

Terminsplanering

Årskurs: 7

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Träning och hälsa

Introduktion till träning och hälsa (19 aug - 27 sep)

V.34

- Lektion 1: Introduktion till kursen och målsättning
- Lektion 2: Grundläggande principer för träning

V.35

- Lektion 1: Kostens betydelse för hälsa och prestation
- Lektion 2: Praktiska övningar i konditionsträning

V.36

- Lektion 1: Styrketräning för ungdomar – teori och praktik
- Lektion 2: Vägen till en hållbar livsstil

V.37

- Lektion 1: Utvärdering av personliga träningsmål
- Lektion 2: Bedömningstillfälle: Individuell träning och kostplan

V.38

- Lektion 1: Motion och mental hälsa
- Lektion 2: Gruppträning och laganda

Fördjupning i idrott (30 sep - 3 nov)

V.39

- Lektion 1: Introduktion till olika idrotter
- Lektion 2: Taktik och strategi inom lagsporter

V.40

- Lektion 1: Utomhusidrott och friluftsliv
- Lektion 2: Säkerhet och ansvar vid utomhusaktiviteter

V.41

- Lektion 1: Bedömningstillfälle: Praktiska tester i idrott
- Lektion 2: Reflektion över idrott och hälsa genom året

V.42 (Höstlov, lektioner inställda)

Ingen undervisning

V.43

- Lektion 1: Träning som livsstil – diskussion och reflektion
- Lektion 2: Aktiv återhämtning och stretching

Avslutning och utvärdering (4 nov - 20 dec)

V.44

- Lektion 1: Repetition av kursens innehåll
- Lektion 2: Förberedelse för slutbedömning

V.45

- Lektion 1: Slutbedömning: Teori och praktik
- Lektion 2: Konsolidering av lärdomar från kursen

V.46

- Lektion 1: Gruppdiskussion om idrottens roll i samhället
- Lektion 2: Presentation av individuella idrottsprojekt

V.47

- Lektion 1: Reflektion och utvärdering av kursens mål
- Lektion 2: Sammanfattning av elevpresentationer

V.48

- Lektion 1: Avslutning och feedback på kursens genomförande
- Lektion 2: Avslutande gympa för att fira kursens slut

V.49 (Slut av terminen)

Ingen undervisning

Tags: [Planering](#)