

Terminsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 3

Tema: Ledarskap och individanpassad träning

Ledarskap och coachning (19 aug – 22 sep)

Lektion 1:

Introduktion till kursens mål och ledarskapets betydelse

Lektion 2:

Grundläggande ledarskapsstilar i idrott

Lektion 3:

Kommunikation och feedback i träning

Lektion 4:

Att bygga motivation och laganda

Lektion 5:

Ledarskap i olika idrottsformer

Lektion 6:

Etik och ansvar i rollen som tränare

Lektion 7:

Bedömning av ledarskapsförmåga genom praktisk övning (Bedömningstillfälle)

Lektion 8:

Reflektion och diskussion kring ledarskapserfarenheter

Individanpassad träning och rehabilitering (23 sep – 27 okt)

Lektion 1:

Inledning till individanpassad träning

Lektion 2:

Träning för olika åldrar och fysiska förutsättningar

Lektion 3:

Rehabilitering och skadeförebyggande åtgärder

Lektion 4:

Övningar för styrka och rörlighet

Lektion 5:

Målsättning och utvärdering av träningsprogram

Lektion 6:

Anpassa träning efter individuella behov

Lektion 7:

Bedömning av individuellt träningsprogram (Bedömningstillfälle)

Lektion 8:

Reflektion och feedback på anpassad träning

Hälsa och livsstil i samhället (3 nov – 1 dec)

Lektion 1:

Hälsa och livsstilsfaktorer i befolkningen

Lektion 2:

Sammanhang mellan fysisk aktivitet och mental hälsa

Lektion 3:

Folkhälsa och hälsofrämjande arbete

Lektion 4:

Kontroverser och utmaningar i idrottsvärlden

Lektion 5:

Idrott och social integration

Lektion 6:

Hälsostödjande program och initiativ

Lektion 7:

Bedömning av projektrapport om hälsoarbete (Bedömningstillfälle)

Återkoppling och repetition (2 dec – 20 dec)

Lektion 1:

Återkoppling och reflektion på lärande och utveckling

Lektion 2:

Repetition av ledarskaps- och träningskoncept

Lektion 3:

Utvärdering av kursens innehåll och personlig utveckling

Denna planering erbjuder eleverna möjligheten att utveckla sina ledarskapsförmågor och öka sin förståelse för hur individanpassad träning kan tillämpas för att främja hälsa och välbefinnande i samhället.