

Lektionsplanering

Årskurs: Årskurs 7-8

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Träningslära

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Träningslära: konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning utifrån olika ändamål och individuella behov.

Användning av digitala verktyg för att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter.

Planering och genomförande av träningspass för olika ändamål och individuella behov.

Betygskriterium (E)

Eleven redogör översiktligt för hur den egna kroppen fungerar samt redogör för hur olika typer av träning kan påverka den kroppsliga förmågan och hälsan.

Eleven för ett enkelt resonemang kring hur träning hänger ihop med hälsa och välmående.

Eleven gör en enkel planering av ett träningspass utifrån personliga och individuella mål.

[Lgr 22, Idrott och hälsa, Åk. 7-9]

Lärarledda instruktioner

1. Introduktion till träningslära (10 min)

- Förklara vad träningslära innebär och varför det är viktigt.
- Diskutera kopplingen mellan träning och hälsa.
- Presentera målen för lektionen.

2. Genomgång av träningsmetoder (15 min)

- Redogör för olika träningsmetoder: konditionsträning, styrketräning, rörlighetsträning.
- Visa exempel på övningar inom varje metod.
- Diskutera hur man kan anpassa träningen efter individuella behov.

3. Praktisk tillämpning (15 min)

- Eleverna delas in i grupper och får planera ett kort träningspass baserat på ett valt tema (kondition, styrka eller rörlighet).
- Samla återkoppling från grupperna om deras planering.

4. Reflektion och avslutning (10 min)

- Sammanfatta de viktigaste punkterna från lektionen.
- Be eleverna reflektera över vad de har lärt sig och hur de kan tillämpa kunskaperna i framtiden.

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.

- **Träningsmetoder:** Olika former av träning såsom konditionsträning och styrketräning.
- **Kroppens anatomi:** Grundläggande kunskaper om muskelgrupper och hur de påverkar träning.
- **Träningsanpassning:** Hur träning kan anpassas för olika individer och deras mål.
- **Säkerhet vid träning:** Betydelsen av uppvärmning och nedvarvning för att förebygga skador.
- **Första hjälpen:** Grunderna inom första hjälpen och hur man hanterar skador vid träning.

Ordkollen

Ord	Förklaring	Etymologi
Träningsmetod	Tekniker och metoder för att förbättra fysiska prestationsförmågor.	Svenskt ursprung, från träna.
Kondition	Förmågan att utföra fysisk aktivitet under en längre tid.	Från latin: "conditio" = tillstånd.
Styrka	Förmågan att utföra en kraftfull rörelse mot motstånd.	Svenskt ursprung.
Rörlighet	Förmågan att röra sig fritt och enkelt.	Från tyska: "Beweglichkeit".
Säkerhet	Tillstånd av att vara skyddad mot fara eller risk.	Svenskt ursprung.

Diskussionsfrågor

- A. Hur kan träning påverka vår psykiska hälsa?
- B. Vilka faktorer påverkar vår motivation att träna?
- C. Vad är de mest effektiva sätten att förebygga skador vid träning?

Aktivitet

Låt varje elev planera ett personligt träningsprogram för en vecka. De ska inkludera minst tre träningspass med olika fokus (t.ex. styrka, kondition och rörlighet) samt en kort motivering till val av övningar. Varje träningspass bör vara 30-60 minuter långt.

Exit-ticket

Fråga	Svar
Vilka tre huvudtyper av träning diskuteras?	Kondition, styrka, rörlighet
Hur kan man anpassa sin träning?	Genom att ta hänsyn till sina mål och fysiska förutsättningar.
Vad är det viktigaste att tänka på vid träning?	Säkerhet och korrekt teknik.
Vilken roll spelar uppvärmning?	Förebygga skador och förbereda kroppen för aktivitet.
Nämn en övning för styrketräning.	Armhävningar, knäböj osv.
Vad är en viktig faktor för att hålla motivationen uppe?	Att sätta upp tydliga mål och variera träningen.
Hur påverkar träning vår hälsa?	Genom att förbättra den fysiska förmågan och välmåendet.
Vad skulle du vilja förändra i din egen träning?	(Öppet för personlig reflektion.)

Hemuppgift

Eleverna ska skapa ett schema för sin egen träning över en vecka med fokus på de träningsmetoder som diskuterats i lektionen. De ska notera syftet med varje pass och reflektera över sin utveckling efter en vecka.

Citat

«Träning är som att skulptera. Det kräver tid och tålamod.» - Anonym

Detta citat påminner oss om att framsteg inom träning och hälsa inte sker över en natt, utan är en process som kräver engagemang och uthållighet.

Tags: [Lektion](#)