

KURSPLAN för IDROTT och HÄLSA vid Centralskolan, Laxå

INNEHÅLL

1. Mål	sid. 1
2. Arbetssätt och arbetsformer	sid. 2
3. Olika moment vi går igenom för att uppnå målen	sid. 2-3

1. MÅL

- att ge eleverna en god kroppsuppfattning, förbättrad kondition och koordination och därmed ökad självkänsla
- att ge eleverna kunskaper och upplevelser av olika idrottsaktiviteter, lekar och danser, så att de känner rörelseglädje
- att få eleverna så intresserade av fysiska aktiviteter att de själva känner vikten av att motionera även utanför skolan
- att eleverna kan simma
- att eleverna ska kunna orientera sig i närmiljön, med hjälp av enkla hjälpmedel
- att ge eleverna kunskap om och positiva upplevelser av naturen
- att ge eleverna social träning, så att de lär sig att ta hänsyn till och visa respekt för varandra
- att eleverna utvecklar sin förmåga att organisera och leda aktiviteter
- att lära eleverna att följa och respektera regler inom idrotten och i samhället
- att inspirera eleverna, så att de utvecklas maximalt efter egen förmåga och förutsättningar
- att eleverna förstår begreppet hälsa och vilka faktorer som påverkar denna t.ex, kost, fysisk aktivitet, stress/välbefinnande, socialt samspel, droger
- att ge eleverna kunskap om hur kroppen fungerar vid idrottande och hur man undviker skador genom ett ergonomiskt arbetssätt
- att ge eleverna kunskap om droger, doping och dess skadeverkningar, så att de utifrån detta kan ta ställning mot droger
- att ge eleverna möjlighet att vara delaktiga vid planering, genomförande och utvärdering av undervisningen

2. ARBETSSÄTT och ARBETSFORMER

Vi använder oss av olika arbetssätt och arbetsformer för att främja elevernas inläring, för att lära dem samarbeta och ta ansvar och så att de får arbeta med alla sina sinnen.

- Instruktion i grupp. Muntlig instruktion som ofta följs av demonstration av det som ska göras och sedan får eleverna prova själva.
- Halva gruppen jobbar med något självgående moment, t.ex. ett bollspel och läraren tar hand om den andra halvan för särskild träning t.ex. i redskap. Här måste eleverna själva ta ansvar i den självgående aktiviteten.
- Eleverna jobbar självständigt i smågrupper på olika stationer med givna uppgifter, löser problem som uppstår och hjälper varandra inom gruppen.
- Eleverna får i grupper eller enskilt planera olika saker och visa för resten av klassen, t.ex. uppvärmningar, redskapsbanor, smådanser, teknikbanor i bollspel och hela lektioner. Detta främjar fantasi, kreativitet, samarbete och ledarförmåga.

3. OLIKA MOMENT VI GÅR IGENOM FÖR ATT UPPNÅ MÅLEN

UTEAKTIVITETER

Friidrott (både ute- och inneaktivitet)

- Vi går igenom teknik och provar på olika friidrottsgrenar. Vi jobbar med olika banor för att träna spänst, styrka och kondition.

Orientering

- Vi lär oss kartan, orienteringsteknik, kompassens funktion och springer banor av olika svårighetsgrad.

Bollspel

- Vi går igenom teknik, taktik och regler samt spelar olika bollspel, såsom fotboll, rugbyvarianter, ultimate frisbee, brännbollsvarianter, beachvolleyboll, tennis och olika bollekar.

Friluftsliv

- Får vi mest ägna oss åt på idrottsdagar, då vi inriktar oss på uteaktiviteter och vinteraktiviteter som vi inte hinner på vanlig lektionstid.
Finns det is åker vi skridskor på lektionstid.

INNEAKTIVITETER

Lekar

- Vi lär oss lekar och övningar som syftar till att lära känna varandra och skapa vi-känsla, samt träna samarbete, lagkänsla, uppmärksamhet och skrattmusklerna.

Redskap

- Vi går igenom teknik och metodik och tränar grundövningar i olika redskap, t.ex. ringar, matta, hopp, räck, trampett och olika handredskap, såsom hopprep och rockringar.
Vi bygger och provar olika redskapsbanor.

Dans och Motion

- Vi lär oss enkla smådanser (både svenska och utländska); sällskapsdanser, såsom bugg och foxtrott; gammeldans, såsom polka, schottis, vals; latinamerikanska danser såsom cha-cha-cha och salsa
Vi skapar egna små discodanser
Vi har takt- och rytmövningar
Vi provar olika motionsformer, såsom aerobic, step-up, motionsgympa, boxercise

Kropp och Knopp

- För att förstå vikten av en god hälsa går vi igenom följande:
Vi lär oss hur kroppen fungerar i träning resp. vila. Vad är kondition, styrka, stretching? Vi gör olika tester och provar olika konditions- och styrkebanor
Vi lär oss att ta pulsen och vad vilo-, arbets- och maxpuls är
Vi pratar ergonomi. Hur ska jag stå, sitta, bära rätt, så att kroppen skonas?
ABC – Vi går igenom det viktigaste om hur man tar hand om skadade
ANT – Vi ger information om droger, doping och dess skadeverkningar
KOST – Vi informerar om en allsidig kosts betydelse för hälsan och pratar om ätstörningar av olika slag
Vi pratar om mobbning och varför idrott kan vara jobbigt för en del
Vi pratar om hur vi påverkas av stress

Bollspel

- Vi går igenom taktik, regler och domarskap i, samt spelar de olika bollspelen.
Vi provar olika bolllekar och småbollspel
Vi pratar om: ledarskap, att ta hänsyn till varandra, att kunna förlora, skillnad mellan skolidrott, där alla måste delta och ska trivas, och frivillig idrott, att respektera och följa regler, fair play

Simning

- Detta är vårt dåliga samvete p.g.a. avsaknad av simbassäng. Vi kan därför inte bedriva simundervisning, vilket vi anser är politikernas sak att ge oss resurser till, eftersom det står i läroplanen (mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det femte skolåret) att "eleverna skall kunna simma och hantera nödsituationer i vattnet". Det vi kan erbjuda är en badresa i åk 7, då vi kollar simkunnigheten, men inget mer.

Elevmedverkan

- Vi ökar successivt elevernas ansvar för planering och genomförande av lektioner.
I åk. 7 planerar eleverna i smågrupper varsin lektion.
I åk. 8 planerar de två och två eller enskilt varsin lektion.
I åk. 9 får eleverna möjlighet att planera flera moment och lektioner om de önskar för att utveckla sitt ledarskap
De elever som önskar kan också döma olika bollturneringar på mellan- och högstadiet.
Vi utvärderar undervisningen tillsammans.