

Terminsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 2

Tema: Fördjupning i träning och hälsa

Fördjupning i träningslära (19 aug - 22 sep)

Lektion 1:

Introduktion av kursens mål och fokusområden

Lektion 2:

Träningsprinciper och metodik

Lektion 3:

Uthållighetsträning och dess fysiologiska effekter

Lektion 4:

Styrketräning och programdesign

Lektion 5:

Flexibilitet och skadeförebyggande träning

Lektion 6:

Kardiovaskulär träning och pulsövervakning

Lektion 7:

Bedömning av individuell träningsplan (Bedömningstillfälle)

Lektion 8:

Reflektion kring träningsmetoder och resultat

Idrottens betydelse för livskvalitet (23 sep - 27 okt)

Lektion 1:

Idrott och hälsa i moderna samhällen

Lektion 2:

Inflytande av fysisk aktivitet på mental hälsa

Lektion 3:

Livsstilsfaktorer och deras påverkan på hälsa

Lektion 4:

Sammanhang mellan fysisk aktivitet och socialt liv

Lektion 5:

Praktisk tillämpning av hälsopromotering

Lektion 6:

Roliga och inkluderande aktivitetsformer

Lektion 7:

Bedömning av hälsorelaterad projekt (Bedömningstillfälle)

Lektion 8:

Reflektion och diskussion kring idrottens roll i samhället

Specialiserade idrottsformer och träning (3 nov - 1 dec)

Lektion 1:

Introduktion till valda specialidrotter

Lektion 2:

Tekniska och taktiska aspekter i utvalda idrotter

Lektion 3:

Träning i lagidrotter och individuella sporter

Lektion 4:

Mental förberedelse inför träning och tävling

Lektion 5:

Fördjupad träningsteknik i valda idrotter

Lektion 6:

Träning och tävlingens regler och etik

Lektion 7:

Bedömning av prestation i specialidrott (Bedömningstillfälle)

Återkoppling och repetition (2 dec - 20 dec)

Lektion 1:

Återkoppling och reflektion över inlärd kunskap

Lektion 2:

Repetition av träningsmetoder och idrottsteori

Lektion 3:

Utvärdering av lärande och individuell utveckling

Denna planering fokuserar på att ge eleverna verktyg för att förstå och utveckla sina egna träningsmetoder samt att stärka deras engagemang i idrott och hälsa.

Tags: [Planering](#)