

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Personlig träningsutvärdering och justeringar av program

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Utvärdering och justering av individuella träningsprogram.
- Diskussion om livsstilens och fysisk aktivitetens långsiktiga betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- Övningar i att sätta realistiska mål och planera för att nå dessa.

Kunskapskrav

Eleven kan översiktligt diskutera och utvärdera sina egna träningsprogram och dess effekter samt med viss säkerhet justera och anpassa sina mål efter utveckling och behov.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till utvärdering av träningsprogram (10 min)

Förklara vikten av att utvärdera och justera träningsprogram för att optimera resultat och hälsa.

Diskutera hur man kan förändra träningen baserat på utvärdering av tidigare framsteg och hinder.

Gruppdiskussion: Dela erfarenheter och insikter (15 min)

Dela in eleverna i små grupper och låt dem diskutera sina upplevelser från sina träningsprogram och eventuella justeringar de överväger.

Be dem att identifiera mönster i sina framsteg eller hinder, och skriva ner eventuella förslag på förändringar.

Redovisning av justeringar och mål (15 min)

Låt varje grupp presentera sina insikter och planerade justeringar inför

klassen.

Diskutera hur dessa ändringar kan påverka deras långsiktiga hälso- och träningsmål.

Sammanfattning och konkreta steg framåt (10 min)

Sammanfatta vad eleverna har lärt sig om vikten av justeringar och hur man övervakar träningens effekter.

Klargör vikten av att vara flexibel i sina planer för att säkerställa framsteg.

Aktivitet

Eleverna ska i sina träningsdagböcker skriva ner sina reflektioner om vilka justeringar de vill göra i sina träningsprogram och vad de hoppas uppnå genom dessa förändringar. De ska sätta upp tre nya mål för kommande veckor.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vad har du lärt dig om att utvärdera ditt träningsprogram? Svar: Eleverna reflekterar om vikten av feedback och justeringar.
- Nämn en specifik justering eller mål som du avser att implementera. Svar: Eleverna ska kunna ange konkreta exempel.
- Hur kan du bedöma om en justering i träningen fungerar? Svar: Diskutera metoder för att mäta framsteg (t.ex. träningsdagbok).
- Vad gör du om du inte ser de resultat du förväntar dig? Svar: Eleverna reflekterar över hur man kan anpassa sig och revidera sitt program.
- Vilken effekt har motivation på din träning? Svar: Eleverna diskuterar motivationens roll i att nå resultat.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektion på 300 ord om hur deras inställning till träning har förändrats under kursens gång och vilka strategier de planerar att använda för att hålla sig motiverade framåt.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska skapa en detaljerad plan för att mäta sina framsteg, inklusive specifika metoder och verktyg (t.ex. appar, träningsdagböcker) samt att formulera en plan för hur man ska dokumentera och reflektera över sina framsteg.

Förslag för nästa lektion

Träningstekniker och dess påverkan. I nästa lektion kommer vi att fokusera på olika träningstekniker som syftar till att maximera effektiviteten och resultaten av träningsprogrammen. Vi kommer även att diskutera betydelsen av korrekt teknik för att förebygga skador och maximera prestationer. Detta tema är relevant eftersom det ger eleverna de verktyg och kunskaper de behöver för att säkerställa att deras träning är både säkert och effektivt.

Förberedelser

- Se till att eleverna har sina träningsdagböcker och reflektioner klart.
- Förbered material om olika träningstekniker och verktyg för utvärdering.
- Organisera klassrum eller utemiljö för att underlätta gruppdiskussioner och redovisningar.

Tags: [Lektion](#)