

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Fysiologiska och psykologiska effekter av träning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion syftar till att utforska hur träning påverkar kroppens fysiologiska system samt de psykologiska effekterna av fysisk aktivitet. Eleven får en djupare förståelse för hur dessa faktorer interagerar och påverkar träning och prestation.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna beskriva och förklara fysiologiska och psykologiska processer som påverkar träning och prestationen.

Lärrarledda instruktioner

Översikt av fysiologiska effekter (10 min)

- Förklara vad fysiologi är och dess relevans för träning.
- Diskutera hur kroppens olika system, såsom muskelsystemet, kardiovaskulära systemet och respirationssystemet, påverkas av träning.
- Gå igenom specifika anpassningar, såsom ökad muskelmassa och förbättrad syreupptagningsförmåga.

Psykologiska effekter av träning (15 min)

- Introducera begreppen motivation, mental hälsa och prestation.
- Diskutera hur fysisk aktivitet kan bidra till bättre mental hälsa, inklusive minskad stress och ångest.
- Gå igenom teorier om hur träning kan förbättra koncentration och

fokus.

Interaktion mellan fysiologi och psykologi (15 min)

- Diskutera hur kroppens fysiologiska tillstånd kan påverka den mentala prestationen och vice versa.
- Ge exempel på hur idrottare kan förbättra både fysisk och mental prestation genom korrekt träning och återhämtning.
- Reflektera över hur känslor kan påverka motivationen att träna och kroppen att återhämta sig.

Reflektion och diskussion (10 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna om fysiologiska och psykologiska effekter av träning.
- Diskutera hur eleverna kan använda sin förståelse av dessa effekter för att maximera sina egna träningsresultat.
- Svara på eventuella frågor från eleverna.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och får i uppdrag att researcha och presentera om en specifik fysiologisk eller psykologisk effekt av träning. De ska inkludera forskning och praktiska exempel på hur denna effekt kan tillämpas för att förbättra träning och prestation. Denna aktivitet uppmuntrar till kritiskt tänkande och samarbete.

Exit-ticket

- Vad är fysiologi? (Studiet av kroppens funktioner och dess reaktioner på träning.)
- Nämn en fysiologisk effekt av träning. (Ökad syreupptagningsförmåga, förbättrad muskelstyrka.)
- Vad är en psykologisk effekt av träning? (Ökad mental klarhet, minskad stress.)
- Hur kan träning påverka din motivation? (Genom att förbättra humör och känsla av prestation.)
- Ge ett exempel på hur fysiologi och psykologi interagerar vid träning. (Mer energi kan leda till en bättre mental inställning och vice versa.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en kort uppsats som beskriver en fysiologisk eller psykologisk effekt av träning. De ska inkludera hur denna effekt kan påverka deras egna träningsvanor och prestationer. Skriv

“Hemuppgift” så tar jag fram en hemuppgift åt dig.

Citat

”Träning är en medveten vägen mot bättre fysisk och mental hälsa.” – Okänd

Tags: [Lektion](#)