

## Information om prövning i Idrott och Hälsa 1

Inledande information till dig som ska pröva i Idrott och hälsa 1.

Prövningen kommer att innehålla följande områden,

1. Rörelseaktiviteter och dess betydelse för hälsan
2. Träningsmetoder och träningsplanering
3. Friluftsliv
4. Säkerhet och nödsituationer i samband med fysisk aktivitet och friluftsliv
5. Ergonomi

Prövningen innehåller både teoretiska och praktiska moment, där de praktiska momenten utförs både inomhus och utomhus, på land och i vatten. Prövningstillfällena är utspridda över en period på ca 5 veckor med ca 1-3 träffar/vecka under dagtid.

Vid uppstartstillfället kommer du att få den detaljerade planeringen samt kurslitteraturen.

### Kurslitteratur

Paulsson J & Svalner D. 2011. *Idrott och Hälsa 1 & 2*. Roos & Tegnér.

Testmanual

KARLSTAD HAMAMRÖ GYMNASIESKOLA  
Prövning i Idrott och hälsa  
josefin.berg@karlstad.se

