

Laborationer

...förstå betydelsen av rörelseaktiviteter och deras samband med välbefinnande och hälsa

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin kroppsliga förmåga samt förmåga att... genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan..

Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar kunskaper om hur den **egna** kroppen fungerar. Konsekvenserna av fysisk aktivitet och inaktivitet.

I undervisningen ska erfarenheterna av fysiska aktiviteter relateras till fakta och teorier.

Uppgift

Vi genomför ett antal **Fysiologilaborationer** i ämnet idrott och hälsa. Syftet med laborationerna är att ge eleverna förmågan att bedöma (värdera) olika aktiviteter utifrån ett hälsoperspektiv. Hälsa består 3 delar och är som bekant enligt WHO:s definition: **Fysisk, Psykisk & Socialt** välbefinnande. Det vill säga kursen syftar bl.a till att: ge eleverna fysiska kunskaper och färdigheter samt erfarenhet av och förmågan att kunna bedöma olika aktiviteters fysiska, psykiska & sociala hälsa.

Eleverna skall efter avslutad kurs känna till begrepp som: vilopuls, medelpuls, maxpuls, testvärde, syreupptagningsförmåga, energiförbrukning, aktivitetens intensitet.

Kursen avslutas med ett teoriprov.

Centralt innehåll

Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.

Kunskapskrav

Betyget E

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det beskriver eleven översiktligt aktiviteternas

... betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.

Betyget C

Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven utförligt beskriva aktiviteternas...betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.

Betyget A

Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, även av komplex karaktär, som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven utförligt och nyanserat beskriva aktiviteternas...betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.

Idrott och HÄLSA Utvärdering av olika aktiviteter utifrån ett hälsoperspektiv, dvs Fysisk, Psykisk och Social hälsa enligt WHO:s definition av begreppet hälsa

Fysisk hälsa = huruvida aktiviteten påverkar kroppen fysiskt.

-Kondition (lågintensiv/medelintensiv/högintensiv) mm.

-Styrka (vilka muskler tränas ?)

-Övrig träningseffekt (smidighet, balans, timing, koordination, explosivitet, mm)

Psykisk hälsa = huruvida aktiviteten

påverkar oss psykiskt, dvs känslomässigt avslappnande, njutbart, stressigt, existensiellt.

spännande, tråkigt, , etc

Social hälsa =

huruvida aktiviteten påverkar oss socialt

Vänner, kamratskap

Aktivitet.	1.....	2.....	3.....	4.....
Skriv in den aktivitet som utvärderas.				
<i>Fysisk Hälsa</i> Vilka Muskler tränas i huvudsak?
Övrig träningseffekt
<u>Kondition. aktivitetens:</u>				
-Medelpuls
-Medelpulsvärde (%) av din Maxpuls =
- Aktivitetens Syreupptagning i liter syre/min
-Aktivitetens Energi-förbrukning (i kalorier)
<u>Beskriv aktivitetens intensitet (puls)</u>				
-Lågintensiv (50-60%) av maxpuls
-Medelintensiv (60-70%) av maxpuls
-Högintensiv (70-85%) av maxpuls
<i>Psykisk Hälsa</i> Hur Upplevs aktiviteten?
<i>Social Hälsa</i> Kamratskap Ger aktiviteten vänner?
Din Vilopuls	Din Maxpuls.....	Ditt <u>Testvärde</u> (syreupptagningsförmåga i (ml syre/min).....	Din Maximala syreupptagningsförmåga i (liter syre/min).....	
Namn	Klass		År.....	