

# LPP – Inomhusidrott ht 2015.

---

## Syfte:

- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,
- Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil,
- Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra.

## Mål:

- Komplexa rörelser i lekar, spel och idrotter, inomhus, samt danser och rörelser till musik.
- Styrketräning, konditionsträning, rörlighetsträning och avslappning. Hur dessa aktiviteter påverkar rörelseförmågan och hälsan.
- Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen.
- Ord och begrepp för och samtal om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.
- Förstå sambandet mellan rörelse, kost, och hälsa.

## Undervisningens innehåll:

Vi kommer att jobba med olika former av kondition/styrkepass, samt göra ett beeptest. Vi kommer att prata om olika begrepp, så som syreupptagning, ”reps och set”.

Vi kommer också att arbeta med olika inomhusidrotter t ex bollspel, racketsporter och dans.

Vi kommer även att ha simträning/”uppsimning” vid en halv friluftsdag under hösttermin.

## Bedömning:

### Vad:

- Hur eleven kan delta i lekar, spel, dans och idrotter som innefattar komplexa rörelser och anpassar sina rörelser till aktiviteten och sammanhanget.
- Hur eleven kan utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra underbyggda resonemang.

### Hur:

Genom att undervisande lärare ger kontinuerlig respons på arbetsinsatserna och resonemangen under lektionstid (alla årskurser) samt lärar- och kamratrespons på elevledda lektioner (åk 9).