

IDROTT 2 / IDROTT & HÄLSA A 2020

v 34	Tider	Innehåll	Plats	Lärare
Måndag		Se filmen "Obligatorisk kursinfo" samt "Intro hälsoprojekt" och läs det material som hänvisas till i filmen		
Tisdag	09:15-12:00	Kursstart med fysisk aktivitet ute Norrköpingsklassen	Ute - samling utanför Campushallen	Tove och Oskar
	13:15-16:00	Kursstart med fysisk aktivitet ute Linköpingsklassen	Ute - samling utanför Campushallen	Tove och Oskar
Onsdag	09:15-12:00	Onlineföreläsning om hälsa	Zoom	Carolina
Torsdag	09:15-12:00	Att orientera inomhus Linköpingsklassen	Campushallens A-sal	Tove
	13:15-16:00	Att orientera inomhus Norrköpingsklassen	Campushallens A-sal	Tove
Fredag	10:15-12:00	Inspirationsföreläsning med praktiska exempel Norrköpingsklassen	Campushallens A-sal	Tove och Gästlärare
	13:15-15:00	Inspirationsföreläsning med praktiska exempel Linköpingsklassen	Campushallens A-sal	Tove och Gästlärare
v 35				
Måndag		Grupparbete planera matinköp till friluftsdagen + självstudier		
Tisdag	09:15-16:00	Friluftsdag med bl.a. paddling Norrköpingsklassen	Söderköping (mer info på Lisam)	Therese och Oskar
Onsdag	09:15-12:00	Att orientera i närmiljö Linköpingsklassen	Ute - samling Key-husets baksida	Tove
	13:15-16:00	Att orientera i närmiljö Norrköpingsklassen	Ute - samling Key-husets baksida	Tove
Torsdag	09:15-16:00	Friluftsdag med bl.a. paddling Linköpingsklassen	Söderköping (mer info på Lisam)	Therese och Oskar
Fredag	09:15-16:00	Grupparbete hälsoprojekt, intervjuguide klar!		
v 36				
Måndag	12:30-15:30	Grupparbete hälsoprojekt, genomför intervjuer	<i>OBS se separat schema på Lisam</i>	
Tisdag	09:15-12:00	Friidrott grundfärdigheter Norrköpingsklassen	Friidrottsarenan Valla	Oskar
	13:15-16:00	Friidrott grundfärdigheter Linköpingsklassen	Friidrottsarenan Valla	Oskar
Onsdag	12:30-15:30	Grupparbete hälsoprojekt, genomför intervjuer	<i>OBS se separat schema på Lisam</i>	
Torsdag	10:30-13:00	Friidrott rörelseanalys Linköpingsklassen	Friidrottsarenan Valla	Oskar
	13:30-16:00	Friidrott rörelseanalys Norrköpingsklassen	Friidrottsarenan Valla	Oskar
Fredag	09:15-12:00	Att orientera i skogen Norrköpingsklassen	Ute - samling Vallabackarna	Tove
	13:15-16:00	Att orientera i skogen Linköpingsklassen	Ute - samling Vallabackarna	Tove
v 37				
Måndag	09:15-16:00	Grupparbete planera friluftsuppgift		
Tisdag	09:15-12:00	Grupparbete planera friluftsuppgift		
	12:30-15:30	Grupparbete hälsoprojekt, genomför intervjuer	<i>OBS se separat schema på Lisam</i>	
Onsdag	09:15-12:00	Bollbas Linköpingsklassen	Campushallens A-sal	Therese
	13:15-16:00	Bollbas Norrköpingsklassen	Campushallens A-sal	Therese
Torsdag	09:15-12:00	Lagbollspel med metodisk stegring Norrköpingsklassen	Campushallens A-sal	Tove
	09:15-17:00	Genomför friluftsuppgiften gruppvis Linköpingsklassen		
Fredag	09:15-12:00	Lagbollspel med metodisk stegring Linköpingsklassen	Campushallens A-sal	Tove
	09:15-17:00	Genomför friluftsuppgiften gruppvis Norrköpingsklassen		
		Individuell utvärdering av friluftsuppgiften mailas till bedömande lärare senast sön v.37		
v 38				
Måndag		Självstudier		
Tisdag	09:15-11:30	Examination i att orientera gr 1, 2, 3	Ute - samling Vallabackarna	Tove
	12:00-14:00	Examination i att orientera gr 4, 5, 6	Ute - samling Vallabackarna	Tove
	14:30-16:30	Examination i att orientera gr 7, 8, 9	Ute - samling Vallabackarna	Tove
Onsdag		Självstudier		
Torsdag	09:15-12:00	Bollek och spel med rörelseanalys Norrköpingsklassen	Campushallens A-sal	Oskar
	13:15-16:00	Bollek och spel med rörelseanalys Linköpingsklassen	Campushallens A-sal	Oskar
Fredag		Självstudier		

v 39	Tider	Innehåll	Sal	Lärare
Måndag		Självstudier se filmen "Träningslära"		
Tisdag	09:15-12:00	Kondition och testmetoder Linköpingsklassen	Campus hallens A-sal	Oskar
	13:15-16:00	Kondition och testmetoder Norrköpingsklassen	Campus hallens A-sal	Oskar
Onsdag		Självstudier se filmen "Energigivande processer"		
Torsdag	09:15-12:00	Styrketräning och återhämtning Norrköpingsklassen	Campus hallens A-sal	Tove
	13:15-16:00	Styrketräning och återhämtning Linköpingsklassen	Campus hallens A-sal	Tove
Fredag		Självstudier		
v 40				
Måndag		Självstudier		
Tisdag		Självstudier		
Onsdag		Självstudier		
Torsdag	09:15-11:45	Tentamen träningslära Linköpingsklassen	Campus hallens A-sal	Oskar
	13:15-15:45	Tentamen träningslära Norrköpingsklassen	Campus hallens A-sal	Oskar
Fredag	09:15-16:00	Grupparbete hälsoprojekt	Valfri plats	
v 41				
Måndag	09:15-12:00	Omexamination i att orientera	Ute - samling Vallabackarna	Tove
	13:15-16:00	Grupparbete hälsoprojekt - planera undervisning	Valfri plats	
Tisdag	09:15-16:00	Grupparbete hälsoprojekt - planera undervisning	Valfri plats	
Onsdag	09:15-16:00	Grupparbete hälsoprojekt - maila uppgiften till Tove 16:00	Valfri plats	
Torsdag		Självstudier se filmen "ledarskap och feedback"		
Fredag	09:15-16:00	Grupparbete hälsoprojekt - justera planeringen utifrån feedback från Tove samt förbered redovisningen	Valfri plats	
v 42				
Måndag	13:00-16:00	Redovisa hälsoprojekt	OBS se separat schema på Lisam	Tove
Tisdag	13:00-16:00	Redovisa hälsoprojekt	OBS se separat schema på Lisam	Tove
Onsdag	13:00-16:00	Redovisa hälsoprojekt	OBS se separat schema på Lisam	Tove
Torsdag	13:00-16:00	Redovisa hälsoprojekt	OBS se separat schema på Lisam	Tove
Fredag	13:00-16:00	Redovisa hälsoprojekt	OBS se separat schema på Lisam	Tove
v 43				
Måndag	13:00-16:00	Redovisa hälsoprojekt	OBS se separat schema på Lisam	Tove
Tisdag	09:15-11:45	Omtentamen träningslära	A-huset sal A38	Oskar
	13:00-16:00	Redovisa hälsoprojekt	OBS se separat schema på Lisam	Tove
Onsdag	13:00-16:00	Redovisa hälsoprojekt	OBS se separat schema på Lisam	Tove
Torsdag	13:00-16:00	Redovisa hälsoprojekt	OBS se separat schema på Lisam	Tove
Fredag	09:15-12:00	Redovisning hälsoprojektet samt kursavslutning Norrköpingsklassen	Campus hallens A-sal	Tove
	13:15-16:00	Redovisning hälsoprojektet samt kursavslutning Linköpingsklassen	Campus hallens A-sal	Tove
		Lämna in portfolio senast sön v.43		