

Terminsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Introduktion till fysisk aktivitet och hälsa (19 aug - 20 dec)

Lärrarledda instruktioner

Lektion 1: Introduktion till kursen och mål för idrott och hälsa

Lektion 2: Kroppens anatomi och fysiologi - grundläggande begrepp

Lektion 1: Träningslära - grunderna i träning och fysisk aktivitet

Lektion 2: Uthållighetsträning - metoder och upplägg

Lektion 1: Styrketräning - principer och övningar

Lektion 2: Rörlighet och smidighet - träningstekniker

Lektion 1: Lagsporter - regler och taktik

Lektion 2: Individuella idrotter - tekniska och strategiska aspekter

Lektion 1: Kost och näringslära - grunder i hälsosam kost

Lektion 2: Kostens påverkan på prestationsförmåga

Lektion 1: Mental träning - psykologiska aspekter av idrott

Lektion 2: Skador och skadeförebyggande - säkerhet vid träning

Lektion 1: Hälsa och livsstil - betydelsen av livsstilsval

Lektion 2: Främjande av fysisk aktivitet i samhället

Lektion 1: Repetition av centrala idrotts- och hälsobegrepp

Lektion 2: Utvärdering av personligt träningsschema

Lektion 1: Repetition och utvärdering av centrala teman

Lektion 2: Bedömningstillfälle: Skriftligt prov

Ledig vecka (Höstlov: 28 okt - 1 nov)

Lektion 1: Praktiska övningar och träning i utomhusmiljö

Lektion 2: Gruppaktiviteter och lagövningar

Lektion 1: Sammanställning och reflektion över träning och prestation

Lektion 2: Presentation av individuellt idrottsprojekt

Lektion 1: Förberedelse inför slutbedömning

Lektion 2: Repetition av centrala begrepp och teorier

Lektion 1: Avslutande diskussion och feedback

Lektion 2: Bedömning och betygssättning

Lektion 1: Kursens efterlab - vad tagit vi med oss?

Lektion 2: Reflektion över lärande och praktiska tillämpningar

Lektion 1: Sammanfattning av kursinnehåll

Lektion 2: Avslutande ceremoni och delning av lärdomar

Tags: [Planering](#)