

Lektionsplanering för Träningslära 2

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Träningslära 2

Tema: Utvärdering av träning och prestation

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Denna lektion fokuserar på metoder för att mäta och utvärdera träningens och prestationen. Eleverna lär sig om olika tester och mätverktyg, hur man tolkar resultaten och hur man anpassar träning baserat på utvärderingen.

Kunskapskrav

Eleven ska kunna utföra och analysera tester för att utvärdera träningseffekter och prestation samt föreslå justeringar av träningsprogram utifrån resultaten.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till utvärdering (10 min)

- Förklara vad utvärdering av träning innebär och varför det är viktigt.
- Diskutera skillnaden mellan subjektiv och objektiv utvärdering.
- Presentera olika aspekter av prestation som kan utvärderas, som styrka, uthållighet och flexibilitet.

Olika typer av tester (15 min)

- Gå igenom vanliga tester för att mäta fysisk prestation, t.ex. beep-test, 1RM-test för styrka, och sit-and-reach för flexibilitet.
- Diskutera hur och när dessa tester kan genomföras.
- Förklara vikten av att använda standardiserade metoder för att få

pålitliga resultat.

Analysera och tolka resultat (15 min)

- Visa hur man kan dokumentera och analysera resultaten från testerna.
- Diskutera verktyg och metoder för att utvärdera framsteg och identifiera områden för förbättring.
- Gå igenom hur man kan använda resultaten för att justera träningsprogram och sätta nya mål.

Reflektion och diskussion (10 min)

- Sammanfatta syftet med utvärdering och dess roll i träningsprogram.
- Diskutera hur eleverna kan implementera dessa metoder i sina egna träningsrutiner.
- Svara på eventuella frågor om tester och utvärderingsmetoder.

Aktivitet

Eleverna delas in i grupper och ska designa ett utvärderingsschema för en hypotetisk idrottare, inklusive val av tester, hur testen ska genomföras och hur resultaten ska analyseras. Varje grupp presenterar sin utvärderingsplan och motiverar sina val. Detta hjälper dem att konkretisera sina kunskaper kring utvärdering.

Exit-ticket

- Vad innebär utvärdering av träning? (Att mäta och analysera resultat för att se effekter av träning.)
- Nämn en metod för att utvärdera uthållighet. (Beep-test eller Cooper-test.)
- Hur kan resultaten från tester påverka träningsprogram? (De kan visa behov av justeringar för att nå specifika mål.)
- Vad är en viktig faktor att tänka på innan en utvärdering? (Att säkerställa att testen genomförs på ett standardiserat och rättvist sätt.)
- Ge ett exempel på hur man kan använda resultat för att sätta nya mål. (Om man ser förbättring kan man sätta ett högre mål för kommande prestationer.)

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna dokumentera och analysera resultaten av ett eget träningspass, inklusive hur de upplevde träningen, vad som fungerade och vad som kan förbättras. De ska också utarbeta en plan för kommande träning baserat på sina upplevelser.

Citat

"Det går inte att förbättra om man inte mäter." – Okänd

Citatet understryker vikten av att mäta och utvärdera för att kunna se framsteg och förbättringar i träning.

Tags: [Lektion](#)