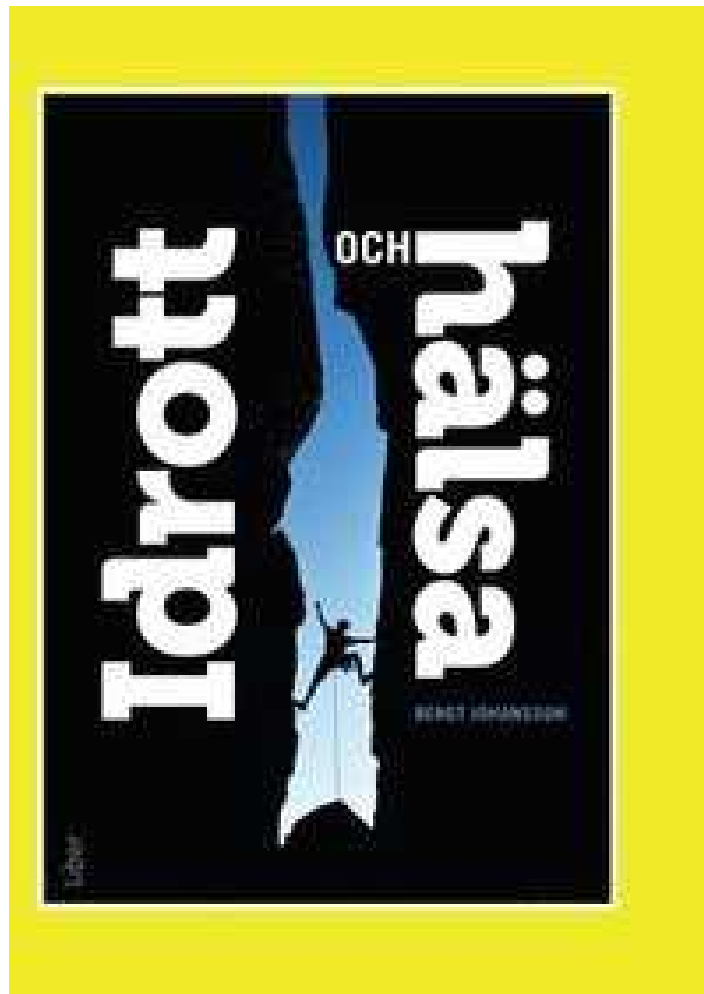


Idrott och hälsa PDF E-BOK

Bengt Johansson,Staffan Kumlin,Elin Naurin,Lena Wängnerud



Författare: Bengt Johansson,Staffan Kumlin,Elin Naurin,Lena Wängnerud

ISBN-10: 9789147107803

Språk: Svenska

Filstorlek: 2370 KB

BESKRIVNING

"Vi kan alla bli vår egen personliga tränare samtidigt som vardagsmotion och sunda vanor räcker långt." Det är det budskap som författaren Bengt Johansson vill förmedla till läsarna av *Idrott och hälsa*. Boken ger grundläggande kunskaper om hur kroppen fungerar i vila, arbete och träning och vad man själv kan göra för att må så bra som möjligt. Varje kapitel inleds med en uppgift som leder till reflektion och diskussion. Det finns också uppgifter att fundera kring insprängda i texten. Kapitlen avslutas med olika sorters övningar och en sammanfattning. *Idrott och hälsa* är skriven för kurserna *Idrott och hälsa 1* och *2* på gymnasiet. Läs mer Utmärkande drag- Anpassad språknivå- Grundläggande ämneskunskaper- Frågeställningar inleder kapitlen- Sammanfattningar och uppgifter avslutar kapitlen Baskunskaper för alla *Idrott och hälsa* ger grundläggande kunskaper om hur kroppen fungerar i vila, arbete och träning samt vad man själv kan göra för att må så bra som möjligt. Viktiga områden är därför bland annat kostvanor, ergonomi, stresshantering och mental träning. Texten ger även praktiska råd inom områden som hur man bör lägga upp sin träning, friluftsliv, livräddning och första hjälpen. Genom att boken har ett tydligt upplägg och en lättläst text passar den de flesta elever. Varje kapitel inleds med en uppgift som kan användas för att inleda arbetsområdet med en allmän diskussion eller för att eleverna ska tänka efter själva. I slutet på varje kapitel finns det en sammanfattning i punktform. Uppgifter Det finns flera olika sorters uppgifter. Förutom en inledande uppgift till respektive kapitel finns det uppgifter insprängda i texten som eleverna kan fundera över. I slutet på varje kapitel finns också dels diskussionsuppgifter, dels uppgifter som man antingen kan lösa med hjälp av boken eller som är mer i form av övningar eller ställningstagande. Arbetsområden Viktiga områden är förutom träningslära bland annat ergonomi och hur man hanterar stress. Nyskrivna avsnitt är till exempel mental träning och det nya kapitlet rörelse till musik. Läsaren får också praktiska råd inom områden som friluftsliv samt livräddningen och första hjälpen. Dessutom finns ett kapitel om spelreglerna inom ett antal olika idrotter och ett kapitel om kroppen. *Idrott och hälsa* är skriven för kurserna *Idrott och hälsa 1* och *2*. Innehåll: *Idrott och hälsa* Ohälsa Träningslära Sjukdom och skada - när kan man träna? Stresshantering och mental träning Rörelse till musik *Idrott då och nu* Friluftsliv Livräddning och första hjälpen Ergonomi Spel och regler Kroppen Lärarhandledning (nedladdningsbar) Utmärkande drag- Uppgifterna är konstruerade utifrån kunskapskraven- Utgår från elevernas egna erfarenheter- Tydlig uppdelning efter kurs 1 respektive 2- Kopierbara uppgifter och övningar Den nya lärarhandledningen i *idrott och hälsa* följer upplägget i läroboken *Idrott och hälsa*. Här finns skraddarsydda uppgifter för var och ett av lärobokens kapitel. För att underlätta elevens kunskapsinsamling finns instuderingsfrågor som är kopplade till texten i boken. Till dessa uppgifter finns facit. Dessutom finns olika praktiska uppgifter och övningar. Syftet med dessa är att knyta samman teori och praktik. Gruppering efter kurs 1 och 2 Uppgifternar behandlar kursernas centrala innehåll och är grupperade utifrån användningsområde:- Uppgifter som endast inriktar sig mot kursen *Idrott och hälsa 1*- Uppgifter som endast inriktar sig mot kursen *Idrott och hälsa 2*- Uppgifter som kan användas i båda kurserna. Utgår från eleverna Som en röd tråd genom lärarhandledningen löper syftet att få eleverna att börja fundera över den egna livsstilen. Därför utgår uppgifterna och övningar ofta från elevernas egna

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

IDROTT och HÄLSA | Liber

Inspiration och material kring undervisning kring kroppen, hälsa, motion och rörelse. Idrottsevenemang för Stockholms skolor.

Tummen upp! Bild, Idrott, Musik kartläggning åk 3-6 Kartläggning och ...

Vi skulle vilja visa dig en beskrivning här men webbplatsen du tittar på tillåter inte detta.

Idrott och hälsa

Här finns lokala medlemsförmåner inom idrott och hälsa.

LÄS MER