

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Träningsmetoder och deras effekter

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
- Livsstilens och fysisk aktivitetens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- Planering och genomförande av träningsprogram för att utveckla den kroppsliga förmågan.

Kunskapskrav

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. Vidare kan eleven översiktligt diskutera betydelsen av träning och planera aktiviteter som syftar till att förbättra fysisk förmåga och hälsa.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till träningsmetoder (10 min)

- Presentera olika träningsmetoder som konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning.
- Diskutera hur olika metoder påverkar kroppen och deras betydelse för hälsan.
- Ge exempel på hur träning kan anpassas efter individuella behov.

Praktiska övningar: Konditions- och styrketräning (20 min)

- Led en konditionsövning, exempelvis intervallträning, där eleverna får uppleva metodens effekter.

- Följ upp med styrkeövningar som kan genomföras både med och utan redskap.
- Observera elevernas teknik och ge individuell feedback.

Övning i att planera ett träningspass (10 min)

- Dela in eleverna i grupper och be dem planera ett eget träningspass utifrån de metoder vi diskuterat.
- Grupperna ska inkludera både konditions- och styrkeövningar samt anpassa passet för olika nivåer.

Reflektion och utvärdering (10 min)

- Samla eleverna för att reflektera över dagens aktiviteter och vad de lärt sig.
- Diskutera hur de kan använda dessa kunskaper i sin egen träning.
- Låt några elever dela med sig av sin planerade träning.

Aktivitet

Eleverna ska i grupp genomföra sin planerade träningspass under nästa lektion. De ska också göra en individuell reflektion kring hur deras pass kändes och vilken effekt de förväntar sig att det har på deras kropp och hälsa.

Beräknad tidsåtgång: 30 minuter

Exit-ticket

- Nämn tre träningsmetoder och beskriv kort deras syfte.
Svar: Konditionsträning (förbättra hjärt- och lungkapacitet), styrketräning (öka muskelstyrka) och rörlighetsträning (förbättra rörlighet och förebygga skador).
- Vad är viktigast att tänka på när man planerar ett träningspass?
Svar: Att anpassa övningarna efter deltagarnas nivåer och att variera träningen.
- Hur påverkar regelbunden träning kroppen?
Svar: Regelbunden träning förbättrar konditionen, ökar muskelstyrkan och främjar mental hälsa.
- Vilken typ av träning skulle du rekommendera till någon som vill förbättra sin uthållighet?

Svar: Intervallträning, där man varvar intensiv träning med viloperioder.

- Beskriv en övning som kan användas för styrketräning.

Svar: Knäböj är en effektiv övning för att stärka underkroppen.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektion på 300 ord om vilken träningsmetod de föredrar, varför just den metoden valdes, och hur de kan använda sina kunskaper för att träna mer effektivt.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska skapa ett träningsprogram med specifika mål (t.ex. förbättra kondition, öka styrka eller förbättra rörlighet) och redovisa hur de tänker mäta framstegen, samt diskutera hur faktorer som kost och vila påverkar träningsresultaten.

Förslag för nästa lektion

Genomförande av träningspass och uppföljning. I nästa lektion kommer vi att genomföra de träningspass som eleverna planerat, samt ge dem möjlighet att utvärdera och justera sina program utifrån upplevelserna av passet. Detta skapar en koppling mellan teori och praktik, samt ger eleverna möjlighet att få direkt feedback på sina metoder och prestationer.

Förberedelser

- Förbered träningsutrustning som behövs för lektionens övningar.
- Se över lokalen för att säkerställa att den är säker och lämplig för träning.
- Skapa material som kan användas för att dokumentera elevernas träningsplaner.

Tags: [Lektion](#)