

Läxa: Idrott - Träningslära: Vikten av Uppvärmning

Redogörelse

- **Årskurs:** 7 - 9
 - **Ämne:** Idrott
 - **Tema:** Träningslära: Vikten av uppvärmning
-

Ordkollen

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

1. **Uppvärmning:** Förberedande aktiviteter för att öka kroppstemperatur och blodcirkulation inför fysisk aktivitet.
 2. **Stretching:** Övningar som syftar till att förlänga muskler och öka rörligheten.
 3. **Kondition:** Förmågan att utföra uthålliga fysiska aktiviteter över tid.
 4. **Muskeluppvärmning:** Specifika övningar för att värma upp musklerna innan belastning.
 5. **Blodcirkulation:** Processen där blod transporteras genom kroppen, vilket levererar syre och näringsämnen till vävnader.
 6. **Skadeförebyggande:** Åtgärder som minskar risken för skador under fysisk aktivitet.
 7. **Fysiologi:** Studiet av kroppens funktioner och processer under fysisk aktivitet.
 8. **Aerob träning:** Träning som kräver syre för att producera energi, exempelvis löpning eller cykling.
 9. **Reaktionstid:** Tiden det tar för kroppen att reagera på en stimulans.
 10. **Mobilitet:** Rörelseförmåga i leder och muskler.
-

Instuderingsfrågor

1. Varför är uppvärmning viktigt innan fysisk aktivitet?
2. Nämn två fördelar med stretching innan träning.
3. Hur påverkar uppvärmning blodcirkulationen?
4. Vad innebär skadeförebyggande i samband med träning?
5. Beskriv vad kondition är och hur den kan förbättras.
6. Vilka fysiologiska förändringar sker under uppvärmningen?
7. Ge ett exempel på en aerob träningsform.

8. Varför är reaktionstid viktig inom idrott?
9. Hur kan ökad mobilitet bidra till bättre prestation?
10. Vilka muskler är viktiga att värma upp inför en löprunda?

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	A	B	C	D
1. Den huvudsakliga anledningen till att värma upp innan träning är att:	Öka prestationen	Minska trötthet	Förbereda kroppen för aktivitet	Öka muskelstorlek
2. Stretching syftar till att:	Bygga muskler	Öka rörligheten	Förbättra konditionen	Öka blodtrycket
3. En effektiv uppvärmning bör inkludera:	Endast styrkeövningar	Lätt konditionsträning och stretching	Bara stretching	Barbell squats
4. Skador kan förebyggas genom att:	Träna utan att värma upp	Använda fel teknik	Göra en ordentlig uppvärmning	Öka hastigheten
5. Kondition förbättras bäst genom:	Kort och intensiv träning	Långvarig och uthållig träning	Endast styrketräning	Ingen träning
6. Fysiologiska förändringar under uppvärmning inkluderar:	Minskad hjärtfrekvens	Ökad blodflöde till musklerna	Minskad kroppstemperatur	Minskad syreförbrukning
7. Exempel på aerob träning är:	Sprinting	Tunga lyftningar	Löpning	Powerlifting
8. Reaktionstid är viktig för:	Att förbättra flexibilitet	Snabbare respons i spel eller tävling	Att öka muskelmassa	Att minska blodcirkulationen
9. Ökad mobilitet leder till:	Minskad rörlighet	Bättre rörelseförmåga	Ökad muskelmassa	Lägre kondition
10. Viktiga muskler att värma upp inför löpning inkluderar:	Armmuskler	Benmuskler	Magmuskler	Ryggmuskler

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Beskriv din uppvärmningsrutin

Beskriv vilken uppvärmningsrutin du använder innan du tränar eller deltar i idrottsaktiviteter. Inkludera vilka övningar du gör och varför du tycker de är viktiga.

Svarslängd: ca. 200 ord (Ungefär en halv sida)

Skrivuppgift 2: Analysera vikten av uppvärmning

Analysera de olika aspekterna av att värma upp före träning. Diskutera både de fysiologiska och psykologiska fördelarna med att ha en ordentlig uppvärmning.

Svarslängd: ca. 350 ord (En halv till två tredjedelar av en sida)

Skrivuppgift 3: Skapa ett uppvärmningsprogram för en idrottsklubb

Skapa ett detaljerat uppvärmningsprogram för en fotbollsklubb som består av både konditions- och stretchövningar. Motivera ditt val av övningar och beskriv hur programmet bidrar till att förbättra spelarnas prestation och minska risken för skador.

Svarslängd: ca. 400 ord (Två sidor)

Tags: [Läxa](#)