**![C:\Users\DAPE24\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.IE5\JCH8PJKJ\MC900232431[1].wmf]()Min perfekta vecka**

Du ska som uppgift på idrotten planera din ”perfekta vecka”. Det du har att utgå från är att du under en veckas tid ska skriva ner vad du äter, hur mycket du sover samt hur mycket och vad du tränar för att sedan kunna resonera hur din kost/sömn/träning påverkar din hälsa. Använd gärna de aktiviteter som du redan gör men du får även ”planera in” sådant som du skulle vilja göra om du hade möjlighet/tid/ork. Tänk på att det är hur du resonerar som bedöms och inte hur många aktiviteter du lyckas få med.

**Redovisning:**

Uppgiften ska vara klar 13 nov. Skriv i ”mallen”, i ett word-dokument, på teams eller på papper. Skriv ut, lämna in på teams eller skicka till mig mikael.akesson@almhult.se

**Det jag vill att du ska fundera kring och få med i din planering är:**

* VAD ska du göra för aktiviteter och VARFÖR ska du göra just dessa aktiviteter?

Ex:

* + Träna någon förmåga?
	+ Som avkoppling?
	+ Det är kul?
	+ Annan anledning?
* Hur tänker du kring det du Äter? Både i skolan och hemma.
	+ Näringsinnehåll?
	+ Tänker du på när och vad du ska äta om du ska träna?
* Hur mycket sover du? (när går du och lägger dig och när går du upp)

**Bedömning:** (Det som bedöms i uppgiften är följande del i matrisen)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | E | C | A |
| HÄLSA  | Eleven värderar på ett **enkelt** sätt hur aktiviteterna påverkan den egna fysiska förmågan och hälsan. | Eleven värderar på ett **utvecklat** sätt hur aktiviteterna påverkan den egna fysiska förmågan och hälsan. | Eleven värderar på ett **välutvecklat** sätt hur aktiviteterna påverkan den egna fysiska förmågan och hälsan. |