

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

IDROTT OCH HÄLSA

Idrott, friluftsliv och olika former av motion och rekreation har stor betydelse såväl för enskilda människors hälsa som för folkhälsan. Ämnet idrott och hälsa förvaltar ett kulturellt arv av fysiska aktiviteter och naturupplevelser. Det ger tillfälle att uppleva och förstå betydelsen av rörelseaktiviteter och deras samband med välbefinnande och hälsa. Färdigheter i och kunskaper om rörelseaktiviteter och hur olika livsstilsfaktorer påverkar människors hälsa är grundläggande för att människor ska kunna ta ansvar för sin hälsa.

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin kropps- lika förmåga samt förmåga att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan. Vidare ska undervisningen bidra till att eleverna utvecklar intresse för och förmåga att använda olika rörelseaktiviteter, utemiljöer och naturen som en källa till välbefinnande.

Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i arbete, om livsstilens betydelse och om konsekvenserna av fysisk aktivitet och inaktivitet. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper i att hantera säkerhet och nödsituationer vid fysiska aktiviteter. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar hälso- och miljömedvetenhet samt intresse för att delta i arbetet med hälsofrågor i arbetsliv och samhälle.

Undervisningen ska utgöras av fysiska aktiviteter utformade så att alla kan delta och utvecklas utifrån egna förutsättningar. Den ska bi-

dra till att eleverna utvecklar förmåga att anpassa fysiska aktiviteter utifrån sina behov, syften och mål. I undervisningen ska erfarenheterna av fysiska aktiviteter relateras till fakta och teorier.

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

När

Löpande under kursens gång.

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

Se varje enskild uppgift:

- Laborationer
- Hälsodagbok
- Träningsprogram
- Nödsituationer

