

# Terminsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Idrott och hälsa 2

**Tema:** Kursen fördjupar sig i kroppens funktioner, prestationsförmåga och strategier för att främja livslångt lärande om hälsa och träning. Under terminen kommer vi att fokusera på mer avancerade idrottsmetoder och hälsofrämjande aktiviteter.

## **Fysiologi och träningsanpassning (7 jan - 1 feb)**

V.2

**Lektion 1:** Introduktion till kursen och fysiologiska aspekter

**Lektion 2:** Prestanda och energisystem under olika aktiviteter

V.3

**Lektion 1:** Hur träning påverkar muskler och skelett

**Lektion 2:** Anpassning av träningen till målsättning

V.4

**Lektion 1:** Träningsprinciper och träningscykler

**Lektion 2:** Individuell träningsplanering, teori och praktik

V.5

**Lektion 1:** Bedömningstillfälle: Skriftlig inlämning om individuellt träningsprogram

**Lektion 2:** Reflektion kring kursinnehållet

## **Idrott och samhälle (5 feb - 29 feb)**

V.6

**Lektion 1:** Idrottens påverkan på samhället

**Lektion 2:** Lagstiftning och etik inom idrott

V.7

**Lektion 1:** Idrottslig mångfald och inkludering

**Lektion 2:** Praktiska övningar i samarbete och ledarskap

V.8

**Lektion 1:** Mental träning; fokus och målsättning

**Lektion 2:** Diskussion om jämställdhet i idrotten

V.9

**Lektion 1:** Bedömningstillfälle: Praktisk genomförande av idrottsligt projekt

**Lektion 2:** Reflektion och utvärdering av prestationer

### **Hälsa och livsstil (1 mar - 29 mar)**

V.10

**Lektion 1:** Kostens betydelse för prestation och återhämtning

**Lektion 2:** Hälsosamma livsstilsval och vanor

V.11

**Lektion 1:** Stresshantering och avkopplingstekniker

**Lektion 2:** Gruppövningar i stresshantering

V.12

**Lektion 1:** Utomhusaktiviteter och deras hälsofördelar

**Lektion 2:** Diskussion om långsiktig hälsoförmåga

V.13

**Lektion 1:** Bedömningstillfälle: Muntlig presentation av hälsoprojekt

**Lektion 2:** Reflektion över livsstilsval och hälsa

### **Repetition och utvärdering (1 apr - 20 apr)**

V.14

**Lektion 1:** Repetition av kursens huvudteman

**Lektion 2:** Utvärdering och feedback på individuella projekt

V.15

**Lektion 1:** Förberedelser inför avslutande bedömning

**Lektion 2:** Sammanfattande utvärdering av kursens lärande

### **Lov och ledigheter:**

V.16

Inga lektioner (Påsklov, 14-17 april)

Terminen sträcker sig från vecka 2 till vecka 16, med lov i vecka 16 och en strukturerad progression av lektioner och bedömningstillfällen.

Tags: [Gymnasiet](#), [Idrott och hälsa](#), [Idrott och hälsa 2](#)