

# Lektionsplanering

**Årskurs:** Gymnasiet

**Ämne:** Idrott och hälsa 2

**Tema:** Träning och återhämtning

## Koppling till styrdokument

### Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Träningsmetoder och deras effekter, inklusive vikten av återhämtning för att uppnå bäst resultat.
- Fysiologiska och psykologiska aspekter av träning och återhämtning.
- Riskfaktorer i samband med träning och hur man motverkar dessa.

### Kunskapskrav

Eleven kan på ett nyanserat sätt diskutera och planera träning och återhämtning utifrån individens behov och förutsättningar. Eleven kan även redogöra för hur träning och återhämtning påverkar hälsa och prestation.

## Lärrarledda instruktioner

### Introduktion till träning och återhämtning (10 min)

- Förklara vikten av en balanserad träning och återhämtning och hur de stödjer den fysiska och psykiska prestationen.
- Diskutera hur olika typer av träning kan påverka behovet av återhämtning.
- Ställ frågor: Vad betyder återhämtning för er?

### Genomgång av träningsmetoder och återhämtning (15 min)

- Gå igenom olika träningsmetoder (kondition, styrka, flexibilitet) och deras krav på återhämtning.
- Diskutera aktiva återhämningsmetoder såsom lätt träning och stretching.
- Presentera hur sömn och kost påverkar återhämningsprocessen.

### Praktisk diskussion i grupper: Träning och återhämtning (15 min)

- Dela in eleverna i grupper och låt dem diskutera sina nuvarande träningsrutiner och hur de integrerar återhämtning.
- Be grupperna att komma fram till tre förslag på hur de kan förbättra sin

återhämtning och presenterar dem för klassen.

**Reflektion över betydelsen av återhämtning (10 min)**

- Be eleverna att individuellt reflektera över hur de kan förbättra sin planering gällande träning och återhämtning.
- Diskutera tillsammans hur utsikten varit. Hur påverkar det deras prestation i sport och övriga aktiviteter?

**Avslutning och sammanfattning (5 min)**

- Sammanfatta dagens viktigaste lärdomar om hur träning och återhämtning hänger ihop och påverkar våra kroppar och sinnen.
- Förbered eleverna för nästa lektion, som kommer att fokusera på att planera ett individuellt träningsprogram.

**Aktivitet**

Eleverna ska skapa ett enkelt träningsprogram som inkluderar både träningspass och specifika återhämtningsmetoder. Varje program bör anpassas till deras personliga behov och mål.

Beräknad tidsåtgång: 20 minuter.

**Exit-ticket**

1. Vad har du lärt dig om betydelsen av återhämtning under träning?
  - Kortsiktiga och långsiktiga effekter på hälsa och prestation.
2. Nämn en ny metod för återhämtning som du kan tillämpa.
  - Exempel: Aktiv återhämtning, stretching, yoga.
3. Hur påverkar sömn din träning och återhämtning?
  - Insikter om att sömn är avgörande för återhämtning och prestationsförmåga.
4. Varför är kost viktig för återhämtning?
  - Diskutera hur rätt näring optimerar återhämtningsprocessen.
5. Vilka hinder ser du för att implementera bättre återhämtning?
  - Reflektera över möjliga utmaningar och lösningar.

**Hemläxa**

Eleverna ska skriva en reflektion på 300-500 ord om deras nuvarande rutiner för träning och återhämtning. Hur kan dessa förbättras och vilka steg planerar de att göra för att nå sina mål?

**Fördjupningsuppgift**

Eleverna kan göra en djupgående analys av en speciell aspekt av

återhämtning, till exempel hur träningstypen påverkar behovet av olika återhämtningsmetoder. De ska presentera sina fynd och diskutera med klassen.

## **Förslag för nästa lektion**

“Planering av individuella träningsprogram”

I nästa lektion kommer vi att fokusera på hur man kan skapa och anpassa ett träningsprogram utifrån individens mål, förutsättningar och behov. Eleverna får möjlighet att arbeta med sina egna program och praktiska verktyg för att förbättra sina träningsvanor. Relevanta kunskapskrav inkluderar att kunna planera och genomföra träningsprogram utifrån individuella behov.

## **Förberedelser**

- Förbered material och resurser för planering av träningsprogram.
- Se över exempel på träningsmetoder och återhämtningsstrategier för att ge vägledning.
- Dela ut mallar för träningsprogram som eleverna kan använda som utgångspunkt.

Tags: [Lektion](#)