Presentation i Google Slides
Dokument i Google Docs
Hemläxa kopplad till lektionen
Prov kopplad till lektionen

Lektionsplanering

Årskurs: 7-9

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Träningslära och teori

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på träningslära vilket innefattar konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning. Det betonas också vikten av att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter utifrån individuella behov och olika ändamål.

Kunskapskrav

Eleven kan planera och genomföra aktiviteter utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till träningslära (10 min)

- Översikt av begreppen kondition, styrka, koordination och rörlighet.
- Diskussion om vikten av varje aspekt i en träning.
- Genomgång av hur man definierar mål för sin träning.

Olika träningsformer (15 min)

- Presentation av olika typer av träningsformer: uthållighets-, styrke- och rörlighetsträning.
- Beskrivning av exempel på övningar för varje typ av träning.
- Genomgång av den fysiologiska påverkan av dessa träningsformer på kroppen.

Effektiv träning och återhämtning (15 min)

- Diskussion kring hur man ska planera effektiv träning.
- Betydelsen av återhämtning och hur kroppen återfår energi.
- Övning: Skapa en veckoplan för träning som inkluderar alla aspekter.

Säkra träningstekniker (10 min)

- Genomgång av säkerhet vid träning, inklusive ergonomiska aspekter och förebyggande av skador.
- Diskutera teknik för att utföra övningar korrekt.
- Praktiska exempel på hur man kan anpassa träning för olika individuella behov.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppdrag att skapa en träningsplan för en vecka för en fiktiv person med specifika mål (t.ex. öka konditionen, bygga muskler, förbättra rörlighet). De ska inkludera olika typer av träning, återhämtning och motivera sina val med hänvisningar till träningslära. Varje grupp presenterar sin plan för klassen, vilket ger dem möjlighet att diskutera och reflektera över olika strategier.

Exit-ticket

- Vad är skillnaden mellan konditionsträning och styrketräning? (Svar: Konditionsträning förbättrar hjärt- och lungkapacitet, medan styrketräning fokuserar på att öka muskelstyrka.)
- Nämn tre fördelar med rörlighetsträning. (Svar: Förbättrad flexibilitet, bättre rörelseomfång, minskad risk för skador.)
- Vad betyder “återhämtning” inom träning? (Svar: Återhämtning refererar till kroppens period av vila som behövs efter träning för att musklerna ska reparera sig.)
- Ge exempel på en säker träningsmetod. (Svar: Användning av rätt teknik under övningar för att förhindra skador.)
- Hur kan man anpassa träning för en individ med skador? (Svar: Genom att modifiera övningar och välja alternativ trafik mindre belastande aktiviteter.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en reflektion kring sin egen träningsrutin. De ska notera vad de tränar, hur ofta, och diskutera hur de kan förbättra sin träning utifrån teorin som presenterades under lektionen. De kan även reflektera över sin hälsa och eventuella mål.

Citat

„Det är inte träning som ger oss vår styrka, utan vår styrka är resultatet av hur vi tar steget framåt efter varje motgång.” — Unknown. Detta citat knyter an till lektionen genom att påminna eleverna om vikten av kontinuerlig träning och hur de kan lära sig av motgångar i träning och liv.

Nästa lektion

Förslag på tema för nästa lektion: “Träningsmetoder och deras effekt.” Denna lektion syftar till att fördjupa förståelsen för olika träningsmetoder och hur de påverkar kroppen.

Tags: Lektion