

Kondition

Den viktigaste hälsoteknorn!



Varför är kondition viktig för hälsan?

1. **Hormonsystemet** - minskad utsöndring av stresshormoner.
2. **Hjärt/kärlsystemet** - de finaste blodkärlen ökar i area och i täthet i både hjärtmuskeln och i övriga muskler.
3. **Ämnesomsättning** - insulinkänsligheten ökar och sockerhalten i blodet minskar samtidigt som fettförbränningen ökar både under arbete och vila vilket sammantaget minskar risken för hjärt/kärlsjukdom samt övervikt/fetma.
4. **Skelettet** - urkalkning av skelettet motverkas.
5. **Muskulaturen** - muskelstyrkan och ffa uthålligheten utvecklas.
6. **Nervsystem** - koordinationen förbättras.
7. **Mental funktion** - graden av välbefinnande och tillfredsställelse ökar.

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

1. Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa.
2. Förmåga att genomföra och anpassa utvistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.
3. Kunskaper om betydelsen av fysiska aktiviteter och naturupplevelser för kroppslig förmåga och hälsa.
4. Kunskaper om kulturella och sociala aspekter på fysiska aktiviteter och naturupplevelser.

Centrala innehåll:

1. Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
2. Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
3. Träningmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
4. Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.

Introduktion

Att konditionsträna regelbundet är en av grunderna till god hälsa! När du tränar kondition så förbättras kroppens syreupptagningsförmåga och uthållighet. Konditionsträning är även bra för hjärtat, ämnesomsättningen, humöret och för att uppnå viktminskning genom den fettreducering som kontinuerlig träning ger. Vidare med en bra kondition har du erhåller vi kapaciteten att kunna hålla koncentrationen längre i studiemiljöer såsom arbetsmiljöer.

Konditionsträning går att utföra på väldigt många olika sätt. Det är en omöjlighet att ta upp alla sätt, men vi kommer att prova på lite olika sätt att träna kondition på. De sätt vi kommer att prova på är lågintensiv, medelintensiv, högintensiv, långdistans och intervaller. Hur vi kommer träna dessa ser du i vår lektionsplanering på schoolsoft. Efter några veckor med denna typ av träning, kommer ni att få planera upp er egna konditionsträning.



Kunskapskrav

Eleven kan **med säkerhet** och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, **även av komplex karaktär**, som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven **utförligt och nyanserat** beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. **Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.**

Eleven kan **med säkerhet** och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det kan eleven **utförligt** beskriva aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan. **Beskrivningen innehåller förklaringar med koppling till relevanta teorier.**

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det beskriver eleven **översiktligt** aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.

Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och **med säkerhet** välja områden och metoder för **regelbunden** träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med **nyanserade** omdömen värdera resultatet **i relation till träningsmetodernas teorier. Dessutom kan eleven anpassa sin träning till variationer i förutsättningarna.**

Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan **med viss säkerhet** välja områden och metoder för **regelbunden** träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med **nyanserade** omdömen värdera resultatet.

Eleven kan bedöma sina egna utvecklingsbehov i fråga om kroppslig förmåga och kan **med viss säkerhet** välja områden och metoder för träning, ta ett aktivt ansvar för att genomföra dessa samt med **enkla** omdömen värdera resultatet.

Eleven kan **med säkerhet** och med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer.

Eleven kan **med säkerhet** och med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer.

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra aktiviteter i naturmiljöer.