**Introduktion**

Karin behöver hjälp. Hon har svårt att få ihop sitt livspussel men inser inte själv att hon har problem. Hon arbetar på kontor där hon är chef över en avdelning och hon sitter ner större delen av dagarna. Det är ett stressigt jobb och Karin känner inte alltid att hon hinner med allt som hon behöver göra på jobbet och när hon kommer hem har hon svårt att sluta tänka på sitt arbete.

Privat är Karin ensamstående mamma med två barn i tonåren. Hon har sällan tid att umgås eller att prata med sina vänner eftersom hon måste ta hand om hunden och skjutsa barnen till olika aktiviteter. Hon saknar sina vänner men känner inte att tiden räcker till.

Karin brukade träna mycket som ung men har inte gjort så mycket sen hon skaffade sitt första barn för 14 år sedan. Den enda motionen som hon får nu är när hon brukar gå ut och gå med familjens hund två gånger om dagen.

**Uppgift**

* Identifiera Karins utvecklingsbehov utifrån fysisk, psykisk och social hälsa (Vilka är hennes problemområden?)
* Hur ska Karin åtgärda sina problem? Välj ut minst en metod per del; fysisk, psykisk och social.
* Beskriv hälsofördelarna med de metoder som du rekommenderar Karin.

**Centralt innehåll**

* Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
* Motions-, idrotts- och friluftsaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
* Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.

**Kunskapskrav**

* Eleven kan bedöma utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan välja områden och metoder för träning.
* Eleven beskriver aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.

**Exempel på upplägg:**

|  |
| --- |
| Idrott och hälsa 1 Elevens namn  (Rubrik) **Karins utvecklingsbehov**  (Underrubrik) **Fysiskt**  Text om Karins problem/behov när det gäller hennes fysiska hälsa.  (Underrubrik) **Psykiskt**  Text om Karins problem/behov när det gäller hennes psykiska hälsa.  (Underrubrik) **Socialt**  Text om Karins problem/behov när det gäller hennes sociala hälsa.  (Rubrik) **Åtgärder**  (Underrubrik) **Fysiskt**  Text om åtgärder som ska hjälpa Karin fysiskt och hälsofördelarna med den åtgärden.  (Underrubrik) **Psykiskt**  Text om åtgärder som ska hjälpa Karin psykiskt och hälsofördelarna med den åtgärden.  (Underrubrik) **Socialt**  Text om åtgärder som ska hjälpa Karin socialt och hälsofördelarna med den åtgärden.  (Rubrik) **Källor**  Tex. föreläsningen ”träna för din hjärna”  Marias power point om hälsa och livsstil |