

Lektionsplanering för träningslära

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 1

Tema: Grundläggande träningslära och principer

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion syftar till att introducera eleverna till träningslära och dess viktiga begrepp, inklusive hur träning påverkar kroppen och olika träningsmetoders effekter. Eleverna diskuterar även syftet och målen med träning.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och förstå grundläggande begrepp och principer inom träningslära samt kunna motivera syfte och mål med träning.

Lärrarledda instruktioner

Introduktion till träningslära (10 min)

- Förklara vad träningslära är och dess betydelse för idrott och hälsa.
- Diskutera vikten av kunskap om träning för att nå mål och förbättra prestationer.
- Gå igenom olika aspekter av träning, så som fysisk, mental och social träning.

Träningsprinciper (15 min)

- Gå igenom viktiga träningsprinciper såsom specificitet, progression, överbelastning och variation.
- Diskutera hur dessa principer tillämpas i praktiken för att optimera träningseffekter.
- Ge exempel på hur man kan använda dessa principer när man planerar

träning.

Effekter av träning på kroppen (15 min)

- Beskriv hur kroppen anpassar sig till träning, inklusive muskelhypertrofi och ökade syreupptagningsförmåga.
- Diskutera positiva effekter av träning över tid, inklusive förbättrad hälsa och välbefinnande.
- Gå igenom riskerna med träning, såsom skador och överstraining.

Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Diskutera elevernas tankar kring vad de lärt sig om träningslära.
- Sammanfatta lektionen och klargöra begrepp och principer som har varit centrala.
- Besvara eventuella frågor och ställa förberedelser för nästa lektion.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får diskutera och presentera en träningsprincip de tycker är mest intressant. De ska ge exempel på hur den kan tillämpas i en träningsplan och varför den är viktig. Denna aktivitet uppmuntrar diskussion och samarbete samt fördjupar förståelsen av koncepten.

Exit-ticket

- Vad är träningslära? (Studiet av hur träning påverkar kroppen och hur man optimerar träning för att nå specifika mål.)
- Nämn en viktig träningsprincip. (Exempelvis överbelastning eller progression.)
- Hur påverkar träning kroppen över tid? (Genom fysiologiska anpassningar som ökad styrka eller uthållighet.)
- Vad innebär specifik träning? (Att träna på ett sätt som är anpassat för att nå specifika syften, t.ex. styrka eller uthållighet.)
- Varför är det viktigt att ha tydliga mål med träningen? (För att kunna mäta framsteg och hålla motivationen uppe.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna reflektera över sina egna träningsmål och skriva ner en kort plan för hur de avser att nå dem. De ska inkludera vilka träningsprinciper som kan tillämpas.

Citat

"Träning är som att bygga ett hus - utan en solid grund kan du aldrig bygga högre." - Okänd

Citatet betonar betydelsen av att förstå grundläggande aspekter av träning innan man går vidare till mer avancerade metoder.

Tags: [Lektion](#)