

HÄLSA & LIVSSTIL

Arbetsområde

Inom detta arbetsområde kommer vi jobba med träningslära, träningsdagbok, doping och ideal, ergonomi, idrottsskador och första hjälpen/HLR. Vad är kondition? Hur kan man förbättra sin hälsa? Vad händer i kroppen när man tränar styrka? Vad är bra kost? Hur räddar man liv? Vad är en stukning – hur kan jag undvika skador? Hur kan jag utvärdera min livsstil?

Vad?

Syfte med undervisningen

Genom undervisningen i ämnet Idrott & Hälsa ska eleverna ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:

- Eleverna ska ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet.
- Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.
- Eleverna ska genom undervisningen också utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil.
- Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter och hur man agerar i nödsituationer.

Konkretiserade mål

I arbetsområdet hälsa och livsstil ska du få möjlighet att utveckla din förmåga att:

- Bli medveten om vikten av goda arbetsställningar
- Kunna sätt upp mål för fysiska aktiviteter, till tex förbättring av kondition
- Känna till olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.
- Eleverna ska genom undervisningen utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil, tex kroppsideal inom idrott och samhället i övrigt samt frågor kring doping.
- Kunna rädda liv genom HLR och första hjälpen (LABC)

Hur?

I undervisningen ska vi

- teoriundervisning kring träningslära
- laborationer där vi jobbar med puls och styrka – vad händer i kroppen?
- reflektera och utvärdera utifrån träningsdagbok
- reflektera och utvärdera utifrån hälsodagbok
- testa och prata kring L-ABC och HLR
- testa och arbeta med arbetsställningar (ergonomi)

När?

- År 7 – LABC, ergonomi, idrottsskador
- År 8 – hälsodagbok, träningslära, kroppsideal, praktiska labbar
- År 9 – träningsdagbok, HLR

Material

- Det som undervisningen kräver

Bedömning

Du visar vad du har lärt dig genom att:

- Reflektera utifrån tränings, eller hälsodagbok
- Skriva prov gällande träningslära Bedömningen fokuserar på:
- Uppvisa fysiologiska kunskaper, vad händer i kroppen som svar på träning
- Hur skiljer sig en tränad från en otränad person
- Utifrån exempel, vad bör en person förändra och varför
- Reflektion utifrån egen dokumentation av de val man gör och vad som bör förändras
- Kunna se vad som är bra med det man gör och vad som är mindre bra, och framförallt, varför.

Kunskapskrav

E:

Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

C:

Eleven kan på ett relativt väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.

A:

Eleven kan på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.