

Vikarieplanering: Idrott och träningslära

Årskurs: 7

Ämne: Idrott och träningslära

Tema: Grundläggande träningsprinciper

Lektionens syfte

Att eleverna ska få en grundläggande förståelse för träningsprinciper och hur dessa kan tillämpas i olika fysiska aktiviteter.

Tidsplan

- **Introduktion (10 min)**
Kort presentation av lektionens tema och mål. Förklara vikten av träningslära i idrott.
- **Teoretisk genomgång (20 min)**
Gå igenom följande punkter:
 1. **Träningsprinciper**
 - Specificitet
 - Progression
 - Variation
 - Reversibilitet
 2. **Olika träningsformer**
 - Konditionsträning
 - Styrketräning
 - Rörlighetsträning
 3. **Betydelsen av vila och återhämtning**
- **Diskussion (15 min)**
Dela in eleverna i grupper och låt dem diskutera hur de kan tillämpa dessa träningsprinciper i sin egen träning eller idrott.
- **Praktiskt moment (20 min)**
Genomför en kort träningspass baserat på en av de träningsformer som diskuterades (t.ex. en enkel konditionsövning).
- **Avslutning (5 min)**
Sammanfatta vad som har lärts under lektionen. Låt varje grupp dela med sig av en uppfattning eller insikt från diskussionen.

Material

- Whiteboard och pennor
- Eventuellt presentationsmaterial (bilder/diagram) om träningsprinciper
- Tillgång till utrymme för praktiska övningar

Bedömning

Obevisad deltagande och engagemang under diskussion och praktiska moment.
Genom att följa denna planering kan vikaren ge eleverna en värdefull lektion i Idrott och träningslära. Lycka till!