

Terminsplanering

Årskurs: 7

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Hälsa, träning och livsstil

Introduktion till träningsmetoder (19 aug - 15 sep)

V.34

- Lektion 1: Introduktion till kursen och dess mål.
- Lektion 2: Genomgång av olika träningsmetoder (kondition, styrka, rörlighet).

V.35

- Lektion 3: Praktisk träning – konditionsträning.
- Lektion 4: Praktisk träning – styrketräning.

V.36

- Lektion 5: Genomgång av kostens betydelse för träning.
- Lektion 6: Praktisk träning – rörlighet.

V.37

- Lektion 7: Reflektion kring träningsmetoder och kost.
- Lektion 8: Bedömningstillfälle (träning och kostanalys).

Lagspel och samarbete (16 sep - 13 okt)

V.38

- Lektion 1: Introduktion till lagspel och regler.
- Lektion 2: Praktisk träning – fotboll.

V.39

- Lektion 3: Praktisk träning – basket.
- Lektion 4: Taktik och strategi i lagspel.

V.40

- Lektion 5: Samarbetsövningar.
- Lektion 6: Reflektion och diskussion om laganda.

V.41

- Lektion 7: Bedömningstillfälle (lagspel).
- Lektion 8: Praktisk träning - volleyboll.

V.42

- Lektion 9: Avslutning av tema med fokus på samarbete och laganda.
- Lektion 10: Utvärdering av terminen.

Höstlov v.44 (28 oktober - 1 november)

V.45

- Lektion 1: Repetition av tidigare teman.
- Lektion 2: Praktisk träning.

V.46

- Lektion 3: Genomgång av ämnet stress och återhämtning.
- Lektion 4: Praktisk träning - yoga.

V.47

- Lektion 5: Diskussion om mental hälsa.
- Lektion 6: Reflektion kring stresshantering.

V.48

- Lektion 7: Bedömningstillfälle (mental hälsa och stresshantering).
- Lektion 8: Avslutning av terminen med sammanfattning och reflektion.

V.49-51

- Avslutande aktiviteter och utvärderingar av hela terminen.

Tags: [Planering](#)