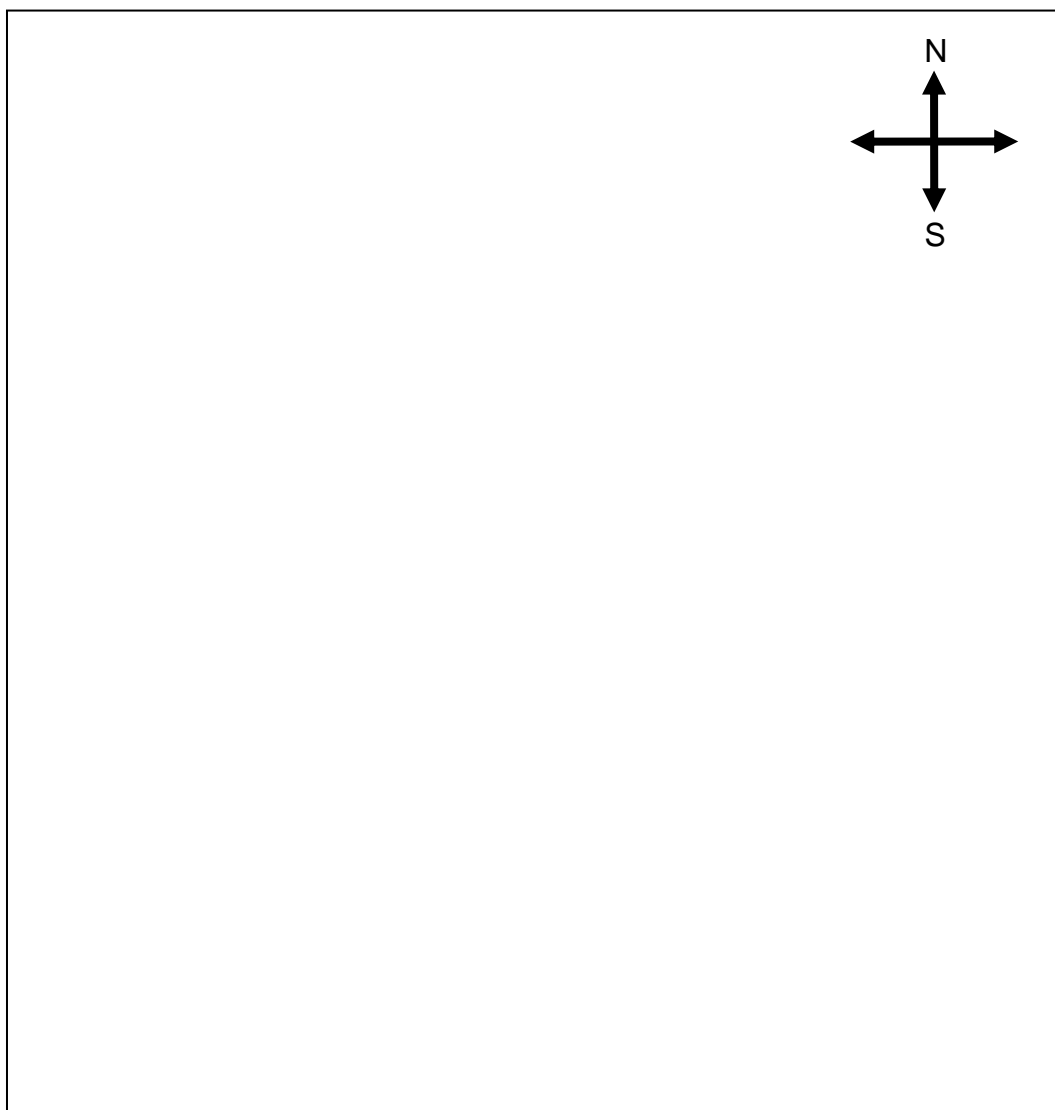
### Vår syn på OL och Friluftsliv även simning och livräddning

Lokala mål år 7	Metod (exempel)	Utvärdering
<p><i>Du ska...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kunna förbereda dig för utevistelse oavsett väder.</li> <li>- ha provat på friluftaktiviteter under olika årstider.</li> <li>- känna till de vanligaste karttecknen på en terräng- resp stadskarta.</li> <li>- kunna orientera dig mellan två punkter på en karta.</li> <li>- ska kunna simma 150m + 50m ryggsim.</li> </ul>	<p>Orienteringslöpning (Enklare linje OL, Stjärn OL, Foto OL etc)</p> <p>Simning</p> <p>Skridskoåkning</p> <p>Livräddning is och vatten</p> <p>Allemansrätten</p> <p>Vandring</p> <p>Friluftstekniker</p>	<p><i>Vi ser att du nått målen då du...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kan rita en enkel karta över närområdet med relevanta karttecken och passad enligt vädersträcken</li> <li>- deltar i en enkel OL vid Hellasgården</li> <li>- deltar vid friluftaktiviteter med rätt klädsel/mtrl</li> <li>- Kan simma 200m varav 50m ryggsim</li> </ul>

*Eftersom inga betyg ges i år 7 finns inga ytterligare kriterier än målen för momentet. Plusuppgifterna i kombination med visade goda fysiska färdigheter visar på att eleven nått målen i hög grad.*

## Kunskapsblock 4 – Friluftsliv, Orientering och Simning

Uppgift 1 – Rita en karta över närområdet eller i salen.





## Kunskapsblock 4 – Friluftsliv, Orientering och Simning

### Uppgift 2 – Egna reflektioner.

Beskriv en situation vid orientering som du tycker är svår.

Hur pass säker känner du dig om du får en karta i handen och ska ta dig till ett bestämt ställe?

Hur förbereder du dig inför utevistelser?

Hur upplever du aktiviteter i naturen jämfört med andra aktiviteter i IdH (exempelvis fotboll, lekar inomhus eller dans)?

Beskriv något som du känner att du lärt dig under detta moment.



## Kunskapsblock 4 – Friluftsliv, Orientering och Simning

### Plusuppgift.

Beskriv med ord hur du tar dig från a till b. Du har en kompass till din hjälp.

€ Deltagit i Linje OL

€ Simkunnig



### **Kunskapsblock 1 – Spel och lekar**

- € Uppgift 1 – Mitt val av spel eller lek.
- € Uppgift 2 – Säkerhetsrisker med mitt spel eller min lek.
- € Plusuppgift.

### **Kunskapsblock 2 – Rörelse**

- € Uppgift 1 – Del av rörelseprogram
- € Uppgift 2 – Min serie.
- € Plusuppgift – Reflektion över min utveckling i redskapsgymnastik.

### **Kunskapsblock 3 – Hälsa**

- € Uppgift 1 – Psykisk, social och fysisk hälsa.
- € Uppgift 2 – Hälsokorset.
- € Uppgift 3 – Min egen träning.
- € Plusuppgift – Min upplevelse av passet.

### **Kunskapsblock 4 – Friluftsliv, Orientering och Simning**

- € Uppgift 1 – Rita en karta över närområdet eller i salen.
- € Uppgift 2 – Egna reflektioner.
- € Plusuppgift.