Öppna i Google Docs

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet
Ämne: Idrott och hälsa 1
Tema: Träningsprogram och dess analys

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.
• Träningsmetoder och deras effekter.
• Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.

Kunskapskrav

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra vald idrott i enlighet med dess regler, teknik och taktik. I samband med detta kan eleven med viss säkerhet bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig, teknisk och taktisk förmåga, och kan i samråd med handledare planera program för regelbunden träning samt aktivt ta ansvar för att genomföra dessa.

Lärarledda instruktioner

Genomgång av förändringar i träningsprogram (10 min)

• Diskutera hur och varför ett träningsprogram kan behöva förändras beroende på individens framsteg.
• Ge exempel på hur man kan justera intensitet och frekvens av träning baserat på feedback.
• Ställ frågor som: Hur kan vi mäta framsteg?

Praktisk övning: Utvärdering av träningsprogram (15 min)

• Dela ut exempel på träningsprogram och låt eleverna identifiera styrkor och förbättringsmöjligheter.
• Be eleverna diskutera sina tankar i grupper och sammanfatta dem.
• Betona viktigheten av att anpassa programmet till individuella behov.

Analys av fysiska prestationer (15 min)

• Gå igenom hur man kan mäta och analysera fysiska prestationer (exempelvis genom tester).
• Diskutera verktyg som kan användas för att registrera framsteg (app, träningsdagbok etc.).
• Låt eleverna prova att dokumentera sina egna prestationer.

Diskussion om motivation och målsättning (10 min)

• Få eleverna att reflektera på vad som motiverar dem i träning.
• Diskutera vikten av specifika, mätbara, accepterade, realistiska och tidsbestämda mål (SMART).
• Ge exempel på hur man kan sätta upp träningsmål.

Reflektion och feedback (5 min)

• Avsluta genom att låta eleverna ge och ta emot feedback kring dagens innehåll.
• Sammanfatta viktiga punkter från lektionen.

Aktivitet

Eleverna kommer att i grupper skapa ett individuellt träningsprogram anpassat efter en specifik idrott, inklusive mål, övningar och en plan för utvärdering. De får även i uppgift att diskutera hur programmet kan anpassas över tid för att möta förändrade behov och mål. Aktiviteten kopplar direkt till lektionens tema genom att involvera praktisk tillämpning av teori. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

1. Vad är viktigt att tänka på när man utvärderar sitt träningsprogram?
◦ Att titta på framsteg och vilka justeringar som kan göras baserat på dessa.
2. Hur kan man mäta sina träningsframsteg?
◦ Genom att använda träningsdagbok eller appar, samt svarsdata från tester.
3. Vad innebär SMART-mål och varför är de viktiga?
◦ Smarta mål är specifika, mätbara, accepterade, realistiska och tidsbestämda.
4. Vilka faktorer påverkar motivationen i träning?
◦ Personliga mål, omgivningens stöd, och förväntningar.
5. Varför är det viktigt att anpassa sitt träningsprogram?
◦ Eftersom individuella behov förändras och man vill nå sina mål effektivt.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en kort uppsats på 300-500 ord där de reflekterar över

sitt eget träningsprogram och hur de planerar att anpassa det baserat på sina mål och upplevelser under de kommande veckorna.

Fördjupningsuppgift

Eleverna får i uppdrag att undersöka och presentera en träningsmetod, inklusive dess fördelar och potentiella nackdelar. De ska även göra en diskussion om hur metoden kan anpassas för olika individuella behov och förutsättningar, samt koppla detta till hälsa och prestation.

Förslag för nästa lektion

“Programanalys och justeringar baserat på resultat”
I nästa lektion kommer vi att fokusera på hur vi kan analysera resultat från genomförda träningsprogram och diskutera justeringar baserat på dessa analyser. Detta innefattar en granskning av hur vi kan förbättra våra program och anpassa dem efter individuella framsteg. Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna analysera och justera träningsprogram utifrån individuella behov.

Förberedelser

• Förbered exempel på träningsprogram för genomgång.
• Se till att eleverna har tillgång till material för att registrera sina resultat (papper eller appar).
• Dela upp eleverna i grupper för diskussioner och reflektionsövningar.

Tags: Lektion