

Lektionsplanering

Årskurs:

Gymnasiet

Ämne:

Idrott och hälsa 1

Tema:

Hälsosam livsstil och aktivitet

Koppling till styrdokument

	Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa. Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga. Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning. Rörelse till musik samt dans. Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.
Centralt innehåll	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 rörelse kvaliteter 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]

Lärrarledda instruktioner

1. Introduktion till hälsosam livsstil (15 min)

- Diskutera innebörden av en hälsosam livsstil.
- Presentera centrala begrepp som fysisk aktivitet, kost och mental hälsa.
- Ge exempel på hur livsstil påverkar den fysiska hälsan.
- Fråga eleverna om deras egna vanor och erfarenheter.
- Introducera dagens aktivitet som relaterar till temat.

2. Praktisk aktivitet: Träningspass (20 min)

- Genomför en cirkelträning med fokus på kondition och styrka.
- Demonstrera övningar och säkerställ att alla förstår tekniken.
- Ge individuell feedback under träningen.
- Uppmuntra eleverna att utmana sina egna gränser.
- Avsluta med nedvarvning och stretch.

3. Reflektion och diskussion (10 min)

- Samla eleverna för en gemensam diskussion.
- Låt eleverna dela med sig av sina känslor och erfarenheter från aktiviteten.
- Diskutera hur de kan applicera det de lärt sig i sin vardag.
- Ställ frågor om vad de tycker är viktigt för en hälsosam livsstil.
- Ge tid för frågor och funderingar.

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.

- **Betydelsen av fysisk aktivitet:** Diskutera hur regelbunden motion bidrar till ett bättre välbefinnande och ökar livslängden. Det är viktigt att förstå sambandet mellan rörelse och hälsa.
- **Kostens roll för hälsa:** Samtala om hur olika typer av livsmedel påverkar kroppens funktioner. Korrekt kosthållning är avgörande för att man ska må bra och ha energi.
- **Säkerhet i idrott och friluftsliv:** Gå igenom viktiga säkerhetsåtgärder som bör vidtas vid fysisk aktivitet för att förhindra skador. Det inkluderar att alltid värma upp och vara medveten om sin omgivning.

- **Mental träning:** Beskriv hur man kan använda mental träning och avslappning för att förbättra sin prestationsförmåga och hantera stress.
- **Kroppsideal och jämställdhet:** Diskutera hur media påverkar kroppsideal och hur man kan arbeta för att motverka negativa bilder inom idrott och motion.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Friluftsliv	Aktiviteter som utförs utomhus, ofta i naturen, för rekreation och motion.	Från "friluft" vilket betyder "öppen luft" och "liv" från latin "vita".
Kondition	En persons förmåga att utföra fysiska aktiviteter, ofta mätt genom aerob kapacitet.	Från latin "conditio", som betyder tillstånd.
Koordination	Förmågan att samordna kroppsrörelser för att utföra aktiviteter effektivt.	Från latin "coordinatio", vilket betyder att sätta i ordning.

Diskussionsfrågor

- A. Hur påverkar våra val av livsstil vår hälsa på lång sikt? Diskutera i grupper och ta fram exempel på bra och dåliga vanor.
- B. Vilken roll spelar samhället och media i att forma våra kroppsideal? Hur kan vi arbeta för en mer realistisk syn på kroppar?
- C. Har forskning om fysisk aktivitet förändrat ditt sätt att se på träning? Varför eller varför inte? Dela med er av era tankar.

Aktivitet

Eleverna delas in i mindre grupper och får skapa ett kort träningspass på 15 minuter, som de sedan presenterar för klassen. Grupperna skall inkludera minst två olika övningar och redogöra för hur dessa övningar bidrar till hälsan och varför säkerhet är viktigt under deras genomförande. Efter presentationerna får klassen ge feedback.

Exit-ticket

Frågor	Svar
Vilka är de viktigaste fördelarna med fysisk aktivitet?	Ökad hälsa, minskad stress, bättre humör.
Vad innebär en hälsosam kost?	En balanserad kost med tillräckligt med näringsämnen.
Hur kan man träna säkert?	Genom att värma upp, använda rätt teknik och lyssna på kroppens signaler.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en reflekterande uppsats på 1-2 A4-sidor om sin egen livsstil. Uppsatsen ska innehålla vad de tycker är viktigt för att upprätthålla god hälsa, deras aktuella vanor, och eventuella förändringar de vill göra framöver. De ska också hämta inspiration från lektionens innehåll och diskutera hur kunskaperna om hälsosam livsstil kan tillämpas i praktiken.

Citat

"Hälsa är det verkliga rikedom. Inte guld eller silver." – Mahatma Gandhi (1869-1948). Detta citat belyser värdet av god hälsa i våra liv. Det knyter an till lektionen genom att vi har diskuterat hur viktig en aktiv och hälsosam livsstil är för vårt välbefinnande.

Uppföljning

Vi kommer att återbesöka detta ämne genom praktiska aktiviteter och diskussioner under kommande veckor, kopplade till både fysisk aktivitet och mental hälsa.

Tags: [Lektion](#)