

Analysera Skillnader mellan Kondition och Styrketräning

Redogörelse

- **Årskurs:** Åk. 7 - 9
- **Ämne:** Idrott
- **Tema:** Analysera skillnader mellan kondition och styrketräning

Ordkollen

Här listas tio ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

1. **Kondition:** Förmågan hos hjärta, lungor och muskler att arbeta tillsammans under längre perioder.
2. **Styrketräning:** Träningsform som syftar till att öka muskelstyrkan och muskelmassan genom motståndsövningar.
3. **Aerob träning:** Konditionsträning som kräver syre och utförs under längre tid, som löpning eller cykling.
4. **Anaerob träning:** Kortvarig, intensiv träning utan syre, som t.ex. sprint eller tyngdlyftning.
5. **Muskeluthållighet:** Förmågan hos en muskel att utföra upprepade sammandragningar utan att tröttna.
6. **Metabolism:** Kroppens kemiska processer som omvandlar mat till energi.
7. **Hypertrofi:** Ökning av muskelstorlek genom träning.
8. **Pulsträning:** Träningsform som fokuserar på att höja och hålla en viss puls för att förbättra konditionen.
9. **Repetitioner:** Antalet gånger en övning utförs i ett träningspass.
10. **Set:** Grupper av repetitioner i styrketräning.

Instuderingsfrågor

1. Vad innebär konditionsträning?
2. Nämn två exempel på styrketräningsövningar.
3. Skillnader mellan aerob och anaerob träning.
4. Varför är hjärtat viktigt för konditionsförbättring?
5. Vad betyder hypertrofi inom styrketräning?
6. Hur påverkar metabolismen din träning?
7. Vad är muskeluthållighet?
8. Ge ett exempel på en pulsträningsaktivitet.
9. Varför är repetition viktigt i styrketräning?
10. Hur kan styrketräning bidra till bättre idrottsprestation?

Övning

Nedan listas uppgifter och fyra svarsalternativ. Du ska ringa in det alternativ som är korrekt. Observera att av de fyra alternativen är endast ett korrekt.

Beskrivning/Fråga	A	B	C	D
1. Vad är konditionsträning?	Träning för att öka flexibilitet	Långvarig träning för hjärtat	Kort, intensiv träning	Mental träning
2. Vilken övning är ett exempel på styrketräning?	Löpning	Cykling	Bänkpress	Yoga
3. Vad skiljer aerob träning från anaerob?	Aerob kräver syre	Anaerob är långvarig	Aerob är kortvarig	Anaerob använder fett
4. Vad ökar muskeluthålligheten?	Ökar flexibiliteten	Förbättrar snabbhet	Möjliggör fler repetition	Minskar styrkan
5. Vad innebär hypertrofi?	Minskad muskelstorlek	Ökad styrka utan massökning	Ökning av muskelstorlek	Förbättrad koordination
6. Vad påverkar metabolismen?	Endast träning	Kost och träning	Endast genetik	Inget av ovan
7. Vilket av följande är en anaerob övning?	Långdistanslöpning	Sprint	Promenad	Simning
8. Varför är hjärtat viktigt för kondition?	Det pumpar blod	Det producerar muskler	Det lagrar energi	Det styr rörelserna
9. Vilken faktor är viktig i styrketräning?	Antal steg	Repetitioner	Vila mellan måltider	Snabbhet i övningen
10. Hur bidrar styrketräning till idrottsprestation?	Förbättrar uthållighet	Ökar flexibilitet	Ökar muskelstyrka och kraft	Minskar energi

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Förklara Kondition och Styrketräning

Beskriv vad kondition och styrketräning är och vilka fördelar de har för kroppen. Ge exempel på övningar för båda träningsformerna.

Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Jämför och Analysera

Jämför konditionsträning och styrketräning utifrån syfte, träningsmetoder

och vilka delar av kroppen de påverkar mest. Analysera hur de kan kombineras för bästa hälsa.

Svarslängd: ca. 350 ord (En sida)

Skrivuppgift 3: Utformning av Träningsprogram

Planera ett veckoschema som inkluderar både konditions- och styrketräning för en ungdom i årskurs 8. Förklara valet av övningar, frekvens och hur programmet bidrar till den unges fysiska utveckling.

Svarslängd: ca. 400 ord (En och en halv sida)

Tags: [Läxa](#)