

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 2

Tema: Fysiologiska och psykologiska effekter av träning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Fysiologiska och psykologiska effekter av träning och fysisk aktivitet.
- Riskfaktorer i samband med fysiska aktiviteter, exempelvis överträning och skador.
- Hälsofrämjande arbetssätt och hur dessa kan dokumenteras.

Kunskapskrav

Eleven kan utförligt och nyanserat diskutera betydelsen av träning för kroppens fysiska och psykiska hälsa. Eleven kan även beskriva riskfaktorer och anpassa träning för att minimera dessa.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till fysiologiska effekter av träning (10 min)

- Beskriv hur träning påverkar kroppen på cellulär och systemnivå.
- Diskutera kortfattat ämnen som muskelanpassning, hjärt- och lungkapacitet samt metabolism.
- Ställ frågor som: Hur kan regelbunden träning förbättra vår fysiska hälsa?

Genomgång av psykologiska effekter av träning (15 min)

- Förklara hur träning påverkar mental hälsa, inklusive effekter på stress, ångest och humör.
- Diskutera endorfiner och "runner's high" samt hur olika aktiviteter kan ha olika psykologiska effekter.
- Ge exempel på studier som visar på träningens positiva effekter på mental

hälsa.

Riskfaktorer och skadeförebyggande åtgärder (15 min)

- Diskutera vanliga fysiska skador och överträning och hur dessa kan förebyggas.
- Gå igenom betydelse av uppvärmning och nedvarvning, samt teknik och biomekanik.
- Observera och diskutera konkreta exempel på skadeförebyggande metoder inom träning.

Reflektion kring personliga upplevelser av träning (10 min)

- Låt eleverna reflektera över sina egna erfarenheter kring träning och mentala/hälsomässiga effekter.
- Be eleverna dela med sig av sina reflektioner i små grupper.
- Sammanfatta hur individuella upplevelser kan relateras till de teoretiska aspekterna av träning.

Avslutning och sammanfattning (5 min)

- Sammanfatta lektionens nyckelpunkter och förklara nästa stegs betydelse i deras träning.

Aktivitet

Eleverna ska i grupper diskutera och skissa på ett träningsprogram där de tar hänsyn till både fysiska och psykologiska effekter av träning. De bör inkludera moment för att minimera risker och maximera hälsofördelar. Aktiviteten syftar till att koppla teori och praktik.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

Exit-ticket

1. Vilka fysiologiska förändringar sker i kroppen vid träning?
 - Ökad muskelstyrka och kapacitet hos hjärtat och lungorna.
2. Hur påverkar träning mental hälsa?
 - Träning kan minska stress och ångest samtidigt som den ökar det allmänna välbefinnandet.
3. Vad är viktigt att tänka på för att undvika skador under träning?
 - Rätt teknik, uppvärmning och nedvarvning, samt att vara medveten om

kroppens signaler.

4. Kan du ge ett exempel på en åtgärd för att förebygga överträning?

- Att ha en balanserad träningsplan med inplanerade vila- och återhämtningsdagar.

5. Hur kan vi mäta effekterna av vårt träning?

- Genom att använda träningsjournaler, tester och uppföljning av hur vi mår psykiskt och fysiskt.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektion på 300-500 ord om hur de själva upplever effekterna av träning på mental och fysisk hälsa. De ska även inkludera en plan för hur de kan förbättra sin nuvarande träningsregim.

Fördjupningsuppgift

Eleverna kan få i uppdrag att undersöka en specifik aspekt av träningens effekter, såsom hur träning kan användas som en komplementär behandling för psykisk ohälsa. De ska även presentera sina fynd för klassen.

Förslag för nästa lektion

“Utemiljöer och deras betydelse för rörelseaktiviteter”. I nästa lektion kan vi fokusera på hur utemiljöer påverkar vår fysiska aktivitet och hälsa. Genom att diskutera friluftslivets kultur och praktiska tillämpningar kommer vi att nämna dess hälsoeffekter och hur vi ska planera aktiviteter i naturen.

Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna planera och genomföra fysiska aktiviteter i olika miljöer.

Förberedelser

- Samla material om de fysiologiska och psykologiska effekterna av träning.
- Förbered exempel på riskfaktorer och skadeförebyggande åtgärder som kan diskuteras.
- Dela ut papper för eleverna att dokumentera sina reflektioner och genomgångar.

Tags: [Lektion](#)