

Konditionsträning och Uthållighet - Läxa för Åk. 7-9

Årskurs: Åk. 7-9

Ämne: Idrott

Tema: Konditionsträning och uthållighet

Ordkollen

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

1. **Kondition:** Förmågan hos kroppen att utföra fysiskt arbete under en längre tid.
 2. **Uthållighet:** Kapaciteten att fortsätta en fysisk aktivitet utan att tröttna.
 3. **Aerob träning:** Träningsform som använder syre för att producera energi över längre perioder.
 4. **Anaerob träning:** Träningsform som inte kräver syre och genererar energi snabbt, ofta under korta intensiva perioder.
 5. **VO₂max:** Det maximala syreupptagningmåttet, en indikator på konditionsnivå.
 6. **Pulsträning:** Träningsmetod där pulsen hålls inom vissa nivåer för att förbättra konditionen.
 7. **Intervalträning:** Växlandet mellan perioder av högintensiv och lågintensiv träning.
 8. **Restitution:** Tid och process där kroppen återhämtar sig efter fysisk ansträngning.
 9. **Endorfiner:** Hormoner som frigörs under träning och bidrar till känslor av välbefinnande.
 10. **Kardiovaskulär träning:** Träning som fokuserar på hjärtats och blodkärlens hälsa.
-

Instuderingsfrågor

1. Vad betyder ordet "kondition" inom idrott?
2. Hur skiljer sig aerob träning från anaerob träning?
3. Vad mäter VO₂max?
4. Varför är uthållighet viktig i fysisk aktivitet?
5. Beskriv vad intervalträning innebär.
6. Vilken roll spelar endorfiner vid träning?
7. Vad är syftet med pulsträning?
8. Hur bidrar hjärt- och kärlsystemet till konditionsträning?

9. Varför är återhämtning viktig efter träning?
10. Ge exempel på aktiviteter som förbättrar kardiovaskulär träning.

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.

Uppgift/Beskrivning	A	B	C	D
1. Vad mäter VO ₂ max?	A) Muskelstyrka	B) Flexibilitet	C) Maximalt syreupptag	D) Reaktionsförmåga
2. Aerob träning kännetecknas av...	A) Kortvarig intensiv aktivitet	B) Långvarig aktivitet med syre	C) Ingen användning av syre	D) Bara styrketräning
3. En fördel med uthållighetsträning är...	A) Ökad muskelmassa	B) Förbättrad hjärtfunktion	C) Minskad flexibilitet	D) Ökad risk för skador
4. Endorfiner frigörs under...	A) Vila	B) Träning	C) Sömn	D) Kosthållning
5. Intervallträning innebär...	A) Konstant låg intensitet	B) Växling mellan hög och låg intensitet	C) Endast hög intensitet	D) Endast låg intensitet
6. Anaerob träning används bäst för att...	A) Bygga uthållighet	B) Förbättra snabbhet	C) Förbättra flexibilitet	D) Öka hjärtfrekvensen
7. Pulsträning hjälper till att...	A) Minska blodtrycket	B) Öka styrkan	C) Förbättra konditionen	D) Öka längden på muskelfibrer
8. Kardiovaskulär träning fokuserar på...	A) Muskelbyggande	B) Hjärtats och blodkärlets hälsa	C) Balans och koordination	D) Mental träning
9. Restitution är viktigt för...	A) Att minska träningsfrekvens	B) Återhämtning efter ansträngning	C) Förbättra snabbhet	D) Öka intensiteten
10. Ett exempel på aerobt träningspass är...	A) Sprint	B) Löpning i jämnt tempo	C) Tunga lyft	D) Hopprep i hög hastighet

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Min favorit konditionsträning

Beskriv vilken konditionsträning du tycker bäst om och varför du gillar den.

Ge exempel på hur du utför den och hur den får dig att må bra.

Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Aerob vs Anaerob träning

Förklara skillnaderna mellan aerob och anaerob träning. Diskutera för- och nackdelar med varje träningsform och ge exempel på aktiviteter som passar in under varje kategori.

Svarslängd: ca. 300 ord (En sida)

Skrivuppgift 3: Utveckla ett träningsprogram för uthållighet

Planera ett veckoschema för en person som vill förbättra sin uthållighet. Inkludera olika typer av konditionsträning, återhämtningstider och eventuella justeringar baserat på framsteg. Motivera dina val och förklara hur programmet hjälper till att öka uthålligheten.

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

Tags: [Läxa](#)