

Veckoplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Hälsofrämjande livsstil och träning

Denna planering syftar till att ge eleverna en inblick i hälsofrämjande livsstil genom fysisk aktivitet och träning. Under dessa veckor kommer eleverna att fokusera på olika aspekter av idrott och hälsa, inklusive träning, kost, och personlig hälsa.

1. Hälsobegrepp och livsstilsfaktorer

Undervisningen under dessa veckor syftar till att ge eleverna en förståelse för hälsofrämjande livsstil och faktorer som påverkar hälsa. Eleverna kommer också att få verktyg för att utvärdera och reflektera över sin egen livsstil och träning.

Centralt innehåll

Hälsa och livsstil, som en av de mest centrala faktorerna för välbefinnande.

Betygskriterium (E)

Eleven har kunskaper om grundläggande begrepp och förhållanden som påverkar hälsa.

(Lgr 22, Idrott och hälsa)

v. 2 - Introduktion till kursen och hälsa (8/1-14/1)

- Lektion 1 - Introduktion till Idrott och hälsa 1 och kursens innehåll.

v. 3 - Element av fysisk aktivitet och träning (15/1-21/1)

- Lektion 2 - Fysisk aktivitetens betydelse och träningsformernas grunder.

v. 4 - Kostens betydelse för hälsa (22/1-28/1)

- Lektion 3 - Kost och näringslära i relation till idrott.

v. 5 - Mental och social hälsa (29/1-4/2)

- Lektion 4 - Mental hälsa och social påverkan på vår livsstil.

v. 6 - Träning och kondition (5/2-11/2)

- Lektion 5 - Träningsmetoder för förbättrad kondition.

v. 7 - Återhämtning och skadeförebyggande (12/2-18/2)

- Lektion 6 - Viktiga aspekter av återhämtning och hur man förhindrar skador.

v. 8 - Reflektion och utvärdering av lärande (19/2-25/2)

- Lektion 7 - Reflektion kring egna träningsvanor och livsstil.

Uppföljning

- □ Word - Skapar ett dokument.
- □ Utveckla - Utökade lektionsbeskrivningar
- ➡ Nästa- Fortsätt planeringen

Tags: [Planering](#)