**ÅK 8.**

**Fysprofil :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Syfte**

* Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil.

**Centralt innehåll**

* Att sätta upp mål för fysiska aktiviteter, till exempel förbättring av konditionen.
* Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.

**Betygskriterier:**

**E**

Utvärderar sitt fystest. Kan föra **enklare** resonemang om hur träning tillsammans med t ex kost kan påverka den egna hälsan.

**C**

Utvärderar sitt fystest och **drar egna slutsatser**. Kan föra **utvecklade** resonemang om hur träning tillsammans med t ex kost kan påverka den egna hälsan.

**A**

Utvärderar sin fystest och **drar egna djupare slutsatser**. Kan föra **välutvecklade och väl** underbyggda resonemang om hur träning tillsammans med t ex kost kan påverka den egna hälsan.

**Genomförande:**

1. **Svara på följande frågor:**

**Kondition (BEEP test)**

Hur tycker Du att det gick på ditt konditionstest?

Vad i din vardag gör Du som påverkar din kondition, både negativt och positivt?

Föreslå positiva vane förändringar i din vardag, som skulle påverka din kondition åt det positiva hållet?

Vad kan Du ha för nytta i ditt framtida liv av din kondition?

**Styrka (Funktionell styrka 6 övningar)**

Hur tycker Du att det gick på dina test?

Vad i din vardag gör Du som påverkar din styrka, både negativt och positivt?

Föreslå positiva vane förändringar i din vardag, som skulle kunna påverka din styrka åt det positiva hållet?

Vad kan Du ha för nytta i ditt framtida liv av din styrka?

**Koordination (Harres test)**

Hur tycker Du att det gick på ditt test?

Vad i din vardag gör Du som påverkar din koordination, både negativt och positivt?

Föreslå positiva vane förändringar i din vardag, som skulle påverka din koordination åt det positiva hållet?

Vad kan Du ha för nytta i ditt framtida liv av din koordination?

**Redovisning**

Du får själv välja om Du vill skriva i löpande text eller svara på frågorna i punktform. Det behöver inte vara renskrivit på dator, men tydligt att läsa.