Lektionsplanering

Årskurs: 4

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Träningslära

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Eleverna ska få kunskap om hur man på ett säkert och effektivt sätt kan genomföra fysiska aktiviteter och hur träning kan påverka kroppens hälsa och utveckling. I denna lektion fokuseras på grundläggande principer inom träningslära, inklusive uppvärmning, styrketräning och konditionsträning.

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna delta i idrottsaktiviteter på ett säkert sätt och förstå de grundläggande träningsmetoderna. De visar detta genom att delta aktivt och förklara syftet med sina val av övningar.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till träningslära (10 min)

- Presentera vad träningslära innebär och dess betydelse för hälsan.
- Diskutera olika typer av träning, inklusive styrketräning, konditionsträning och flexibilitet.
- Ställ frågor till eleverna om deras tidigare erfarenheter av träning.

Uppvärmning (10 min)

- Genomföra en kort uppvärmning med eleverna för att förbereda kroppen för fysisk aktivitet.
- Förklara vikten av uppvärmning för att förhindra skador.
- Låt eleverna delta aktivt i uppvärmningsövningarna.

Styrketräning med egna kroppsvikter (15 min)

- Demonstrera grundläggande styrkeövningar som kan utföras med kroppsvikt, t.ex. armhävningar, knäböj och plankan.
- Gå igenom rätt teknik och syftet bakom varje övning.
- Låt eleverna prova övningarna.

Konditionsträning (10 min)

- Introducera begreppet kondition och dess betydelse för hälsan.
- Föreslå roliga konditionsträningsaktiviteter som eleverna kan utföra, t.ex. stafetter eller olika lekar.
- Dela in eleverna i grupper för att genomföra konditionsövningar.

Sammanfattning och reflektion (5 min)

- Sammanfatta vad vi har lärt oss under lektionen.
- Låt eleverna reflektera över sin egen träning och lära sig av varandras erfarenheter.
- Ställ frågor om vad de tyckte var roligt och vad de lärde sig.

Aktivitet

Eleverna får delta i en “träningstafett” där de utför olika övningar som de har lärt sig under lektionen. Varje station kommer att fokusera på antingen styrka eller kondition, och eleverna får tid att utföra uppgifterna i grupp. Denna aktivitet stärker deras förståelse för träningsmetoder och elementen av träning. Beräknad tidsåtgång: 15 minuter.

Exit-ticket

- Vad är träningslära?
  - Träningslära handlar om hur vi kan träna för att bli starkare och må bättre.
- Nämn två typer av träning vi har lärt oss om idag.
  - Styrketräning och konditionsträning.
- Varför är uppvärmning viktigt?
  - För att förbereda kroppen och förhindra skador.
- Ge ett exempel på en styrkeövning vi gjort idag.
  - Armhävning.
- Vad tyckte du var roligast under lektionen?
  - (Öppet svar som varierar mellan elever).

Hemläxa

Skriv en kort text (100-150 ord) om vilken typ av träning du gillar mest och varför. Reflektera över hur denna träning påverkar din hälsa och ditt välmående.

Fördjupningsuppgift

Som fördjupningsuppgift kan eleverna i grupper välja en specifik träningsmetod (t.ex. yoga, styrketräning, joggning) och skapa en presentation som beskriver metoden, dess fördelar, tekniker och hur den kan påverka kroppen. Presentationen ska även innehålla bilder och exempel på övningar.

Förslag för nästa lektion

Återhämtning och stretching

Den nästa lektionen kan fördjupa sig i vikten av återhämtning och stretching efter träning. Det är relevant att förstå hur kroppen återhämtar sig efter fysisk aktivitet och varför stretching är viktigt för att förbättra rörlighet och minska risken för skador. Lektionen bör även täcka grundläggande tekniker för stretching och hur eleverna kan integrera dessa i sin egen träning.

Förberedelser

- Förbered demonstrationsmaterial för styrke- och konditionsövningar.
- Organisera utrymmet för träning och aktivitet.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme och redskap för varje övning.

Tags: Lektion