

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Träningsprogram och deras långsiktiga effekter

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Planering, genomförande och analys av träningsprogram för att utveckla den kroppsliga förmågan.
- Diskussionsämnen kring livsstilens och fysisk aktivitetens betydelse för kropp och hälsa.
- Metoder och redskap för att utvärdera framsteg i träning och hur dessa hänger ihop med långsiktiga mål för hälsa och välbefinnande.

Kunskapskrav

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan och översiktligt diskutera betydelsen av träning för hälsa och livskvalitet. Vidare kan eleven diskutera och utvärdera sina egna träningsprogram och dess effekter.

Lärrarledda instruktioner

Genomgång av träningsprogram (10 min)

Förklara hur man skapar ett träningsprogram och vilka faktorer som bör beaktas (mål, frekvens, intensitet, typ av träning).

Diskutera de olika komponenter i träning som påverkar långsiktiga resultat, som styrka, uthållighet och rörlighet.

Ge exempel på hur ett träningsprogram kan se ut för olika mål och individer.

Elevernas redovisning av träningsprogram (20 min)

Låt eleverna presentera sina individuellt skapade träningsprogram från hemuppgiften.

Ge klasskamraterna möjlighet att ställa frågor och ge feedback på varandras program.

Observera diskussionerna och kom med insikter kopplade till hälsoperspektiven.

Reflektion över långsiktiga effekter av träning (10 min)

Diskutera varför långsiktiga mål är viktiga och hur man kan sätta sig själv uppnåeliga delmål.

Låt eleverna tänka på sin egen hälsosituation och hur träning kan påverka deras liv på sikt.

Ge exempel på hur träning kan förebygga sjukdomar och förbättra livskvalitet.

Sammanfattning och nästa steg (10 min)

Avsluta med att sammanfatta vad som diskuterats under lektionen.

Klargör vad nästa lektion kommer fokusera på och hur det kopplar till deras träningsprogram.

Aktivitet

Eleverna ska i grupper diskutera och revidera sina träningsprogram baserat på feedback från kamrater och läraren. De får möjlighet att justera mål och metoder efter diskussionerna.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vad är ett viktigt skäl till att ha både kortsiktiga och långsiktiga mål i träning? Svar: Kortsiktiga mål motiverar och ger snabb feedback, medan långsiktiga mål hjälper till att forma en hållbar livsstil.
- Nämn tre delar av ett träningsprogram. Svar: 1) Mål, 2) Typ av träning, 3) Frekvens av träning.
- Hur påverkar träning vår mentala hälsa? Svar: Träning kan minska stress, ångest och förbättra humöret genom att frigöra endorfiner.
- Ge ett exempel på hur ett träningsprogram kan anpassas för en person med specifika behov. Svar: Anpassa intensiteten och typen av övningar för personer med skador eller begränsningar, som rörlighetsträning istället för högintensiv träning.
- Vilken roll har återhämtning i ett träningsprogram? Svar: Återhämtning är avgörande för att musklerna ska kunna reparera sig

och växa, samt för att förebygga skador.

Hemläxa

Eleverna ska revidera sina träningsprogram baserat på diskussionerna i klassen och skriver en reflektion på 300 ord om hur dessa ändringar kan påverka deras långsiktiga hälsa och träningsresultat.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska skapa en grundlig analys av hur livsstil, inklusive kost, sömn och återhämtning, påverkar effekten av deras träningsprogram. De ska även diskutera hur de kan implementera strategier för att förbättra dessa aspekter.

Förslag för nästa lektion

Implementering av träningsprogram och övervakning av framsteg. I nästa lektion kommer vi att fokusera på hur eleverna kan börja implementera sina träningsprogram och hur man övervakar och utvärderar framstegen. Detta tema är relevant eftersom det erbjuder en praktisk tillämpning av teorin och säkerställer att eleverna kan se hur deras insatser påverkar deras hälsa och prestationer över tid.

Förberedelser

- Se till att eleverna har tillgång till sina träningsprogram och de resurser de behöver för revidering.
- Förbered material för att dokumentera deras träningsdata och framsteg.
- Organisera lokaler för att möjliggöra en effektiv presentation och diskussion bland eleverna.

Tags: [Lektion](#)