

Hagaskolans lokala kursplan i idrott och hälsa.

Beskrivning av skolan

Hagaskolan, ligger centralt belägen i Umeå och är en f-9 skola.

På 7-9 går ca 400 elever och personalen är indelade i 4 olika arbetslag

Kommunikationen och samarbetet i arbetslagen är god och alla strävar mot skolans gemensamma värdegrund. På skolan jobbar 3 lärare i idrott och hälsa och varje klass har idrott 2x60 min i veckan. Förutom media så har skolan dans som profilering.

Skolan har goda förutsättningar när det gäller inne och utemiljön. Förutom en stor och mindre idrottshall så finns det tillgång till danssal, pingislokal, gym, klättervägg samt teorilokal.

I anslutning till skolan finns det både gräs och grusytor. Närheten till varierad skogsterräng gör att undervisningen i orienteringen kan genomföras på olika nivåer. En hinderbana och ett motionsspår för konditionsträning samt en frisbeebana utnyttjas av skolans elever.

Vintertid så finns tillgång till isbana samt skidspår. Vi har goda förutsättningar att bedriva en variationsrik undervisning i idrott och hälsa.

Värdegrund

Vi på Hagaskolan har en gemensam värdegrund vilken hela skolans verksamhet utgår ifrån. Målet med vår gemensamma värdegrund är att varje elev ska få ett bra självförtroende och känna att han/hon är värdefull. Varje individ ska få förmågan att respektera andra människor och känna empati och förståelse för sina medmänniskor. De ska utvecklas till goda demokratiska medborgare för framtiden. Skolans fyra grundpelare är allas lika värde, demokrati, hänsyn och respekt samt medkänsla.

Vision

Visionen är att utifrån *mål att sträva mot* skapa en gemensam syn på värdegrund, former för undervisningen och ett genomgripande diskussion när det gäller värdena inom *idrott och hälsa* och *fysisk aktivitet*.

Alla oavsett fysiska eller andra förutsättningar skall kunna delta, erhålla upplevelser och erfarenheter samt utvecklas på sina egna villkor.

Mål att sträva mot

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven:

- Utvecklar sin fysiska, psykiska och sociala förmåga samt utvecklar en positiv självbild
- Utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa
- Utvecklar en god kroppsuppfattning och kunskaper som gör det möjligt att se, välja och värdera olika former av rörelser ur ett hälsoperspektiv
- Stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ansvar för sin hälsa.
- Utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimuleras att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap
- Utvecklar förmågan att leka, motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra
- Utvecklar kunskaper att kritiskt bemöta missförhållanden som kan förekomma i samband med olika typer
- av fysiska aktiviteter samt ges förutsättningar till ett personligt ställningstagande i idrotts och hälsofrågor

- Utvecklar förmågan att organisera och leda aktiviteter
- Får inblickar i idrottens och friluftslivets historia samt lär känna olika former av lekar, danser och idrottsformer i olika kulturer
- Utvecklar kunskaper om handlande i nöd och katastrofsituationer

Arbetsätt/filosofi

Den röda tråden i vår undervisning är att *alla kan*. Undervisningen strävar efter att alla elever ska känna trygghet och gemenskap och kunna utvecklas på sin nivå utifrån sina förutsättningar.

- Elevmedverkan i planering och undervisningsinnehåll
- Samverkan inom och utanför skolan
- Progression från åk 7 till åk 9
- Klass, grupp och individuell undervisning
- Temaarbeten
- Utvärdering av undervisning och verksamhet

Mål som elever skall ha uppnått i slutet av det nionde skolåret

Eleven skall

- Förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang
- Kunna delta i lek, dans, idrott och andra aktiviteter och kunna utföra lämpliga rörelseuppgifter
- Kunna forma och genomföra aktiviteter för egen motion
- Kunna orientera sig i okända marker genom att använda olika hjälpmedel samt kunna planera och genomföra vistelse i naturen under olika årstider
- Ha kunskaper i livräddande första hjälp
- Kunna hantera nödsituationer i och vid vatten
- Ha kunskaper i vanliga rörelseaktiviteter och hur de kan bedrivas på ett säkert sätt

Lek - idrott

G

- Kunna delta utifrån sina egna förutsättningar i förekommande rörelseaktiviteter.

VG

- Eleven använder ett ändamålsenligt rörelsemönster vid deltagande av rörelseaktiviteter
- Viljan att fördjupa och utveckla sin rörelseförmåga.
- Kunna motionera och idrotta på egen hand och tillsammans med andra.

MVG

- Eleven anpassar sina rörelser till de krav som olika aktiviteter och situationer ställer på exempelvis balans ,precision och tempo.

Orientering/Friluftsliv

G

- Eleven skall känna till begreppen som ledstång, passa kartan och tumgrepp. Eleven skall känna till allemansrätten.
- Eleven skall kunna orientera i par i välkänd terräng.
- Eleven ska delta i skolans friluftaktiviteter.
- Eleven ska känna till om hur man klär sig efter väderlek.

VG

- Eleven skall med hjälp av kompass kunna passa kartan.

- Eleven skall med hjälp av skalan förstå avstånd på kartan.
- Eleven skall individuellt kunna orientera i okänd närterräng.
- Eleven skall kunna klä sig funktionellt med tanke på årstid, väderlek och aktivitet.

MVG

- Eleven skall individuellt kunna orientera i okänd terräng samt hitta ett flertal kontroller under viss tid.

Ergonomi

G

- Eleven skall praktiskt delta i skolans ergonomiundervisning

VG

- Eleven skall kunna tillämpa och redogöra för lyfttekniker och arbetsställningar i vardagliga sammanhang.
Eleven skall kunna beskriva ergonomiska risker från sin praoplats.

MVG

- Eleven skall kunna reflektera och dra slutsatser över sin egen arbetsmiljö i skolan.
- Eleven skall kunna reflektera och dra slutsatser över hur man undviker arbetsskador på sin praoplats.

Träningslära/mat – motion - hälsa

G

- Eleven skall känna till och förstå sambandet mellan mat – motion - hälsa
- Eleven skall känna till och förstå begreppen styrka – kondition - rörlighet

VG

- Eleven skall med sina kunskaper om kropp och rörelse reflektera över hur välbefinnandet kan bibehållas och förbättras.
- Eleven skall kunna förstå och redogöra för olika begrepp i styrka, kondition och rörlighetsträning.

MVG

- Eleven använder sina kunskaper om livsstil, livsmiljö och hälsa för att bedöma värdet av olika idrottsaktiviteter.
- Eleven skall ta ansvar för sin egen hälsa under helårsperspektiv.

Simning/livräddning

G

- Eleven ska hoppa i på djupt vatten, simma 200m varav 50 meter ryggsim.
- Eleven skall kunna redogöra för bad, båt och isvett.
- Eleven skall känna till tekniken vid mun till mun andning.

- Eleven skall kunna hjälpa en nödställd med förlängd arm och förstå hur förlängd arm ger egen säkerhet.

VG

- Eleven skall kunna livrädda kamrat med livboj som föregås av 25 meter klädsim.
- Eleven skall kunna vistas med kläder på djupt vatten under en viss tid.
- Eleven skall kunna genomföra ett motionssim i tio minuter utan att vila.

MVG

- Eleven skall kunna livrädda kamrat utan livboj i 25 meter klädsim.
- Eleven skall kunna genomföra och redogöra för tekniken när det gäller hjärt-lungräddning.

Dans/musik och rörelse

G

- Eleven skall aktivt delta i dans/musik och rörelse efter egen förmåga.
- Eleven skall känna till begreppen folkdans, gammeldans och modern dans.

VG

- Eleven skall kunna utföra och visa känsla och takt i dans/musik och rörelse.

MVG

- Eleven skall i dans/musik och rörelse anpassa sina rörelser på ett rytmiskt och estetiskt sätt.
- Eleven skall leda en grupp i någon dansform på ett rytmiskt och estetiskt sätt i en hel eller del av en lektion.

Ledarskap

G

- Eleven skall med kamrater förklara och genomföra en aktivitet för en grupp med stöd av lärare.

VG

- Eleven skall kunna planera, leda och instruera sin klass i ett självvalt moment i en del eller hel lektion.

MVG

- Eleven skall planera, leda samt instruera en grupp i ett moment i en del eller hel lektion. Kunna i förväg redogöra för syfte och mål med sin planering.