

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet 1

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Ergonomi

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	1. Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa. 2. Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga. 3. Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning. 4. Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation. 5. Arbets- och studiemiljöer: samspel mellan situationens krav och människan utifrån ergonomiska aspekter, till exempel kroppslig balans och lyftteknik.
Betygskriterium (E)	1. Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. 2. I samband med det kan eleven översiktligt beskriva aktiviteternas fysiologiska och psykologiska betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. 3. Eleven visar i utövandet av idrott, motion och friluftsliv hänsyn till sin egen och andras säkerhet samt kan översiktligt beskriva riskfaktorer i samband med fysiska aktiviteter.

[Gy11, Idrott och hälsa]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till ergonomi (10 min)

- Presentera vad ergonomi är och dess betydelse i idrott och hälsa.
- Diskutera skillnaden mellan god och dålig ergonomi.
- Ge exempel på ergonomiska skador.
- Använd bilder eller videor för att illustrera olika arbetsställningar.

2. Ergonomiska principer (10 min)

- Genomgång av ergonomiska principer i olika aktiviteter och sporter.

- Diskutera vikten av kroppshållning och rörelsemönster.
- Ge exempel på hur man kan förbättra ergonomi i vanliga aktiviteter.
- Ställ frågor för att involvera eleverna.

3. Praktiska övningar (20 min)

- Dela in eleverna i grupper för att utföra olika övningar.
- Låt grupperna praktisera ergonomiska lyft och rörelser.
- Be grupperna att observera varandras teknik och ge feedback.
- Samla klassen efter övningarna och diskutera lärdomar.

4. Sammanfattning och avslutning (10 min)

- Summera dagens lektion och diskutera vad de har lärt sig.
- Förbered frågor för en avslutande diskussion.
- Ge eleverna tid att ställa frågor och ge kommentarer.
- Berätta om nästa lektion och dess koppling till ergonomi.

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.

- **Vad är ergonomi:** Ergonomi handlar om hur man designar arbetsplatser, produkter och system så att de är effektiva och säkra för människor. Det syftar till att minska belastning och öka effektiviteten.
- **Ergonomiska skador:** Gemensamma ergonomiska skador inkluderar ryggont, muskelspänningar och repetitiva stress-skador. Det är viktigt att förstå riskfaktorer för att förebygga dessa problem.
- **God arbetsställning:** En korrekt arbetsställning minskar risken för skador. Lär dig om grundläggande hållning och hälsosamma rörelsemönster.
- **Reflexion:** Att tänka kritiskt kring egna rörelser och arbetsvanor är avgörande för att bibehålla god hälsa och prestation.
- **Ergonomi i olika miljöer:** Olika vardagliga aktiviteter och idrottsliga sammanhang kräver olika ergonomiska överväganden. Lär dig anpassa tekniker till specifika behov.

Ordkollen

Ord

Förklaring

Etymologi

Ergonomi	Studiet av hur människor interagerar med sina miljöer, inklusive hur man kan optimera dessa miljöer för att förbättra komfort och effektivitet.	Från grekiska "ergon" (arbete) och "nomos" (lag).
Bodily harm	Skador på kroppen vilket kan vara resultatet av dålig ergonomi.	Engelska; kommer från "body" (kropp) och "harm" (skada).
Hållning	Hur kroppen placeras i förhållande till tyngdkraften, vilket är avgörande för att förebygga skador.	Svenska; av verbet "hålla".

Diskussionsfrågor

- A. Vilka ergonomiska utmaningar möter du i din vardag, och hur kan du förbättra dem?
- B. Hur kan dålig ergonomi påverka din prestation i olika idrotter?
- C. Vad är sambandet mellan god ergonomi och långsiktig hälsa?

Aktivitet

Som lektionsaktivitet kan eleverna skapa en presentation där de jämför ergonomiska principer i olika sporter. De bör välja en sport och göra en analys av hur ergonomi kan tillämpas effektivt. Presentationerna kan ske i grupper, och de kan involvera visuell hjälp, exempelvis bilder av korrekt och inkorrekt teknik. Denna aktivitet ger dem erfarenhet av att tillämpa teori i praktiska situationer.

Exit-ticket

Frågor	Svar
1. Vad är ergonomi?	Studiet av arbetsförhållanden som främjar hälsa och effektivitet.
2. Ge exempel på ergonomiska skador.	Ryggont, muskelskador.
3. Vilka metoder kan användas för att förbättra ergonomiska förhållanden?	Rätt hållning, anpassade arbetsredskap.
4. Varför är det viktigt att förstå ergonomiska principer?	För att förebygga skador och optimera fysisk prestation.
5. Hur påverkar dålig ergonomi prestationsförmågan?	Det kan leda till smärta och minskad effektivitet.
6. Redogör för en god arbetsställning.	Ryggen rak, fötterna på marken, skärman i ögonhöjd.
7. Hur bidrar god ergonomi till hälsa?	Det minskar stress på kroppen och främjar välmående.

8. Vad kan du göra för att förbättra din ergonomi i skolan?

Justera stolar och skrivbord, ta pauser, stretcha.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort uppsats om hur de kan tillämpa ergonomiska principer i sina sporter eller aktiviteter. De ska reflektera över viktiga ergonomiska aspekter och hur dessa kan förbättra deras prestationer. Uppsatsen bör vara 1-2 sidor lång och innehålla exempel från deras egna erfarenheter.

Citat

“Den som inte investerar tid i sin hälsa, kommer att få investera tid i sin sjukdom.” - Källa: okänd. Detta citat understryker vikten av att prioritera en god ergonomi för att bibehålla en bra hälsa och prestation i både utbildning och idrott.

Uppföljning

Planera uppföljande lektioner för att dyka djupare in i specifika ergonomiska övningar i olika sporter.

Tags: [Lektion](#)