

Vikarieplanering: Idrott och träningslära

Årskurs: 7

Ämne: Idrott och träningslära

Tema: Grundläggande träningsprinciper

Lektionens syfte

Att eleverna ska få en grundläggande förståelse för träningsprinciper och hur dessa kan tillämpas i olika fysiska aktiviteter.

Tidsplan

- **Introduktion (10 min)**

Kort presentation av lektionens tema och mål. Förklara vikten av träningslära i idrott.

- **Teoretisk genomgång (20 min)**

Gå igenom följande punkter:

1. **Träningsprinciper**

- Specificitet
- Progression
- Variation
- Reversibilitet

2. **Olika träningsformer**

- Konditionsträning
- Styrketräning
- Rörlighetsträning

3. **Betydelsen av vila och återhämtning**

- **Diskussion (15 min)**

Dela in eleverna i grupper och låt dem diskutera hur de kan tillämpa dessa träningsprinciper i sin egen träning eller idrott.

- **Praktiskt moment (20 min)**

Genomför en kort träningspass baserat på en av de träningsformer som diskuterades (t.ex. en enkel konditionsövning).

- **Avslutning (5 min)**

Sammanfatta vad som har lärts under lektionen. Låt varje grupp dela med sig av en uppfattning eller insikt från diskussionen.

Material

- Whiteboard och pennor
- Eventuellt presentationsmaterial (bilder/diagram) om träningsprinciper
- Tillgång till utrymme för praktiska övningar

Bedömning

Obevisad deltagande och engagemang under diskussion och praktiska moment.

Genom att följa denna planering kan vikaren ge eleverna en värdefull lektion i Idrott och träningslära. Lycka till!

Tags: [Lektion](#)