

HÄLSA & LIVSSTIL

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

Plats för matris

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.