Effekterna av Regelbunden Motion

Redogörelse

- **Årskurs:** 7 – 9
- **Ämne:** Idrott
- **Tema:** Undersök effekterna av regelbunden motion

Ordkollen

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

1. **Kondition**: Kroppens förmåga att utföra uthålliga fysiska aktiviteter.
2. **Styrka**: Mängden kraft en muskel eller muskelgrupp kan utveckla.
3. **Flexibilitet**: Rörligheten i leder och muskler.
4. **Metabolism**: Kroppens processer för att omvandla mat till energi.
5. **Endorfiner**: Hormon som frigörs vid fysisk aktivitet och ger känslan av välbefinnande.
6. **BMI (Body Mass Index)**: Ett mått på kroppens vikt i förhållande till längd.
7. **Hjärtfrekvens**: Antalet hjärtslag per minut.
8. **Muskelmassa**: Mängden muskler i kroppen.
9. **Koordination**: Förmågan att använda olika delar av kroppen tillsammans på ett smidigt sätt.
10. **Resistensträning**: Träning som syftar till att öka muskelstyrkan genom motstånd.

Instuderingsfrågor

1. Vilka är de fysiologiska fördelarna med regelbunden motion?
2. Hur påverkar motion den mentala hälsan?
3. Vad är skillnaden mellan konditionsträning och styrketräning?
4. Hur bidrar regelbunden motion till vikthantering?
5. Vilka endorfiner frigörs under fysisk aktivitet och vad gör de?
6. Hur påverkar träning metabolismen?
7. Vad är BMI och hur används det inom idrott?
8. På vilket sätt kan motion förbättra hjärtfunktionen?
9. Hur påverkar flexibilitet träningens effektivitet?
10. Vilka sociala fördelar kan man få genom att delta i regelbunden fysisk aktivitet?

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	A	B	C	D
1. Vilket hormon frigörs vid fysisk aktivitet och ger välbefinnande?	Adrenalin	Kortisol	Endorfiner	Insulin
2. Vad mäter BMI?	Muskelmassa	Kroppsfettprocent	Förhållandet mellan vikt och längd	Hjärtfrekvens
3. Vilken typ av träning ökar muskelstyrkan mest effektivt?	Konditionsträning	Styrketräning	Aerob träning	Löpning
4. Vad är en vanlig effekt av regelbunden motion på hjärtfunktionen?	Ökad hjärtfrekvens	Försämrad blodcirkulation	Förbättrad blodcirkulation	Minskad blodvolym
5. Vilket område påverkas inte direkt av flexibilitetsträning?	Muskler	Leder	Hjärnan	Rörlighet
6. Vad ökar metabolismen?	Sömnen	Fysisk aktivitet	Konsumtion av socker	Stress
7. Vilket är ett exempel på konditionsträning?	Tunga vikter	Löpning	Viktiga övningar	Stretching
8. Vad är koordination?	Förmågan att springa snabbt	Förmågan att kombinera rörelser	Muskelstorlek	Flexibilitet
9. Vilken är en social fördel med att motionera regelbundet?	Ökad isolering	Förbättrade relationer	Försämrad kommunikation	Minskad självkänsla
10. Vad är resistensträning?	Träning med kroppsvikt	Motion utan utrustning	Träning med motstånd som vikter	Aerob träning

Skrivuppgifter

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

Skrivuppgift 1: Mina Träningsvanor

Beskriv dina nuvarande träningsvanor och hur de påverkar din vardag. Redogör för vilka aktiviteter du gör och vilka effekter du märker av dessa.
Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida)

Skrivuppgift 2: Motionens Påverkan på Hälsa

Analysera hur regelbunden motion kan påverka både den fysiska och mentala hälsan. Ge konkreta exempel och referera till minst två vetenskapliga studier eller källor.
Svarslängd: ca. 350 ord (En och en halv sida)

Skrivuppgift 3: Utveckla en Träningsplan

Skapa en detaljerad träningsplan för en vecka som syftar till att förbättra kondition, styrka och flexibilitet. Motivera dina val av aktiviteter och förklara hur de bidrar till de övergripande hälsoeffekterna. Inkludera mål och hur du planerar att mäta framsteg.
Svarslängd: ca. 400 ord (Två sidor)

Tags: Läxa