

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Programanalys och justeringar av träningsprogram

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Planering, genomförande och analys av träningsprogram för vald idrott.
- Hur vald idrott utvecklar den kroppsliga förmågan och främjar hälsa.
- Träningsmetoder och deras effekter.
- Riskfaktorer och säkerhet kopplade till träning och idrott.

Kunskapskrav

Eleven kan efter samråd med handledare planera anpassade träningsprogram och tävlingsförberedelser inom vald idrott utifrån individers skilda förutsättningar. Dessutom tar eleven aktivt ansvar för att genomföra dessa och kan med nyanserade omdömen värdera resultatet av sin träning och sina tävlingsförberedelser. Eleven visar hänsyn till sin egen och andras säkerhet.

Lärarledda instruktioner

Genomgång av programanalys (10 min)

- Förklara vad programanalys innebär och varför det är viktigt i träning.
- Ge exempel på olika sätt att mäta framsteg och utvärdera program.
- Diskutera vanliga justeringar och anpassningar som kan göras baserat på analysen.

Praktisk övning: Utvärdering av egna träningsprogram (15 min)

- Be eleverna utvärdera sina egna träningsprogram med hjälp av ett utvärderingsschema.

- Låt dem diskutera i grupper vilka styrkor och förbättringsmöjligheter de hittar.
- Ställa frågor som: Vilka mål har ni uppnått? Vilka delar av programmet kan förbättras?

Planering av justeringar (15 min)

- Gå igenom hur man kan justera ett träningsprogram baserat på tidigare analys.
- Be eleverna planera specifika justeringar till sina egna program och diskutera dessa med sina grupper.
- Lyfta fram vikten av att sätta realistiska mål och hur man kan mäta framgång.

Riskbedömning och säkerhet (10 min)

- Diskutera riskfaktorer som kan påverka träning och konkurrens, och vikten av att planera för dessa.
- Ge exempel på hur elever kan agera för att minimera risker under träningen.
- Informera om hur man ska handskas med skador och akut situationer.

Reflektion och feedback (5 min)

- Avsluta med att eleverna ger och tar emot feedback kring sina träningsprogram och de justeringar de har planerat.
- Sammanfatta lektionen med att påpeka vikten av kontinuerlig utvärdering och anpassning.

Aktivitet

Eleverna ska i grupper skapa en presentationsplan för att redovisa sina träningsprogram och de justeringar de har planerat att göra. De ska inkludera mål, förväntade resultat och riskbedömning. Aktiviteten syftar till att fördjupa förståelsen av programanalys och skapa en plattform för kollegial feedback. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

1. Vad innebär programanalys i träning?
Det är en utvärdering av träningsprogrammets effektivitet och framsteg.

2. Vilka faktorer bör beaktas vid justering av ett träningsprogram?
Individuella behov, resultat från föregående period och säkerhet.
3. Hur kan du mäta framsteg i din träning?
Genom att använda tester, träningsjournaler, och feedback från träningskamrater.
4. Vad är viktigt att tänka på vid riskbedömning?
Identifiera potentiella risker och sätta in åtgärder för att mitigera dem.
5. Hur kan teman och mål kopplas till din träning?
Teman och mål hjälper till att styra och fokusera träningen mot tydliga delmål.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en analys av sina träningsprogram, inklusive de justeringar de har planerat att göra, i 300-500 ord. De ska också reflektera över de utmaningar de förväntar sig i genomförandet av dessa förändringar.

Fördjupningsuppgift

Särskilt intresserade elever kan få i uppdrag att forska om olika träningsmetoder och deras specifika effekter på kroppsliga förmågor, och skapa en presentation där de diskuterar hur dessa metoder kan tillämpas i praktiken inom deras valda idrott.

Förslag för nästa lektion

”Taktik och teknik i vald idrott”

I nästa lektion kan vi fokusera på taktiska och tekniska aspekter av den valda idrotten. Eleverna kommer att lära sig om strategier och tekniker för att optimera sina prestationer och hur dessa kan integreras i deras träningsprogram. Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna beskriva regler, tekniker och taktik inom vald idrott.

Förberedelser

- Samla exempel på framgångsrika taktiker och tekniker inom olika idrotter.
- Förbered material för elevernas presentationer och utvärderingar.
- Se till att ge ut handouts eller digitala dokument för riskbedömningsmetoder.

Tags: [Lektion](#)