

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne eller kurs:** Idrott och hälsa 1

**Tema:** Fysisk aktivitet och livsstil

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa. Motions-, idrotts- och friluftsanslagviter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga. Träningssnetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning. Rörelse till musik samt dans. Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation. Metoder och redskap för friluftsliv. Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv. Åtgärder vid skador och nödsituationer, till exempel livräddande aktiviteter vid blödning och drunkningstillbud. Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation. Spänningsreglering och mental träning. Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik.

### Betygskriterium (E)

Eleven kan med goda rörelsekvalliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det beskriver eleven översiktligt aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan med viss säkerhet välja områden och metoder för träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med enkla omdömen värdera resultatet. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet och kan i samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.

[Gy11, Idrott och hälsa 1]

## Lärralledda instruktioner

### 1. Introduktion till temat och syftet med lektionen (10 min)

- Diskutera betydelsen av fysisk aktivitet för hälsa.
- Presentera lektionens upplägg och mål.
- Ställ frågor för att engagera eleverna i diskussionen.
- Förklara hur träning kan påverka det psykiska välbefinnandet.

## 2. Praktisk aktivitet (25 min)

- Dela in klassen i mindre grupper för att utföra olika aktiviteter.
- Variera aktiviteterna mellan styrkeövningar och konditionsträning.
- Ge instruktioner om säkerhet och korrekta rörelser.
- Observera och ge feedback på elevernas teknik.

## 3. Reflektion och utvärdering (10 min)

- Samla upp eleverna för en gemensam reflektion.
- Diskutera vad som var utmanande och givande under aktiviteten.
- Fråga om eleverna kände sig trygga under aktiviteterna.
- Genomför en snabbutvärdering av lektionen.

## 4. Avslutning och hemuppgift (5 min)

- Summera lektionen och dess nyckelpunkter.
- Ge ut hemuppgiften som kopplas till lektionens tema.

## Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Fysisk aktivitetens betydelse:** Eleverna ska förstå hur fysisk aktivitet påverkar deras hälsa och välbefinnande positivt. De behöver också lära sig om hur inaktivitet kan påverka deras kropp och psykiska hälsa negativt.
- **Träningsmetoder:** undervisningen ska inkludera olika träningsmetoder för att utveckla styrka, uthållighet och koordination.
- **Säkerhet och första hjälpen:** Viktigt att eleverna lär sig om säkerhet i samband med fysiska aktiviteter, samt grundläggande första hjälpen tekniker.
- **Livsstil och kost:** Diskutera kopplingen mellan kosthållning och träning, och hur dessa faktorer påverkar hälsa och prestation.
- **Friluftsliv:** Utforska rörelseaktiviteter som kan utföras i utemiljöer och deras fördelar för hälsan.

## Ordkollen

| Ord         | Förklaring                                                                    | Etymologi                                                 |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Friluftsliv | Aktiviteter som utförs utomhus och i naturen, ofta för rekreation och motion. | Ordet har svenska rötter och betyder "liv i fria luften". |

|               |                                                           |                                                                                   |
|---------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Kondition     | Förmågan att utföra fysisk aktivitet under en längre tid. | Kommer från latinets "conditio" som betyder "tillstånd".                          |
| Motionsidrott | Idrott som utövas för nöje och hälsa snarare än tävling.  | Består av "motion", som kommer från latinets "movere", vilket betyder "att röra". |

## Diskussionsfrågor

- A. Hur påverkar fysisk aktivitet vårt mentala välbefinnande, och kan ni ge exempel från ert eget liv?
- B. Vilka utmaningar står personer inför när de försöker upprätthålla en aktiv livsstil i dagens samhälle?
- C. Diskutera skillnaderna mellan individens och samhällets ansvar för att främja hälsa och fysisk aktivitet.

## Aktivitet

Eleverna delas in i grupper där de får designa ett träningsprogram för en vecka. De ska inkludera minst tre olika typer av aktiviteter, överväga säkerhet och skräddarsy programmet för att passa olika nivåer av fitness. Grupperna får sedan presentera sina program för klassen och förklara sina val.

## Exit-ticket

| Fråga                                                    | Svar                                                                               |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Vad är definitionen av friluftsliv?                   | Aktiviteter som utförs utomhus och i naturen, för rekreation och motion.           |
| 2. Vilka hälsovinster kan man få av regelbunden motion?  | Förbättrad fysisk och mental hälsa, minskad risk för sjukdomar.                    |
| 3. Nämn två viktiga aspekter av säkerhet vid träning.    | Korrekt teknik och att vara medveten om sin omgivning.                             |
| 4. Hur kan man motivera sig själv att träna?             | Genom att sätta upp realistiska mål, belöna sig själv och hitta en träningskompis. |
| 5. Vad innebär "spänningsreglering"?                     | Att hantera stress och spänning under fysisk aktivitet.                            |
| 6. Vem kan hjälpa oss vid en nödsituation under träning? | En lärare, tränare eller en medutövare som har kunskap om första hjälpen.          |
| 7. Vilka olika motionsformer kan man utöva?              | Promenader, jogging, cykling, simning och olika idrotter.                          |

8. Vad bör man tänka på gällande kost vid träning?

Balansera intaget av kolhydrater, proteiner och fetter samt hålla sig hydratiserad.

## Hemuppgift

Eleverna ska skriva en reflektion över sin egen träningsvana och föreslå ett veckoprogram som inkluderar minst tre olika aktiviteter. I reflektionen ska de också diskutera hur deras livsstil kan påverka deras hälsa på lång sikt.

## Citat

*“Den som har hälsa har hopp, och den som har hopp har allt.” – Arabiskt ordspråk* Detta citat understryker vikten av hälsa för att uppnå livets olika mål och önskningar. Det relaterar direkt till temat för lektionen, som handlar om hälsa och fysisk aktivitet.

Tags: [Lektion](#)