

Terminsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1 – Hälsa och välmående

Tema: Fysisk aktivitet och hälsa

Under denna termin kommer vi att fokusera på att förstå betydelsen av fysisk aktivitet och hälsa för en hållbar livsstil. Vi kommer att utforska olika aspekter av träning, kost och mental hälsa.

Introduktion till idrott och hälsa (19 aug - 20 sep)

V.34

- Lektion 1: Introduktion till kursen och förväntningar

V.35

- Lektion 2: Vad är hälsa? Olika perspektiv

V.36

- Lektion 3: Betydelsen av fysisk aktivitet

V.37

- Lektion 4: Träningens effekter på kroppen

V.38

- Lektion 5: Kost och näringslära, del 1

V.39

- Lektion 6: Kost och näringslära, del 2

V.40

- Lektion 7: Bedömning av en hälsoplan

Repetition och utvärdering (23 sep - 20 okt)

V.41

- Lektion 8: Repetition av hälsoplanen och utvärdering av kunskaper

V.42

- Klipp: Valfri träning och reflektion.

Träningsmetoder och idrott (21 okt - 17 dec)

V.43

- Lektion 9: Träningsmetoder - styrketräning

V.44

- (Höstlov: 28 okt-1 nov)

V.45

- Lektion 10: Träningsmetoder - konditionsträning

V.46

- Lektion 11: Träningsmetoder - flexibilitetsträning

V.47

- Lektion 12: Träning för olika målgrupper

V.48

- Lektion 13: Bedömning av träningsprogram

V.49

- Lektion 14: Avslutning och reflektion över kursen

V.50

- Lektion 15: Sammanfattning och feedback

V.51

- Lektion 16: Utvärdering av terminens arbete

Denna planering täcker veckor fram till slutet av terminen.

Tags: [Planering](#)