

Terminsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Hälsa och fysisk utveckling

Introduktion till hälsa och träning (19 aug - 22 sep)

Lektion 1: Introduktion till kursen och mål för terminen

Lektion 2: Grundläggande begrepp inom hälsa

Lektion 3: Fysisk aktivitet och dess effekter på kroppen

Lektion 4: Sikta mot hälsosamma vanor

Lektion 5: Kostens roll i hälsa och prestation

Lektion 6: Träningsplanering och målsättning

Lektion 7: Bedömning av träningsschema och kostanalys (Bedömningstillfälle)

Lektion 8: Återkoppling och reflektion kring målsättning

Grundläggande idrottstekniker (23 sep - 27 okt)

Lektion 1: Inledning till olika idrottsgrenar

Lektion 2: Teknikträning i 2-3 utvalda sporter

Lektion 3: Motion och hälsosamma aktiviteter utomhus

Lektion 4: Samarbetsövningar och laganda

Lektion 5: Taktik och strategi inom idrott

Lektion 6: Praktisk träning i utvalda idrotter

Lektion 7: Bedömning av tekniska kunskaper i utvalda sporter (Bedömningstillfälle)

Lektion 8: Reflektion och diskussion kring idrottsformer

V.44 (Höstlov: 28 okt - 1 nov)

Ingen lektion

Hälsa och livsstil (3 nov - 1 dec)

Lektion 1: Hälsosam livsstil och stresshantering

Lektion 2: Mental träning i idrott

Lektion 3: Maten som kraftkälla

Lektion 4: Måltidsplanering utifrån träning

Lektion 5: Träningens betydelse för mental hälsa

Lektion 6: Återskapande av energi efter träning

Lektion 7: Bedömning av hälsoplan (Bedömningstillfälle)

Återkoppling och repetition (2 dec - 20 dec)

Lektion 1: Återkoppling av inlärd moment och studenternas reflektion

Lektion 2: Repetition av grundläggande teorier och praktiska färdigheter

Lektion 3: Utvärdering av lärandemål, reflektion och feedback

Detta upplägg ger en strukturerad och varierad träning där eleverna får möjlighet att arbeta med både praktiska och teoretiska moment inom idrott och hälsa.

Tags: [Planering](#)