

Namn: ____

Klass: ____

Datum: ____

Löpning och konditionsträning för barn

Stadie: Åk. 4 – 6**Ämne:** Idrott och hälsa**Tema:** Löpning och konditionsträning för barn

Ordkollen

Nedan finns några viktiga ord att känna till för ämnet. Dessa ord hjälper dig att förstå och arbeta med uppgifterna på arbetsbladet.

Ämnesbegrepp	Förklaring	Synonymer
Kondition	Kroppens förmåga att utföra fysisk aktivitet länge	Uthållighet
Uppvärmning	Lätta övningar innan träning för att värma upp kroppen	Förberedelse
Intervallträning	Träning med växlande perioder av hög och låg intensitet	Växlingsträning
Tempo	Fartfaktor under löpning eller annan aktivitet	Hastighet
Uthållighet	Förmågan att hålla en prestation över tid	Kondition

Faktafrågor

1. Vad är kondition?
2. Varför är uppvärmning viktigt innan träning?
3. Beskriv vad intervallträning innebär.
4. Vilket synonym kan användas istället för uthållighet?
5. Hur påverkar tempoträning din löpförmåga?

6. Ge ett exempel på en uppvärmningsövning.
7. Vad är skillnaden mellan kondition och uthållighet?
8. Nämn en fördel med att träna intervaller.

Flervalsfrågor

1. Vad syftar uppvärmning till?
 - a) Öka hjärtfrekvensen
 - b) Minska styrkan
 - c) Förbereda musklerna
2. Vilken träning består av växlande höga och låga intensiteter?
 - a) Långdistans
 - b) Intervallträning
 - c) Styrketräning
3. Vilket ord beskriver din förmåga att springa länge utan att bli trött?
 - a) Flexibilitet
 - b) Uthållighet
 - c) Styrka
4. Vad kan förbättras genom tempoträning?
 - a) Sprintförmåga
 - b) Sitterhållning
 - c) Rörlighet
5. Vilken är en synonym till kondition?

- a) Smidighet
- b) Uthållighet
- c) Balans

6. Vilken är inte en del av uppvärmningen?

- a) Lätta joggningar
- b) Stretching
- c) Tung viktlyftning

7. Tempoträning hjälper till att:

- a) Öka muskelmassa
- b) Förbättra snabbhet
- c) Minska smidigheten

8. En fördel med intervallträning är:

- a) Förbättrad uthållighet
- b) Minskad kondition
- c) Ökad trötthet

Sanna eller falska påståenden

1. Uppvärmning hjälper till att minska risken för skador.
2. Intervallträning innebär att springa i ett konstant tempo hela tiden.
3. Kondition utgörs endast av hjärtats styrka.
4. Tempo påverkar hur snabbt du kan springa en viss sträcka.

5. Uthållighet är samma sak som kondition.
6. Stretching är en del av uppvärmningen.
7. Tempoträning kan förbättra din snabba löpförmåga.
8. Att ha god uthållighet gör att du kan springa längre utan att bli trött.

Fyll i luckor i meningar

1. Innan du börjar springa bör du alltid göra en ordentlig ____.
2. ____träning hjälper till att förbättra både snabbhet och uthållighet.
3. Genom att träna din ____ kan du orka längre under fysisk aktivitet.
4. Under ____alternerar du mellan hög och låg intensitet i din träning.
5. Att öka ditt ____ kan göra dina löpturer mer effektiva.
6. En bra ____ minskar risken för muskelskador.
7. ____ är viktigt för att kunna hålla en jämn löpfart.
8. Genom tempoträning kan du förbättra din ____.

Matchningsövningar

Para ihop begreppet med dess rätta förklaring.

Ämnesbegrepp

Förklaring

- | | |
|---------------------|---|
| 1. Kondition | a) Träning med växlande intensitet |
| 2. Uppvärmning | b) Förmågan att utföra aktivitet länge |
| 3. Intervallträning | c) Öka kroppens värme och minska skaderisken |
| 4. Tempo | d) Fartfaktor under löpning eller annan aktivitet |

Ämnesbegrepp

Förklaring

5. Uthållighet

e) Förmågan att hålla en prestation över tid

Förbindelser:

1 -

2 -

3 -

4 -

5 - ____

Svarsektion

Fyll i dina svar på en separat sida.

Tags: [Arbetsblad](#)