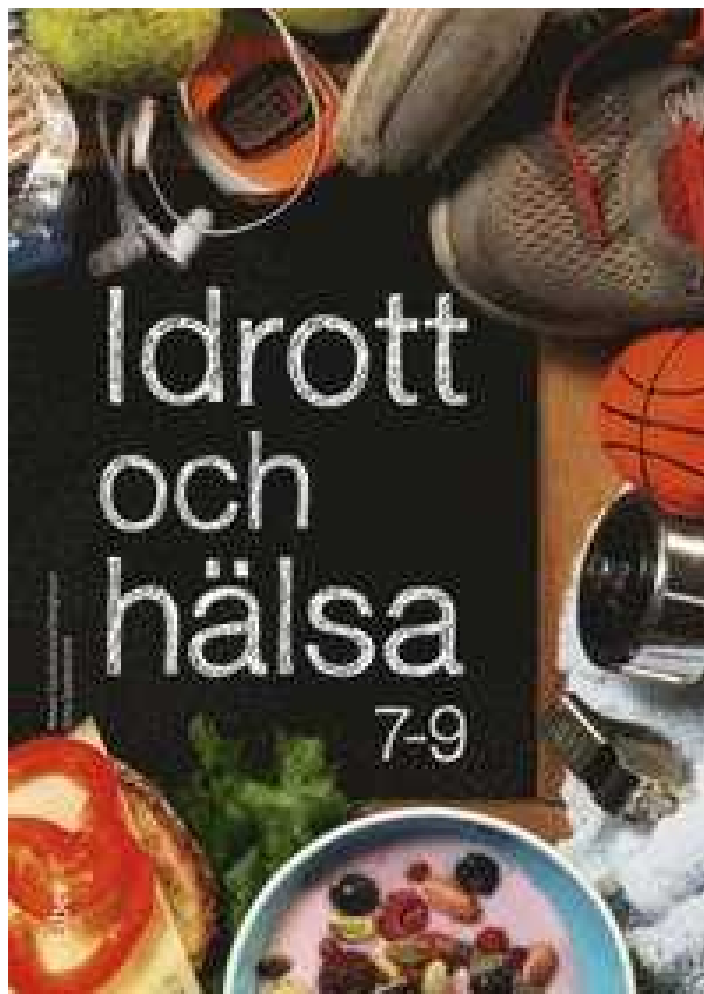


Idrott och hälsa 7-9 PDF E-BOK

Peter Östman,Mikael Gardestrand Bengtsson



Författare: Peter Östman,Mikael Gardestrand Bengtsson

ISBN-10: 9789147117369

Språk: Svenska

Filstorlek: 1883 KB

BESKRIVNING

I en helt ny lärobok i ämnet idrott och hälsa får eleverna bekanta sig med alla de aspekter som ämnet innehåller idag. Tyngdpunkten ligger dels på att koppla samman teori och praktik, dels på förmågan att planera och värdera den egna fysiska aktiviteten. För att stötta eleverna i detta arbete innehåller boken tips på hur de kan planera och utvärdera dessa fysiska aktiviteter. Läs mer! I Idrott och hälsa 7-9 finns det plats för teori. Hur fungerar kroppen? Hur påverkar kosten oss? Hur ska jag tänka för att rörelse ska bli en naturlig del av min vardag? I anslutning till kapitel som berör träning och friluftsliv så fokuserar också boken på skador och nödsituationer som kan uppstå i samband med aktiviteterna samt hur dessa kan förebyggas. Boken delas in i kapitel utifrån ämnets centrala innehåll och varje kapitel är kopplat till en av de fyra förmågor som finns i läroplanen. Kapitel 1 Idrott och hälsa Kapitel 2 Kost och hälsa Kapitel 3 Anatomi och fysiologi Kapitel 4 Träning och träningsplanering Kapitel 5 Skador, förebyggande och omhändertagande Kapitel 6 Mental träning Kapitel 7 Friluftsliv Kapitel 8 Hantera nödsituationer Kapitel 9 Musik, rörelse och dans Kapitel 10 Kroppsideal och dopning Kapitel 11 Idrotten och samhället Kapitel 12 En hjälp på vägen I det avslutande kapitlet finns det tips på hur eleven själv kan planera sin träning utifrån de förmågor hen har skaffat sig genom bokens gång. I anslutning till varje kapitel finns lämpliga övningar i form av uppgifter och diskussionsunderlag. Här ges utrymme för eleven att reflektera utifrån läroboken och det praktiska innehållet i lektionerna. Dessutom finns det specifika uppgifter i kapitlet där eleverna arbetar med någon av läroplanens fyra förmågor. Läroboken är en källa för fakta och för reflektion. Lärarhandledningen till Idrott och hälsa 7-9 ger konkreta förslag på hur du kan arbeta med kursplanens centrala innehåll och dess kunskapsmål i kursen. I varje kapitel finns delar av kunskapskrav med bäring på det aktuella kapitlet. Kunskapskraven finns även i tabellform, ett bedömningsstöd tänkt som ett verktyg i dialog med eleven. Bedömningsstödet kan också användas som underlag för elevernas självskattning. Denna kan sedan jämföras med lärarens bedömning och på så sätt fungera som underlag för ett formativt samtal. I samtliga kapitel återkommer kunskapskrav kopplade till rörelse. Handledningen inleds därför med en generell bedömningsmatris kopplad till just rörelse. Denna kan användas oberoende av fysisk aktivitet. Innehåller även facit till frågor i grundboken. Om författarna Mikael Gardestrand Bengtsson är utbildad gymnasielärare i idrott och hälsa samt geografi, med över tio års erfarenhet av läraryrket. Idag arbetar han strategiskt med utveckling av idrott- och fritidsverksamheten i Falkenbergs kommun. Stina Gardestrand arbetar som gymnasielärare i svenska och engelska, samt som frilansande redaktör och föreläsare.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Idrott och hälsa 7-9 av Mikael Gardestrand Bengtsson, Stina Gardestrand ...

Pris: 270 kr. häftad, 2015. Skickas inom 2-5 vardagar. Köp boken Idrott och hälsa 7-9 av Mikael Gardestrand Bengtsson, Stina Gardestrand (ISBN 9789147117369) hos ...

PDF Idrott och hälsa 7-9 + gy 090218 - su.se

I Idrott och hälsa 7-9 finns det plats för teori. Hur fungerar kroppen? Hur påverkar kosten oss? Hur ska jag tänka för att rörelse ska bli en naturlig del av ...

Kursplan idrott och hälsa åk. 7-9 | gymnastikdirektorer

KURSPLAN Uppdragsutbildning - Lärarlyft II Ladokkod GIHH12 Fastställd 2012-03-21 Senast rev. [€ angivet] IDROTT OCH HÄLSA FÖR ÅK 7-9, 30 HÖGSKOLEPOÄNG

LÄS MER