

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Idrott och hälsa 1

**Tema:** Implementering av träningsprogram och övervakning av framsteg

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Genomförande och utvärdering av individuella träningsprogram för att utveckla den kroppsliga förmågan.
- Diskutera långsiktiga hälsoeffekter av fysisk träning och livsstil.
- Metoder för att mäta och övervaka träningsframsteg.

### Kunskapskrav

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra planerade aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med detta kan eleven översiktligt diskutera och utvärdera sin träning och dess effekter.

## Lärlarleda instruktioner

### Introduktion till implementering av träningsprogram (10 min)

- Gå igenom syftet med att implementera ett träningsprogram och betydelsen av att följa en plan.
- Diskutera hur man kan justera och anpassa träningen med hänsyn till egna behov och framsteg.

### Genomförande av personliga träningspass (20 min)

- Dela in eleverna i grupper och låt dem genomföra sina träningsprogram på plats.
- Observera och ge feedback på elevernas teknik och engagemang under passet.
- Uppmuntra eleverna att dokumentera sina känslor och upplevelser efter träningen.

### Utvärdering och övervakning av framsteg (10 min)

- Samla grupperna och låt dem diskutera sina erfarenheter från dagens

pass.

- Be dem reflektera över vad som fungerade bra och vilka utmaningar de står inför.
- Introducera verktyg och metoder för att mäta framsteg, exempelvis träningsdagböcker eller appar.

#### **Avslutning och förberedelse för nästa steg (10 min)**

- Sammanfatta lektionens huvudpunkter och påminn eleverna om vikten av att följa programmet.
- Klargör vad nästa lektionsfokus kommer vara kopplat till fortsatta framsteg och justeringar av programmen.

### **Aktivitet**

Eleverna får i uppgift att utvärdera sitt träningspass i sina träningsdagböcker, inkludera sina tankar om hur träningspasset kändes, vilka övningar de tyckte om och vad de vill justera till nästa gång.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

### **Exit-ticket**

- Vad tyckte du var den största utmaningen under dagens träningspass?

Svar: Eleverna reflekterar och delar med sig av sina upplevelser.

- Hur tror du att regelbunden träning påverkar din hälsa på lång sikt?

Svar: Eleverna ska diskutera hälsofördelar som viktkontroll, bättre kondition och ökat välbefinnande.

- Vilka förändringar kan du göra till ditt träningsprogram?

Svar: Eleverna identifierar potentiella förändringar för att förbättra sina resultat.

- Hur kan du följa dina framsteg i träningen?

Svar: Eleverna ska reflektera över metoder som att använda träningsdagbok eller applikationer.

- Vad kände du mest efter genomfört pass?

Svar: Eleverna reflekterar över sina känslor och fysiska reaktioner efter träningen.

### **Hemläxa**

Eleverna ska skriva en reflektion på 300 ord om hur de kan använda sina erfarenheter från dagens pass för att förbättra sin träning framöver. De ska också inkludera mål för nästa träningspass.

## Fördjupningsuppgift

Eleverna ska utveckla en detaljerad plan för hur de ska mäta sina framsteg under nästa period. De ska diskutera olika sätt att registrera resultat, inklusive utförande av övningar, förändringar i styrka och uthållighet, samt hur dessa framsteg kan påverka deras hälsa och träning.

## Förslag för nästa lektion

Personlig träningsutvärdering och justeringar av program

I nästa lektion kommer vi att fokusera på att utvärdera alla elevers träningsprogram och göra nödvändiga justeringar för att möta individuella mål. Vi kommer att diskutera hur man kontinuerligt kan förbättra och anpassa sin träning efter framsteg och förändringar i målsättningar. Detta tema är relevant för att ge eleverna verktyg för att långsiktigt kunna arbeta mot sina hälso- och fitnessmål.

## Förberedelser

- Förbered material för nedskrivning av träningsframsteg.
- Se till att alla elever har sina träningsdagböcker med sig.
- Organisera utrymmet så att eleverna enkelt kan genomföra sina pass och diskutera i grupper.

Tags: [Lektion](#)