

Information om prövning i Idrott och Hälsa 2

Inledande information till dig som ska pröva i Idrott och hälsa 2.

Prövningen kommer att innehålla följande områden,

1. Friluftsliv och aktiviteter i naturmiljö samt dess inverkan på hälsan
2. Rörelseaktiviteter och dess betydelse för hälsan
3. Träningsmetoder och träningsplanering
4. Kroppsideal
5. Säkerhet och nödsituationer i samband med fysisk aktivitet och friluftsliv
6. 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