

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Genomförande av träningspass och uppföljning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Genomförande av träningspass som syftar till att utveckla den kroppsliga förmågan.
- Planering och analys av träningsprogram och aktiviteter i olika miljöer, samt deras inverkan på hälsa.
- Diskussion om hur fysisk aktivitet bidrar till välbefinnande och livskvalitet.

Kunskapskrav

Eleven kan genomföra aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med detta kan eleven översiktligt diskutera vikten av träning och systematiskt utvärdera genomförandet av ett träningspass.

Lärlarleda instruktioner

Introduktion till genomförandet av passet (10 min)

- Gå igenom syftet med dagens träningspass och förklara vad eleverna ska fokusera på.
- Återkoppla till elevernas träningspass som de planerade och be dem att tänka på de mål de satt upp.
- Diskutera vikten av uppvärmning och nedvarvning.

Genomförande av elevernas träningspass (20 min)

- Låt eleverna genomföra sina planerade träningspass i smågrupper.
- Observera och ge feedback på teknik, utförande och samarbete under passet.

- Frisvara eleverna att dokumentera sina känslor och upplevelser efter varje övning.

Reflektion och analys av genomfört pass (10 min)

- Samla grupperna för att dela erfarenheter och diskutera vad som gick bra och vad som kan förbättras.
- Låt eleverna diskutera hur deras pass bidrog till deras kroppsliga förmåga och hälsa.
- Be dem reflektera över eventuella svårigheter under passet.

Avslutning och nedvarvning (10 min)

- Led en nedvarvning och stretchövningar tillsammans med eleverna.
- Avsluta lektionen med att knyta samman trådar från träningen med vardagshälsa och hur man kan applicera detta i deras liv framöver.

Aktivitet

Eleverna ska i sina grupper utvärdera sina träningspass och diskutera hur de kan förbättra sina planer till nästa gång. De får även skriva ned sina reflektioner i en träningsdagbok, där de anger vad de lärde sig under aktiviteten.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Beskriv dina känslor under träningen. Vad kände du mest? Svar: Eleverna ska reflektera över och beskriva sina upplevelser.
- Nämn två saker du tycker gick bra i ditt genomförda pass. Svar: Eleverna ska kunna ge konkreta exempel på framgångar.
- Finns det något du skulle vilja förändra till nästa pass? Vad och hur? Svar: Eleverna ska kunna identifiera förbättringsområden.
- Vilken muskelgrupp kände du av mest under träningen? Svar: Eleverna ska identifiera och diskutera specifika muskelgrupper.
- Hur påverkade träningen din upplevelse av fysisk aktivitet? Svar: Eleverna ska reflektera över de känslor och insikter de fått genom träningen.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektion på 300 ord som beskriver hur deras personliga erfarenheter från dagens träningspass kan hjälpa dem att forma framtida träningsrutiner. De ska också inkludera mål för sin fortsatta träning.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska skapa en detaljerad utvärdering av sitt träningsprogram och ge förslag på specifika förbättringar samt nya mål. De ska inkludera en diskussion om hur dessa förändringar kan påverka deras fysiska och mentala välbefinnande.

Förslag för nästa lektion

Träningsprogram och deras långsiktiga effekter

I nästa lektion kommer eleverna att arbeta med att utveckla individuella träningsprogram utifrån sina mål, med fokus på långsiktiga effekter av fysisk träning på hälsa och välbefinnande. Detta tema är relevant eftersom det bygger vidare på erfarenheterna från genomförandet av träningspassen och ger eleverna konkret verktyg för att förbättra sin hälso- och livsstilsstrategi.

Förberedelser

- Förbered material för nedvarvning och stretchövningar.
- Säkerställ att det finns tillgång till träningsutrustning som behövs för lektionen.
- Gå igenom elevernas träningsplaner för att kunna ge relevant feedback.

Tags: [Lektion](#)