

Hemläxa

Årskurs: 7-9

Ämne: Idrott och hälsa

Tema: Träningslära och teori

Ordkollen

Här listas fem ämnesord på läxans tema som är bra att känna till betydelsen av.

- **Kondition:** Förmågan hos hjärtat och lungorna att leverera syre till musklerna under fysisk aktivitet.
- **Styrketräning:** Träning som syftar till att öka muskelstyrkan genom motståndsövningar.
- **Koordination:** Förmågan att samordna rörelser och balans i kroppen för att utföra aktiviteter effektivt.
- **Rörlighet:** Förmågan att röra lederna genom hela sitt rörelseomfång.
- **Återhämtning:** Perioden efter träning som är viktig för kroppens reparation och energireglering.

Instuderingsfrågor

Svara på följande frågor:

1. Vad innebär konditionsträning och varför är det viktigt?
2. Vilka övningar kan inkluderas i styrketräning?
3. Beskriv tre olika träningsformer och ge exempel på övningar för varje.
4. Hur påverkar återhämtning kroppen efter träning?
5. Vad ska man tänka på för att träna på ett säkert sätt?
6. Nämn tre fördelar med rörlighetsträning.
7. Vad menas med att planera sin träning utifrån individuella behov?
8. Ge exempel på hur man kan sätta upp mål för sin träning.
9. Hur kan man anpassa träning för en person med tidigare skador?
10. Vad är skillnaden mellan aktiviteter som förbättrar kondition och styrka?

Skrivuppgift

Uppgift 1: Träningsplan

Skapa en träningsplan för en vecka för en fiktiv person med specifika mål (t.ex. öka kondition, bygga muskler, förbättra rörlighet). Inkludera olika typer av träning och återhämtning.

Svarslängd: ca. 300 ord (En halv sida).

Uppgift 2: Reflektion över träning

Skriv en reflektion kring din egen träningsrutin. Notera vad du tränar, hur ofta och fundera på

hur du kan förbättra din träning utifrån teorin du lärt dig. Svarslängd: ca. 250 ord (En halv sida).

Uppgift 3: Diskussionsfrågor

Välj två av de instuderingsfrågor som nämnts tidigare och skriv en kort diskussion där du förklarar dina svar och ger exempel. Svarslängd: ca. 200 ord (En sida).

Svar: