

Lektionsplanering

Årskurs: Årskurs 8

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Skapa Eget Träningsprogram

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll	Betygskriterium (E)
Planering och genomförande av träning för att utveckla kondition, styrka och rörlighet.	Eleven deltar i aktiviteter och tränar sin kropp på ett säkert, syftande och ansvarsfullt sätt.
Genomförande och utvärdering av egna tränings- och rehabiliteringsprogram.	Eleven kan utföra grundläggande övningar för att träna kondition, styrka och rörlighet.

[Lgr22, Idrott och hälsa, Åk. 7-9]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till Träningsprogram (10 min)

- Förklara vad ett träningsprogram är och dess syfte.
- Diskutera vikten av att ha en plan för träning.
- Presentera olika typer av träning (kardiovaskulär, styrka, rörlighet).
- Ge exempel på hur musik kan användas i träning.

2. Planering av eget träningsprogram (20 min)

- Eleverna får välja en musikstil som de vill träna till.
- Genomgång av hur man skapar ett träningsprogram med mål och övningar.
- Eleverna skriver ner sin plan och motiverar sina val av övningar och musik.
- Diskutera gruppvis och ge varandra feedback.

3. Presentation av Träningsprogram (15 min)

- Varje elev/grupp presenterar sitt träningsprogram för klassen.
- Diskutera olika val av musik och övningar, och varför de valdes.

4. Reflektion och Utvärdering (5 min)

- Sammanfatta vad eleverna lärt sig under lektionen.
- Diskutera hur de kan använda sina program för framtida träning.

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.

- **Träningsprogram.** Ett bra träningsprogram ska innehålla mål, övningar och en plan för hur träningen ska genomföras.
- **Musikens roll i träning.** Musik kan öka motivationen och förbättra prestation genom att hjälpa till att hålla takten och skapa en positiv stämning.
- **Olika typer av träning.** Kardiovaskulär träning, styrketräning och rörlighetsträning är alla viktiga för en balanserad hälsa.
- **Mål och motivation.** Vikten av att sätta mål för träning och hur musik kan motivera en att nå dem.
- **Återkoppling och utvärdering.** Reflektion över vad som fungerar bra och vad som kan förbättras i träningen.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Träningsprogram	En strukturerad plan för fysisk träning.	
Kardiovaskulär	Relaterat till hjärtat och blodkärl.	Från latin "cardio" (hjärta) och "vascularis" (blodkärl)
Musik	Organiserad ljud som har rytm och melodi.	Från grekiska "mousike" (konst att inspireras av Muserna)
Motivation	Det som driver eller inspirerar till handling.	Från latin "motivare" (att röra eller sätta i rörelse)
Utvärdering	Process av att bedöma resultatet av något.	Från latin "evaluare" (att värdera eller uppskatta)

Diskussionsfrågor

- A. Hur påverkar den musik du lyssnar på din motivation under träning?
- B. Vilka övningar tycker du att man ska inkludera i ett träningsprogram och varför?
- C. Hur kan man anpassa ett träningsprogram till olika musikstilar?

Aktivitet

Eleverna ska utföra en praktisk aktivitet där de provar några övningar från sina träningsprogram. Varje elev väljer en eller två övningar och de kommer att utföra dessa i grupper, med den musik de valt på i bakgrunden. Detta gör att eleverna får en känsla av hur musiken kan påverka deras träning. Efter aktiviteten diskuteras hur det kändes och om musiken hade en positiv eller negativ påverkan.

Exit-ticket

Fråga	Svar
1. Vad är syftet med ett träningsprogram?	Att ha en plan för att uppnå träningsmål.
2. Hur kan musik påverka din träning?	Det kan öka motivation och hjälp till att hålla takten.
3. Nämn en typ av träning.	Kardiovaskulär träning, styrketräning eller rörlighetsträning.
4. Vilken musikstil föredrar du att träna till?	(Elevens val)
5. Vad är ett mål du sätter för din träning?	(Elevens val)
6. Vad är en viktig faktor när man skapar ett träningsprogram?	Att anpassa det till personliga mål och preferenser.
7. Vilken typ av övningar inkluderade du i ditt program?	(Elevens val)
8. Hur kan du utvärdera effekten av ditt program?	Genom att reflektera över resultat och känna efter framsteg.

Hemuppgift

Eleverna får i uppgift att genomföra sitt träningsprogram under en vecka och skriva en kort reflektion över hur det kändes, vilken musik de använde och om de nådde sina mål.

Citat

“Självdisciplin är den bro som leder till framgång.” – Jim Rohn, 1930-2009.
Detta citat poängterar vikten av disciplin vid träning och hur det hänger samman med att följa ett eget träningsprogram.