Dokument i Google Docs

Hemuppgift

Ämne: Idrott och hälsa
Årskurs: Årskurs 6
Skapad för lektion: Konditionsträning och puls

Bakgrund

Lektionens fokus låg på konditionsträning och vikten av att mäta och förstå sin puls som ett sätt att följa sin fysiska utveckling. Eleverna lärde sig om olika typer av konditionsövningar och hur dessa påverkar hälsan och kroppens funktioner. Genom praktiska övningar fick de även erfara hur pulsen förändras vid träning, vilket ger en konkret förståelse för träningens effekter på kroppens välbefinnande. Med hjälp av dessa hemuppgifter får eleverna möjlighet att fördjupa sin kunskap och reflektera över sin egen träning och hälsa.

Betygskriterier (E)

Eleven kan delta i olika aktiviteter och idrotter med god säkerhet och visar grundläggande kunskaper om hur man genomför konditionsträning. Eleven deltar aktivt i undervisningen och visar förståelse för sambanden mellan fysisk aktivitet, kost och hälsa.

Uppdrag

Uppgift 1: Reflektion över träning

I denna uppgift ska varje elev skriva en reflektion över sin egen kondition och träning.

- **Beskrivning:** Reflektera över en aktivitet som du verkligen tycker om att utföra. Det kan vara allt från att spela fotboll till att cykla eller simma.
- Skriv om hur ofta du brukar träna och om det finns något mönster i din träning, exempelvis om du tränar mer på helger än på vardagar.
- Sätt ett mål för din träning under den kommande veckan. Det kan vara att träna oftare, öka intensiteten eller prova en ny aktivitet.
- Reflektionen ska vara minst 300 tecken och får inte överskrida 1 A4-sida.

Syfte: Denna uppgift syftar till att utveckla elevens förmåga att reflektera

över sin egen träning och sätta personliga mål, vilket i sin tur kan öka motivationen att träna.

Uppgift 2: Träningsjournal

I denna uppgift ska eleverna föra en träningsjournal under en vecka.

- **Beskrivning:** Anteckna varje gång du tränar under en femdagarsperiod. Skriv ner vilken typ av träning du utfört (exempelvis löpning, cykling, simning), hur länge du tränade och vad det var för typ av aktiviteter.
- Registrera din puls före och efter träning. Du kan till exempel skriva ner hur många slag per minut du har vid vila och efter träning, för att se skillnaderna.
- Skriv gärna några tankar om hur du kände dig innan, under och efter träningen. Vad var roligt? Vad var svårt?
- Sammanställ dina anteckningar i max 1-2 A4-sidor och avsluta med reflektioner kring dina resultat och känslor under veckan.

Syfte: Denna uppgift syftar till att öka medvetenheten om fysisk aktivitet och dess effekter på kroppen, samt att förbättra elevens förmåga att planera och följa sin egen träning.

Uppgift 3: Träningsprogram

I denna uppgift ska eleverna skapa ett eget träningsprogram.

- **Beskrivning:** Skapa ett program för att förbättra din kondition under en 4-veckorsperiod. Programmet ska innehålla både konditionsövningar och pulsträning.
- Varje vecka ska eleverna beskriva sina övningar, hur många dagar de planerar att träna och hur länge varje träningspass ska vara. De ska även ange intensitet och om de vill inkludera variation i sin träning (exempelvis olika typer av övningar eller aktiviteter).
- I slutet av programmet ska eleverna skriva en kort argumentation (minimum 1 A4-sida) där de förklarar varför de valde just de specifika övningarna och hur programmet kan bidra till att nå sina mål.

Syfte: Denna uppgift ska hjälpa eleverna att förstå vikten av planering i träningen och ge dem möjlighet att ta ansvar för sin egen fysiska utveckling.

Bedömning av hemuppgifter

Betygen i hemuppgifterna kommer att baseras på:

- Förmågan att reflektera över sin träning och sätta upp mål.

- Hur väl journalen visar förståelse för träningens effekter och variation i aktivitet.
- Träningsprogrammets struktur, variation och motivering samt elevens förmåga att följa en långsiktig plan för sin konditionsutveckling.

Genom dessa uppgifter kommer eleverna att få en djupare förståelse för och insikt i sin egen träning och hälsa, vilket är en viktig del av kursens syfte.

Tags: Läxa