

Idrottsplanering åk 1

Vansbro UtbildningsCenter

Idrott och hälsa A

Läsåret 11/12

Helena Pollack samt Jessica Brännkärr

OBS! Samling i Gym/Simhall om inget annat anges. OBS! Planeringen är föränderlig – för uppdateringar se www.vuc.se (besök hemsidan och planeringen varje vecka)

Vecka	Aktivitet	Alternativ	Kommentarer
34	Program samt temadagar		
35 - 38	V 35 Intro Betygskriterier samt mål – berätta om kursens upplägg, betygsgrundande moment samt regler. V 36 – 38 Samarbets – samt ”lära känna” övningar.		OBS! Tis - BF, FJÄLL, NA, TE Samling gym/simhall vidare till Grottan Ons - ES, SA, FT, IN Samling gym/simhall vidare till Pelarsalen
39	Aerob		Utekläder. Samling GYM/Simhall.
40	Anaerob		Utekläder. Samling GYM/Simhall.
41	Styrka		Ej ombyte. Samling GYM/Simhall.
42	Styrka		Ej ombyte. Samling GYM/Simhall.
43	Styrka		Innekläder. Samling GYM/Simhall.
44	LOV		
45	Mental träning pass 1		VUC sal 20-21, OBS! Inläsningsdagar ons - fre
46	Mental träning pass 2		VUC sal 20-21
47	Teknik/Koordination - Musikgympa		Samling/ombyte Simhall/gym efter ombyte (OBS! gäller v 47 – 51): -BF11, FJÄLL11, NA11, TE11 Smedbergsskolans aula -ES11, SA11, FT11, IN11 Pelarsalen
48	Teknik/koordination - Akrobatik		Samling/ombyte Simhall/gym efter ombyte (OBS! gäller v 47 – 51): -BF11, FJÄLL11, NA11, TE11 Smedbergsskolans aula -ES11, SA11, FT11, IN11 Pelarsalen Helena utbildning ONS
49	Rörlighetslab		Samling/ombyte Simhall/gym efter ombyte (OBS! gäller v 47 – 51): -BF11, FJÄLL11, NA11, TE11 Smedbergsskolans aula -ES11, SA11, FT11, IN11 Grottan
50	Rörlighet: Yoga samt reflektion		Samling/ombyte Simhall/gym efter ombyte (OBS! gäller v 47 – 51): -BF11, FJÄLL11, NA11, TE11 Smedbergsskolans aula -ES11, SA11, FT11, IN11 Pelarsalen

51	OBS! Friluftsdag tisdag 20/12 (v 51) Onsdag Mental träning pass 2 för ES11, SA11, FT11, IN11		OBS! Friluftsdag i Myrbackahallen, Dala-Järna Sal: 20 - 21
52 - 1	JULLOV		
2	Allmän träningslära		Sal: 20 - 21
3	Livsstil: Kost och sömn		Sal: 20 - 21
4	Livsstil: Kost och sömn		Sal: 20 - 21
5	Kroppsideal		Sal: 20 - 21
6	Doping och droger		Sal: 20 - 21
7	Slutuppgift: Livsstil		Sal: 20 - 21 OBS! Friluftsdag, v 7, onsdag
8	Slutuppgift: Livsstil		Sal: 20 - 21
9	SPORTLOV		
10	Brandmannatest m Adrian	Alt Lekar och spel	Innekläder. SMSK
11	Inläsnings – samt morotsdag		
12	Lek och spel		Innekläder. SMSK.
13	Lek och spel		Innekläder. SMSK.
14	Lek och spel		Innekläder. SMSK. OBS! Isvaksdag v 14, Skärtorsdag.
15	PÅSKLOV		
16	Boxercise		Innekläder. SMSK.
17	Boxercise		Innekläder. SMSK.
18	Softboll		Utekläder. Samling SMSK.
19	Softboll		Utekläder Samling SMSK.
20	Softboll		Utekläder Samling SMSK.
21	Myrfotboll		Utekläder Samling SMSK.