

Läxa

Årskurs: 7

Ämne: Idrott och träningslära

Tema: Grundläggande träningsprinciper

Uppgifter

Uppgift 1: Reflektion över träningsprinciper

Beskriv med egna ord de fyra träningsprinciperna: specificitet, progression, variation och reversibilitet. Ge exempel på hur du kan använda varje princip i din egen träning. Svarslängd: ca. 200 ord (En cirka en halv sida)

Svar:

Uppgift 2: Träningsform och dess tillämpning

Välj en av de träningsformer som nämndes i lektionen (konditionsträning, styrketräning eller rörlighetsträning) och berätta varför du valt just den träningen. Förklara också hur denna träningsform kan passa in i en träningsrutin. Svarslängd: ca. 150 ord (En cirka en tredjedel sida)

Svar:

Uppgift 3: Vila och återhämtning

Diskutera varför vila och återhämtning är viktiga delar av träningen. Ge exempel på vad du kan göra under viloperioder för att återhämta dig. Svarslängd: ca. 100 ord (En cirka en fjärdedel sida)

Svar:

Uppgift 4: Praktisk övning

Genomför en kort träningspass som fokuserar på den träningsform du valde i uppgift 2. Skriv ner vad du gjorde under passet och reflektera över hur det kändes. Svarslängd: ca. 100 ord (En cirka en fjärdedel sida)

Svar:

Inlämning

Inlämna dina svar senast nästa vecka. Se till att du har svarat på alla uppgifter och att du formulerat dig klart och tydligt!

Tags: [Läxa](#)