



Ett arbete som ska lämnas in den 11/12

Kondition

Syfte:

Du ska få möjlighet att utveckla kunskaper i att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter. Du ska genom undervisningen också utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil.

Mål med undervisningen

Hälsa och livsstil

• Ord och begrepp för och samtalar om upplevelser och effekter av olika fysiska aktiviteter och träningsformer.

Kunskapskrav	E	C	A
Eleven kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då ... underbyggda resonemang om hur aktiviteterna kan påverka sin självbild och fysiska förmåga.	Enkla och till viss del	Utvecklade och relativt väl	Välutvecklade och väl

Du skall

1. Välja två olika aktiviteter som du provat på/ sysslar med. Beskriv dem.
2. Beskriv hur aktiviteterna påverkar dig. Mår du bra?/ Dåligt? /Stressad? /Tvingad? Varför?
3. Vilken aktivitet är bäst för att få bra kondition? Varför
4. Varför skulle du råda någon att börja träna en av dina aktiviteter?