

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Träningslära

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens centrala innehåll fokuserar på hur träning påverkar kroppen och vikten av att förstå träningsprinciper. Eleverna ska lära sig om energiomsättning, styrketräningens grunder, samt hur man kan planera och genomföra ett träningsprogram som är anpassat efter individuella behov och mål.

Kunskapskrav

Eleverna ska kunna redogöra för faktorer som påverkar träning och prestation, samt kunna planera träningsinsatser med hänsyn till individuella förutsättningar och mål.

Lärlarledda instruktioner

Introduktion till träningsprinciper (15 min)

- Förklara de grundläggande träningsprinciperna såsom progressiv överbelastning, specificitet, och återhämtning.
- Diskutera hur dessa principer kan tillämpas för att uppnå olika träningsmål, som styrka, uthållighet eller hypertrofi.
- Ge exempel på vanliga träningsprogram och deras syfte.

Genomgång av energisystem (15 min)

- Presentera de tre huvudsakliga energisystemen: ATP-PC systemet, det anaeroba systemet och det aeroba systemet.
- Diskutera hur olika typer av träning aktiverar dessa system och deras betydelse för prestation.
- Använd visuella hjälpmedel för att förklara hur energisystemen fungerar under fysisk aktivitet.

Praktisk övning i gruppupplägg (10 min)

- Dela in eleverna i mindre grupper och låt dem diskutera och skapa ett enkelt träningsprogram för en specifik målgrupp (t.ex. nybörjare, ungdomar, äldre).
- Varje grupp ska presentera sitt program och motivera sina val utifrån träningsprinciperna och energisystemen.
- Ge feedback och diskussion på de olika programmen.

Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna från lektionen.
- Fråga eleverna hur de kan tillämpa dessa kunskaper i sin egen träning.
- Uppmuntra till reflektion kring vad de lärt sig och hur det kan påverka deras träningsmetoder framöver.

Aktivitet

Eleverna får i grupper skapa ett enkelt träningsschema för en månad utifrån en specifik träningsmål (exempelvis styrkeökning eller förbättrad uthållighet). De ska ange vilka övningar som ingår, antal set och repetitioner samt motivera sina val kopplade till träningsprinciperna.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Vad betyder progressiv överbelastning?
Det innebär att gradvis öka belastningen i träningen för att stimulera musklerna till anpassning och tillväxt.
- Vilka är de tre huvudsakliga energisystemen?
ATP-PC systemet, det anaeroba systemet och det aeroba systemet.
- Hur påverkar återhämtning träningen?
Återhämtning är avgörande för muskeltillväxt och för att undvika överträning.
- Vad är en träningsprincip?
En grundläggande regel eller riktlinje som styr hur träning ska utföras för att uppnå bästa resultat.
- Ge ett exempel på hur specificity principen kan tillämpas.
Om målet är att öka styrkan i benmusklerna varierar man övningarna för att fokusera på just benlyft och knäböj.

Hemläxa

Skriv en kort rapport (500 ord) där du reflekterar över hur du skulle anpassa ett träningsprogram för dig själv baserat på det vi lärt oss idag. Inkludera

träning mål, val av övningar och resoner kring de träningsprinciper som bör beaktas.

Fördjupningsuppgift

Skapa ett detaljerat träningsprogram för en specifik individ eller grupp, inklusive schemaläggning av pass under en månad. Programmet ska baseras på vetenskaplig grund och ta hänsyn till individuella förutsättningar, mål och behov. Det skall också inkludera en evidensbaserad reflektion kring valda övningar och metoder.

Förslag för nästa lektion

Anpassning av träningsprogram för olika målgrupper

Nästa lektion kan fokusera på hur man anpassar träningsprogram för specifika målgrupper, såsom idrottare, äldre personer eller personer med skador. Innehållet bör täcka vikten av att ta hänsyn till individuella behov och tillstånd, samt praktiska exempel på övningar som är lämpliga för dessa grupper. Denna lektion är relevant för att ge eleverna en bättre förståelse för specialisering inom träningslära och förbereda dem för framtida arbete inom hälsa och idrott.

Förberedelser

- Förbered visuella hjälpmedel och presentationer som visar energisystem och träningsprinciper.
- Dela ut material för grupparbetet och exempel på träningsprogram.
- Se till att det finns tillgång till träningsutrustning om praktiska övningar ska genomföras.

Tags: [Gymnasiet](#), [Idrott och hälsa](#), [Idrott och hälsa 1](#), [Träningslära](#)