

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Idrott och hälsa 1

**Tema:** Introduktion till idrottens roll i samhället

## Koppling till styrdokument

| Centralt innehåll                                                                       | Betygskriterium (E)                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Idrottens betydelse för individens och samhällets hälsa och livskvalitet.               | Eleven kan använda begrepp och uttryck från ämnet idrott och hälsa.                     |
| Historiska och kulturella perspektiv på idrottens utveckling och dess roll i samhället. | Eleven kan redogöra för och ge exempel på olika aspekter av idrott och hälsa.           |
| Idrottens funktion och påverkan på sociala relationer och samhälleliga normer.          | Eleven kan delta i och bidra till diskussioner om idrottens roll i samhälle och kultur. |

Källa: [Gy11, Idrott och hälsa 1]

## Lärarledda instruktioner

### 1. Introduktion till idrottens betydelse (10 min)

- Presentera syftet med lektionen och temats relevans.
- Diskutera kortfattat idrottens roll i individuellt välbefinnande och samhällelig hälsa.

### 2. Idrottens historia och utveckling (15 min)

- Ge en översikt över hur idrotten har förändrats genom historien.
- Diskutera viktiga händelser och deras påverkan på idag.

### 3. Idrott och sociala normer (15 min)

- Förklara hur idrott kan påverka sociala relationer.
- Diskutera exempel på idrottens påverkan på genus, etnicitet och klass.

### 4. Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Sammanfatta lektionen och öppna för frågor.
- Be eleverna dela med sig av sina tankar om idrottens roll i deras liv.

## 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.

- **Idrottens hälsoaspekter:** Diskutera hur idrott bidrar till en god hälsa och livskvalitet samt hur det kan förebygga sjukdomar.
- **Idrottens roll i samhället:** Utforska hur idrott förenar människor och kan fungera som en plattform för social förändring.
- **Kulturella perspektiv på idrott:** Analysera hur olika kulturer ser på idrott och dess betydelse.
- **Sociala normer och värderingar:** Reflektera över hur idrott speglar och påverkar normer kring hälsa och prestation.

## Ordkollen

| Ord          | Förklaring                                                                 | Etymologi                                                                              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| Idrott       | Fysisk aktivitet som följer regler och oftast är tävlingsinriktad.         | Härstammar från svenska "idrott" som har fornnordiska rötter.                          |
| Hälsa        | Tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande.      | Kommer från gammalsvenska "hel," som innebär att vara hel eller komplett.              |
| Livskvalitet | Kvaliteten på livets olika aspekter som påverkar individens välbefinnande. | Består av orden "liv" och "kvalitet," där kvalitet refererar till standarden av något. |

## Diskussionsfrågor

- A. Hur tror ni att idrottens roll har förändrats över tid? Vilka faktorer har påverkat dessa förändringar?
- B. På vilka sätt kan idrott bidra till social sammanhållning i samhället?
- C. Vilka normer och värderingar i vårt samhälle kan påverkas av idrott och hur?

## Aktivitet

Planera och genomför en kort idrottstävling i klassen där deltagandet är huvudfokus, snarare än konkurrens. Efter aktiviteten, ha en diskussion om hur tävlingen kände och vilken betydelse idrott har för individens och gruppens sociala interaktion.

## Exit-ticket

| Fråga                                                | Svar                                                |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Vad är idrottens betydelse för samhälle och individ? | Det påverkar hälsa och socialt liv.                 |
| Nämn en historisk händelse som påverkade idrotten.   | De olympiska spelen.                                |
| Ge exempel på hur idrott kan påverka sociala normer. | Genusfrågor i sport.                                |
| Hur har idrotten utvecklats genom historien?         | Från gammaldags tävlingar till moderna sporter.     |
| Vilka är hälsofördelarna med idrott?                 | Bättre fysisk och mental hälsa.                     |
| Vad betyder livskvalitet?                            | Standard av livets olika aspekter.                  |
| Hur ser olika kulturer på idrott?                    | Det varierar beroende på tradition och värderingar. |
| Nämn en påverkan av idrott på individers liv.        | Gemenskap och sociala relationer.                   |

## Hemuppgift

Skriv en kort uppsats (2 A4-sidor) där ni reflekterar över idrottens roll i ert liv och i samhället. Diskutera vilka positiva och negativa aspekter ni ser och ge exempel från ert eget liv och från samhället.

## Citat

*“Idrott är en del av vår mänskliga natur. Vi springer, vi slåss, vi tävlar.”* – **Daniel Kahneman, 2011.** Detta citat betonar idrottens grundläggande roll i människans natur och hur det formar vårt sätt att interagera och leva.

Tags: [Lektion](#)