Öppna i Google Docs

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet
**Ämne:** Idrott och hälsa 1
**Tema:** Träning och hälsa

## Koppling till styrdokument

#### Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
- Kosthållning och hälsa, inklusive droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.

#### Kunskapskrav

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med detta beskriver eleven översiktligt aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.

## Lärarledda instruktioner

#### Introduktion till ämnet träning och hälsa (10 min)

• Presentera dagens tema och syfte med lektionen.
• Ge en kort översikt av hur träning påverkar hälsan.
• Diskutera kopplingen mellan fysisk aktivitet och livslängd.

#### Genomgång av träningsmetoder (15 min)

• Förklara olika träningsmetoder som konditionsträning, styrketräning och flexibilitetsträning.
• Ge exempel på hur dessa metoder kan implementeras i ett träningsprogram.
• Diskutera hur olika metoder påverkar hälsan och den fysiska förmågan.

**Kost och näringslära (15 min)**

• Gå igenom vikten av kost och hur en balanserad kost kan stödja fysisk aktivitet.
• Diskutera vad som menas med droger och dopning i relation till idrott.
• Följ upp med en fråga: Hur påverkar kost och livsstil våra träningsresultat?

**Säkerhet vid träning (10 min)**

• Ta upp säkerhetsaspekter och hur elever kan undvika skador under träning.
• Diskutera vikten av uppvärmning och nedvarvning.
• Gå igenom vilka riskfaktorer som kan finnas inom idrott och träning.

**Diskussion och reflektion (5 min)**

• Avsluta med att låta eleverna reflektera över vad de har lärt sig och ställa frågor.
• Sammanfatta lektionen med att förtydliga hur detta kunskap kan användas i deras egna träningsrutiner.

## Aktivitet

Eleverna får i små grupper skapa ett enkelt träningsprogram för en vecka, som ska innehålla både styrke- och konditionsträning samt kosttips för att optimera återhämtning. Programmet ska även inkludera säkerhetsåtgärder och uppvärmning. Aktiviteten syftar till att koppla det teoretiska innehållet till praktisk tillämpning och främja diskussion inom grupperna.

**Beräknad tidsåtgång:** 20 minuter

## Exit-ticket

1. Vilken betydelse har fysisk aktivitet för vår hälsa?
◦ Fysisk aktivitet främjar hälsa genom att styrka kroppen och öka livslängden.
2. Nämn två olika träningsmetoder och deras effekter.
◦ Konditionsträning ökar hjärt- och lungkapaciteten; styrketräning bygger muskelmassa.
3. Vad är viktigt att tänka på vid kost i samband med träning?
◦ Det är viktigt att ha en balanserad kost som stödjer träningsmål och återhämtning.
4. Vilka säkerhetsåtgärder kan man vidta för att undvika skador under träning?
◦ Uppvärmning och nedvarvning, samt att använda rätt teknik och utrustning.

5. Hur kan man anpassa sin träning utifrån individuell nivå?
◦ Man kan välja intensitet och vara medveten om sina kroppsliga förutsättningar.

## Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektion på 300-400 ord om hur de planerar att implementera det de lärt sig om träning och hälsa i sina egna liv. De ska också inkludera hur de tänker hantera kost och säkerhet i relation till träning.

## Fördjupningsuppgift

Eleverna får i uppgift att i grupp undersöka och redovisa om effekterna av olika träningsmetoder på långsiktiga hälsomål. Varje grupp ska också diskutera de sociala och kulturella aspekterna kring träning och hälsa i sin presentation.

## Förslag för nästa lektion

”Träningsprogram och dess analysering”
I nästa lektion kan vi fördjupa oss i hur man konkret sätter upp ett träningsprogram och reflekterar över dess effektivitet. Vi kommer att gå igenom hur man använder feedback från träning för att justera och förbättra sina träningsmetoder. Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna planera och genomföra träningsaktiviteter.

## Förberedelser

- Förbered slides eller material för genomgången av träningsmetoder och kost.
- Se till att ha tillgång till utrustning för praktiska övningar vid behov.
- Dela ut papper/plattformar för aktivitetsplaneringen i grupperna.

Tags: Lektion