

Inlämningsuppgift Idrott och Hälsa. Skickas till
c.zakrisson@gmail.com

- **åk 8 & 9 fredag 31/3 innan kl. 16:00.**

Du ska planera och genomföra en idrottsaktivitet som varar totalt sett ca. 60 min.

Den ska innehålla

- En enkel beskrivning till vad det handlar om och varför du valt denna aktivitet.
- En beskrivning hur du genomförde uppvärmning inför aktiviteten, varför väljer du dem övningar du gör (minst två argument). (Ingår i 60 min)
- En beskrivning av själva huvudaktiviteten, vad tränar den främst? (kondition, styrka, rörlighet eller en kombination)
- Vad gör du för övningar? beskriv varför du valt just dessa övningar (minst två argument).
- Vad finns det för skaderisk med din aktivitet och hur kan man förbygga att det inte sker? (minst två olika risker)
- Hur avslutade du din aktivitet motivera med minst två argument.

Arbetet skall vara max 1 sida datorskrivet och max 2 med times new roman 12p 1½ radavstånd

E	C	A
Du har planerat 60 minuters aktivitet på ett ganska tydligt sätt.	Du har planerat 60 minuters aktivitet på ett tydligt sätt.	Du har planerat 60 minuters aktivitet på ett mycket tydligt sätt.
Du beskriver allt enkelt och resonerar på ett enkelt sätt.	Du beskriver allt med en del detaljer och resonerar på ett relativt bra sätt.	Du beskriver allt med många detaljer och resonerar på ett väldigt bra sätt med 3 argument.
Du visar att du förstår hur man kan förebygga skador.	Du visar att du förstår hur man kan förebygga skador och beskriver med en del detaljer hur skadorna kan uppstå.	Du visar att du förstår hur man kan förebygga skador och beskriver med många detaljer hur skadorna kan uppstå. Du använder dig av tre argument.