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

Lektionsplanering i Träningslära 1

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 1

Tema: Återhämtning och skadeförebyggande träning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion fokuserar på vikten av återhämtning i träning och skadeförebyggande metoder. Eleverna lär sig om olika återhämtningsstrategier och hur man kan förebygga skador genom att tillämpa korrekt teknik och träning.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och förklara betydelsen av återhämtning och skadeförebyggande åtgärder inom träning.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till återhämtning (10 min)

- Förklara vad återhämtning innebär och dess betydelse för träningseffekter och prestation.
- Diskutera olika typer av återhämtning: aktiv, passiv, fysisk och mental.
- Gå igenom hur lång tid som behövs för återhämtning beroende på träningsintensitet och typ.

Återhämtningsmetoder (15 min)

- Presentera olika tekniker för att främja återhämtning, såsom stretching, massage och användning av foam roller.
- Diskutera betydelsen av sömn och näring för återhämtningsprocessen.
- Gå igenom exempel på hur man kan strukturera återhämtningsdagar i träningsprogram.

Skadeförebyggande träning (15 min)

- Diskutera vanliga idrottsskador och deras orsaker.
- Genomför övningar och tekniker som kan minska risken för skador, inklusive styrketräning för stabilitet och rörlighet.
- Fokusera på vikten av korrekt uppvärmning och nedvarvning.

Reflektion och diskussion (10 min)

- Sammanfatta vad som har diskuterats kring återhämtning och skadeförebyggande träning.
- Diskutera hur eleverna kan tillämpa denna kunskap i sin egen träning.
- Svara på eventuella frågor från eleverna.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppgift att skapa en återhämtningsstrategi efter en specifik tränings- eller tävlingstyp. De ska inkludera metoder och tekniker de anser vara mest effektiva. Varje grupp presenterar sin strategi för klassen. Denna aktivitet hjälper dem att konkretisera sina kunskaper och reflektera över träning och återhämtning.

Exit-ticket

- Vad är skillnaden mellan aktiv och passiv återhämtning? (Aktiv återhämtning involverar lätt aktivitet medan passiv återhämtning innebär vila.)
- Nämn två metoder för återhämtning. (Stretching, massage, foam rolling.)
- Varför är sömn viktig för återhämtning? (Eftersom kroppen reparerar muskler och återställer energi under sömn.)
- Vilka är några vanliga orsaker till idrottsskador? (Felaktig teknik, överbelastning, bristande uppvärmning.)
- Ge ett exempel på en skadeförebyggande övning. (Styrketräning för core eller rörlighetsövningar.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en kort rapport om en specifik metod för återhämtning och beskriva dess fördelar samt hur de ska integrera den i sin träning. De ska också ge exempel på skadeförebyggande åtgärder som de anser vara viktiga. Skriv “Hemuppgift” så tar jag fram en hemuppgift åt dig.

Citat

”Återhämtning är inte en paus från träningen; det är en viktig del av träning.” – Okänd

Citatet betonar att återhämtning är en integral del av träningsprocessen och nödvändig för att optimera prestation.

Tags: Lektion