

Lektionsplanering

Årskurs: Gymnasiet

Ämne eller kurs: Idrott och hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Träningslära och dess grundprinciper	Eleven kan beskriva grundläggande begrepp inom träningslära och förstå dess betydelse för fysisk träning och hälsa.

[Läroplan för gymnasiet (Gy11)]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till träningslära (10 min)

- Redogör för vad träningslära innebär och dess syfte inom idrott och hälsa.
- Presentera de olika delarna av träningslära, såsom träningstyper och träningsprinciper.
- Diskutera vikten av att förstå träningslära för att kunna anpassa träning till individuella behov.
- Ställ frågor till eleverna som uppmuntrar dem att tänka på sin egen träning och vilka faktorer som påverkar resultat.

2. Teoretisk genomgång (15 min)

- Genomgå de grundläggande principerna inom träningslära, inklusive överbelastning, specifik träning, progression och individualisering.
- Använd genomgången för att koppla teorin till praktiska exempel och tidigare träningserfarenheter.
- Besvara elevernas frågor för att klargöra eventuella oklarheter.

3. Diskussionsgrupp (15 min)

- Dela in eleverna i små grupper för att diskutera vad som handlar om deras egna träningsmål och hur de kan applicera träningslära i sin träning.
- Be grupperna att presentera sina diskussioner och insikter för klassen.

4. Sammanfattning och förberedelse för nästa lektion (10 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna från lektionen.
- Diskutera vikten av att tillämpa träningslära i egen träning och förbered eleverna inför kommande lektioner där de kommer få skapa individuella träningsprogram.

Ämnesinnehåll

Här listas viktig kunskap och ämnesinnehåll som eleverna behöver känna till eller lära sig i undervisningen. Försök se till att allt nedan tas upp på lektionen eller följs upp på andra sätt.

- **Träningslära:** Förståelse för vad träningslära innebär och dess betydelse i vardagen och för idrott.
- **Tränings typer:** Redogöra för olika typer av träning (styrka, kondition, flexibilitet) och deras syften.
- **Träningsprinciper:** Lära sig om grundläggande träningsprinciper som konkretiserar hur man tränar effektivt.
- **Individuell träning:** Betydelsen av att anpassa träning efter individuella behov och förutsättningar.
- **Mätning och utvärdering:** Hur man kan mäta och utvärdera träningsresultat för att anpassa träningen.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Träningslära	Det vetenskapliga studiet av träning och dess effekter.	Svenskt ursprung.
Överbelastning	Att öka belastningen i träning för att förbättra prestationen.	Svenskt ursprung.
Progression	Stegvis ökning av svårighetsgrad i träning för att nå mål.	Svenskt ursprung.

Diskussionsfrågor

- A. Hur kan insikter från träningslära påverka din personliga träning?
- B. Vilken betydelse tror du att motivation har i förhållande till de olika träningsprinciperna?
- C. Hur kan förståelsen för träningslära bidra till föreningsliv och gemenskap inom idrott?

Aktivitet

En konkret aktivitet kan vara att eleverna får skapa sina egna träningsprogram baserat på de grundprinciper de lärt sig under lektionen. De kan använda en mall med specifika rubriker för att definiera sina mål, vilken typ av träning de kommer inkludera (styrka, kondition etc.) och hur de planerar att progressera över tid. Eleverna ska även redogöra för hur de kommer mäta sina framsteg.

Exit-ticket

Frågor på lektionens tema	Svar
1. Vad är träningslära?	Det vetenskapliga studiet av träning och dess effekter.
2. Nämn två grundläggande träningsprinciper.	Överbelastning och progression.
3. Hur kan individanpassning påverka träningseffekten?	Den gör träningen effektivare och mer hållbar för individen.
4. Vad innebär specifik träning?	Att träning anpassas för att uppnå särskilda mål.
5. Vilka är några vanliga mätmetoder för träning?	Tid, vikt, puls, och prestationen av specifika övningar.
6. Hur identifierar du ditt träningsmål?	Genom att reflektera över vad man vill uppnå med träningen.
7. Vad bör ingå i ett träningsprogram?	Typ av träning, mål, och progression.
8. Vad kännetecknar konditionsträning?	Träning som syftar till att förbättra uthållighet, exempelvis löpning, simning, och cykling.

Hemuppgift

En hemuppgift kan vara att eleverna ska skriva en rapport där de reflekterar över sina egna träningserfarenheter och hur de kan applicera träningslära i framtida fysträning. De ska ge konkreta exempel och berätta om sina personliga mål samt hur de planerar att nå dem.

Citat

"Träning är som att placera en investering av tid och ansträngning, med avkastning i form av hälsa och välbefinnande." – Anonym

Detta citat understryker vikten av träning och hur den strategiska investeringen i fysisk aktivitet kan leda till långvariga hälsofördelar.

Tags: [Lektion](#)