

Lektionsplanering för nästa lektion

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Idrott och hälsa 1

Tema: Dynamik och rytm i träning

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Dynamik och rytm i träning och dess påverkan på prestation.
- Olika intensitetsnivåer i träning och hur de påverkar kroppens funktioner.
- Planering av träningspass med fokus på att justera tempo och rytm för optimala resultat.

Kunskapskrav

Eleven kan översiktligt diskutera hur dynamik och rytm i träning påverkar resultat och prestation. Eleven kan också planera träning utifrån intensitet och anpassa den för att maximera hälsoeffekter.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till dynamik och rytm (10 min)

- Förklara vad som menas med dynamik och rytm inom träning.
- Diskutera hur dessa begrepp relaterar till olika träningsformer och mål.
- Måla upp exempel på hur en förändring i tempo kan påverka träningens effektivitet.

Praktiska övningar: Anpassning av intensitet och rytm (20 min)

- Dela in eleverna i små grupper och instruera dem att genomföra en serie övningar med varierande dynamik och rytm.
- Observera och ge feedback på hur de anpassar sina rörelser, tempot och intensiteten.
- Låt grupperna diskutera hur dynamik och rytm påverkade deras prestation under övningarna.

Reflektion över dynamik och rytms påverkan (10 min)

- Samla eleverna och diskutera deras upplevelser av att justera rytm och dynamik under träning.
- Be dem att reflektera över hur detta kan påverka deras framtida träning och mål.

Avslutning och praktiska take-aways (10 min)

- Sammanfatta lektionens centrala punkter och vikten av dynamik och rytm i träning.
- Diskutera vad eleverna kan tänka på när de planerar sina egna träningspass på framtiden.

Aktivitet

Eleverna ska utvärdera dynamiken i sina egna träningspass och reflektera över hur justeringar i rytmen kan förbättra deras prestationer. Beräknad tidsåtgång: 20 minuter

Exit-ticket

- Hur upplever du skillnaden mellan att träna med olika rytm och dynamik?
- Svar: Eleverna reflekterar över sina upplevelser.

- Vilka specifika träningstekniker skulle du vilja fokusera på för att förbättra din dynamik?

Svar: Svara med konkreta exempel på övningar.

- Hur kan du använda dynamik och rytm för att optimera dina träningspass?

Svar: Diskutera metoder för att anpassa intensitet.

- Berätta om en gång när tempoförändringar i träningen hjälpte dig att prestera bättre.

Svar: Eleverna delar sina personliga insikter.

- Vilka utmaningar kan du möta när du försöker justera rytmen i din träning?

Svar: Eleverna identifierar eventuella svårigheter de kan stöta på.

Hemläxa

Eleverna ska skriva en reflektion på 300 ord om hur de planerar att arbeta med dynamik och rytm i sina träningspass under nästa vecka och vilka mål de sätter för sig själva.

Fördjupningsuppgift

Eleverna ska undersöka och presentera hur dynamik och rytm i olika idrotter påverkar prestation och teknik, samt hur de kan applicera detta i sina egna träningsprogram.

Förslag för nästa lektion

Anpassning av träningsprogram för individuella behov

I nästa lektion kommer vi att diskutera hur eleverna kan justera sina träningsprogram utifrån personliga behov, preferenser och mål. Detta tema är viktigt för att ge eleverna insikter om hur de kan optimera sina träningsresultat och uppnå bestående framsteg.

Förberedelser

- Förbered material om dynamiska och rytmiska övningar för demonstration.

- Se till att det finns tillgång till utrustning som behövs för praktiska övningar.

- Organisera klassrummet eller utemiljön för att underlätta diskussion och övningar.