

Förmågor som vi kommer att arbeta med under detta område

- Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.
- Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang

Kunskapskrav – det här ska du att kunna när området är avslutat



- Du ska kunna sätta upp mål för din träning.
- Du ska kunna planera egen träning/motion.
- Du ska kunna utvärdera hur träningen har fungerat och veta hur detta påverkar din hälsa.

För att få betyget E behöver du visa att:

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

För att få betyget C behöver du visa att:

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

För att få betyget A behöver du visa att:

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.

Träningsplanering år 8 och 9

Arbetsuppgift

Du ska skriva träningsdagbok under två veckor. Innan du börjar skriva i träningsdagboken ska du sätta upp ett mål med din träning. Det kan tex vara att förbättra konditionen.

Utifrån det mål du sätter upp ska du sedan göra en planering över hur du ska träna/motionera under två veckor.

I träningsdagboken ska du sedan under två veckor anteckna all din fysiska aktivitet. Det kan vara både organiserad träning, idrottslektion i skolan och fysisk aktivitet i vardagen (promenader tex).

När du är klar med träningsdagboken ska du redovisa den för din idrottslärare genom att muntligt samtala om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer påverkar hälsan och din fysiska förmåga.

Samtalet kommer att ske i små grupper.

För att komma väl förberedd till samtalet ska du skriva en skriftlig sammanfattning över ditt arbete.

Saker du kan reflektera över är:

- Har jag uppnått mitt mål? Hur?
- Har jag genomfört min träningsplanering som jag tänkt från början? Varför/varför inte?
- Hur påverkar min kost mitt träningsresultat?
- Vad finns det för faktorer utöver träning och kost som påverkar min hälsa?
- Övrigt?

Arbetet redovisas skriftligt senast torsdag 24/10.

Den muntliga redovisningen sker efter lovet i smågrupper.

Lycka till!

Hälsningar

Ulrika och Måns

Namn: _____

Klass: _____

Min målsättning med träningsperioden

Min träningsplanering

Aktivitet	Antal gånger per vecka	Tid per gång

Skriftlig sammanfattning (Använd även baksidan)