Läxa: Konditionsträning och Aerob Kapacitet

Årskurs: Åk. 7 – 9
Ämne: Idrott
Tema: Studera konditionsträning och aerob kapacitet

Ordkollen

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

1. **Konditionsträning:** Träningsformer som förbättrar hjärt- och lunghälsa samt ökar uthålligheten.
2. **Aerob kapacitet:** Förmågan att använda syre effektivt under fysisk aktivitet över längre tid.
3. **Uthållighet:** Förmågan att utföra fysisk aktivitet under en längre tid utan att bli utmattad.
4. **Pulsträning:** Metod att mäta och reglera intensiteten på träningen genom hjärtfrekvens.
5. **Maxpulsvärde:** Det högsta antal hjärtslag per minut som en person kan uppnå under maximal ansträngning.
6. **Intervallträning:** Träningspass som växlar mellan perioder av hög intensitet och vila eller låg intensitet.
7. **Vila:** Perioder av återhämtning mellan träningsintervaller för att kroppen ska kunna återhämta sig.
8. **Syreupptagningsförmåga:** Mängden syre kroppen kan ta upp och använda under fysisk aktivitet.
9. **Träningszon:** Område av intensitet där träningen är mest effektiv för specifika mål, t.ex. fettförbränning eller konditionsförbättring.
10. **Laktattröskel:** Träningsintensitet där mjölksyra börjar ansamlas i musklerna snabbare än den kan tas bort.

Instuderingsfrågor

1. Vad är konditionsträning och vilka komponenter förbättrar den?
2. Förklara vad aerob kapacitet innebär.
3. Varför är uthållighet viktig inom idrott?
4. Hur används pulsträning för att optimera träningsresultaten?
5. Vad betyder maxpulsvärde och hur kan det mätas?
6. Beskriv vad intervallträning går ut på.
7. Varför är viloperioder viktiga under träningen?
8. Hur påverkar syreupptagningsförmågan din prestation?

9. Vad är en träningszon och hur bestämmer man vilken som är bäst för en viss träning?
10. Förklara laktattröskel och dess betydelse för löpare.

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 mäter aeroba kapaciteten?	Muskelstyrka	Syreupptagningsförmåga	Flexibilitet	Reaktionsförmåga
2. Vilken träningsform är bäst för att förbättra uthålligheten?	Snabbstyrketräning	Intervallträning	Stretching	Balansövningar
3. Vad är maxpulsvärdet?	Det lägsta antalet hjärtslag per minut	Det genomsnittliga antalet hjärtslag per minut	Det högsta antalet hjärtslag per minut	Antalet andetag per minut
4. Vilken träningszon används främst för fettförbränning?	Vila	Låg intensitet	Hög intensitet	Medellåg intensitet
5. Vad sker vid laktattröskeln?	Minskad syreförbrukning	Ökad mjölksyra i musklerna	Förbättrad flexibilitet	Snabbare reaktionstid
6. Vilket av följande är en fördel med konditionsträning?	Ökad muskelmassa	Förbättrad hjärtfunktion	Minskad bens styrka	Ökad flexibilitet
7. Hur kan du bäst mäta din pulsträning?	Genom att räkna muskelfibrer	Genom att mäta syreupptagning	Genom att ta din puls	Genom att mäta kroppstemperaturen
8. Vad är syftet med intervallträning?	Att förbättra flexibiliteten	Att öka snabbhet	Att förbättra både uthållighet och snabbhet	Att minska kroppsfett
9. Vilken faktor är inte direkt relaterad till aerob kapacitet?	Lungkapacitet	Muskelstyrka	Hjärtstorlek	Blodets hemoglobinnivå
10. Vad innebär vila under träningspass?	Total stillastående	Aktiv rörlighet	Återhämtning mellan intensiva perioder	Ökad träningsintensitet

---

Skrivuppgifter

Här presenteras tre olika skrivuppgifter som är utformade på tre olika

svårighetsnivåer: enkel, medel och svår.

Skrivuppgift 1: Fördelar med Konditionsträning

Beskriv minst tre fördelar med konditionsträning för hälsan och välbefinnandet. Ge exempel på olika konditionsövningar och hur de påverkar kroppen.
Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Planera ett Konditionspass

Skapa ett detaljerat konditionspass som inkluderar uppvärmning, huvudträning och nedvarvning. Förklara syftet med varje del och vilka övningar som ingår. Diskutera hur passet kan anpassas för olika fitnessnivåer.
Svarslängd: ca. 500 ord (Två sidor)

Skrivuppgift 3: Analysera Din Egna Aeroba Kapacitet

Genomför ett enkelt konditionstest (t.ex. löpning, cykling) och dokumentera dina resultat. Analysera hur din aeroba kapacitet kan förbättras genom specifik träning. Reflektera över dina träningsvanor och sätt upp mål för din konditionsträning.
Svarslängd: ca. 700 ord (Tre sidor)

Tags: Läxa