Träningsövningar för kondition och styrka – Läxa

Årskurs: Åk. 4 – 6
Ämne: Idrott
Tema: Träningsövningar för kondition och styrka

Ordkollen

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

1. **Kondition:** Förmågan att uthärda fysisk aktivitet under längre tid.
2. **Styrka:** Förmågan att utföra arbete med musklerna, t.ex. lyfta tunga föremål.
3. **Uthållighet:** Förmågan att hålla igång en fysisk aktivitet utan att bli utmattad.
4. **Flexibilitet:** Rörelseomfånget i leder och muskler, viktigt för att utföra övningar korrekt.
5. **Balans:** Förmågan att hålla kroppen stabil i olika positioner.
6. **Koordination:** Förmågan att samordna rörelser effektivt.
7. **Puls:** Antalet hjärtslag per minut, en indikator på hjärtats arbetsbelastning.
8. **Intervallträning:** Träningsmetod som växlar mellan perioder av hög och låg intensitet.
9. **Stretching:** Övningar för att öka muskelns flexibilitet och minska risken för skador.
10. **Repetitioner:** Antal gånger en övning utförs i en träningsrunda.

Instuderingsfrågor

1. Vad menas med kondition inom idrott?
2. Varför är styrketräning viktig för barn i årskurs 4–6?
3. Ge ett exempel på en övning som förbättrar uthålligheten.
4. Hur kan flexibilitet påverka din prestation i fysisk aktivitet?
5. Varför är balans viktigt när du utför styrketräningsövningar?
6. Beskriv vad koordination innebär och ge ett exempel.
7. Hur kan du mäta din puls under träning?
8. Vad är interval tréning och när kan det vara fördelaktigt?
9. Varför är stretching viktigt före och efter träning?
10. Vad betyder repetitioner i ett träningspass?

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. Förmågan att utföra arbete med musklerna	Flexibilitet	Styrka	Kondition	Balans
2. Övning som ökar rörelseomfånget i lederna	Stretching	Sprint	Hopprep	Knäböj
3. Antal hjärtslag per minut	Koordination	Puls	Uthållighet	Repetitioner
4. En träningsmetod med växling mellan hög och låg intensitet	Intervallträning	Styrketräning	Yoga	Löpning
5. Förmågan att behålla kroppens stabilitet	Kondition	Koordination	Balans	Flexibilitet
6. Antalet gånger en övning utförs	Repetitioner	Puls	Uthållighet	Flexibilitet
7. Förmågan att samordna rörelser effektivt	Styrka	Koordination	Balans	Kondition
8. En övning som förbättrar uthålligheten	Sit-ups	Långdistanslöpning	Bänkpress	Hoppövningar
9. Vad mäter du för att se hur hårt ditt hjärta arbetar under träning?	Flexibilitet	Puls	Repetitioner	Koordination
10. Viktigt att göra före och efter träning för att minska skaderisken	Sprinta	Stretching	Hoppa	Sprinta

Skrivuppgifter

Skrivuppgift 1: Enkla träningsmål

Beskriv två enkla träningsmål du kan sätta upp för dig själv för att förbättra din kondition.
Svarslängd: ca. 200 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Planera ett träningspass

Planera ett träningspass som innehåller både konditions- och styrkeövningar. Beskriv vilka övningar du väljer och varför.
Svarslängd: ca. 300 ord (En och en halv sida)

Skrivuppgift 3: Reflektion över träningens betydelse

Reflektera över hur regelbunden träning påverkar både kroppen och sinnet. Ge exempel på personliga upplevelser eller observationer.
Svarslängd: ca. 400 ord (Två sidor)

Tags: Läxa