

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: Träningsslära – 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