

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Träningsmetoder och hälsosam livsstil

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.	Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.
Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.	I samband med det beskriver eleven översiktligt aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.
Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation.	Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan med viss säkerhet välja områden och metoder för träning.
Säkerhet i samband med fysiska aktiviteter och friluftsliv.	Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet.
Spänningsreglering och mental träning.	Eleven kan i samråd med handledare vidta åtgärder vid skada eller nödsituation.

[Gy11, Idrott och hälsa 1]

Lärlädda instruktioner

1. Introduktion till träningsmetoder (10 min)

- Förklara syftet med träning och vikten av fysisk aktivitet.
- Ge exempel på olika träningsmetoder.
- Diskutera hur träning påverkar kropp och hälsa.
- Presentera gymnasiekursens centrala innehåll kopplat till träningsmetoder.

2. Praktiska övningar (25 min)

- Dela in eleverna i grupper och ge dem olika träningsmetoder att arbeta med.
- Varje grupp ska få prova på och demonstrera minst två olika metoder.

- Observera och ge feedback på elevernas teknik och rörelse.
- Samla grupperna för en gemensam utvärdering av övningarna.

3. Diskussion kring hälsosam livsstil (10 min)

- Diskutera betydelsen av kost och livsstil för hälsa.
- Identifiera vanor som kan förbättras.
- Ställa frågor för att få eleverna att reflektera över sina egna vanor.
- Avsluta med att betona vikten av långsiktig träning och hälsa.

4. Avslutande reflektion (5 min)

- Be eleverna skriva ned en sak de lärt sig under lektionen.
- Diskutera kortfattat i par vad de planerar att göra för att förbättra sin egen fysiska aktivitet framöver.

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.

- **Träningsmetoder:** Eleverna behöver förstå olika träningsmetoder som styrketräning, konditionsträning och rörlighetsträning. Att kunna skilja mellan dessa och förstå deras effekter på kroppen är vitalt för en allsidig fysisk träning.
- **Livsstil och kost:** Diskutera vilka livsstilsval som påverkar hälsa och prestation, samt vikten av kosthållning i samband med träning och fysisk aktivitet.
- **Säkerhet vid träning:** Kunskap om hur man tränar säkert, samt att kunna identifiera och hantera risker och nödsituationer under fysiska aktiviteter.
- **Ergonomi och rörelse:** Förstå ergonomiska aspekter av träning och hur rätt teknik kan förebygga skador och främja effektiv träning.
- **Hälsa och mental träning:** Insikter i hur mental träning kan stödja den fysiska och psykiska hälsan för att uppnå bättre resultat.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Träning	Processen att utveckla fysisk kapacitet genom övningar och aktiviteter.	Kommer från det svenska verbet "träna", vilket har germansk ursprung.
Kondition	Förmågan hos kroppen att utföra fysisk aktivitet under en längre tid.	Från latinska "conditio", som betyder tillstånd eller situation.

Ergonomi Studiet av hur man kan optimera arbetsmiljöer för att förbättra människors hälsa och prestation. Från grekiska "ergon" (arbete) och "nomos" (lag eller styrning).

Diskussionsfrågor

- A. Hur kan olika kulturella synsätt på kropp och träning påverka våra livsstilsval?
- B. Vilka faktorer anser ni är viktigast för att skapa en hållbar och hälsosam livsstil?
- C. Hur kan vi motverka normer kring kroppsideal som kan leda till ohälsosamma vanor?

Aktivitet

Eleverna ska i grupper planera och skapa en egen träning för en vecka med fokus på olika träningsmetoder. De ska inkludera styrketräning, konditionsträning och rörlighetsträning, samt motivera sina val. Grupperna presenterar sina program för klassen och diskuterar eventuella utmaningar och lösningar kring träningsmetoder.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vad har du lärt dig om vikten av fysisk aktivitet?	[Elevens svar]
Vilken träningsmetod finner du mest intressant och varför?	[Elevens svar]
Hur planerar du att inkludera träning i ditt dagliga liv?	[Elevens svar]

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort uppsats om hur fysisk aktivitet påverkar den mentala hälsan. De ska inkludera forskning och exempel på hur motion kan användas som ett verktyg för att hantera stress och ångest. Uppsatsen ska vara 1-2 sidor lång och lämnas in vid nästa lektion.

Citat

"Rörelse är liv." – Neale Donald Walsch (1995). Detta citat betonar vikten av fysisk aktivitet för att upprätthålla en hälsosam livsstil och hur rörelse bidrar till en bättre livskvalitet.

Tags: [Lektion](#)