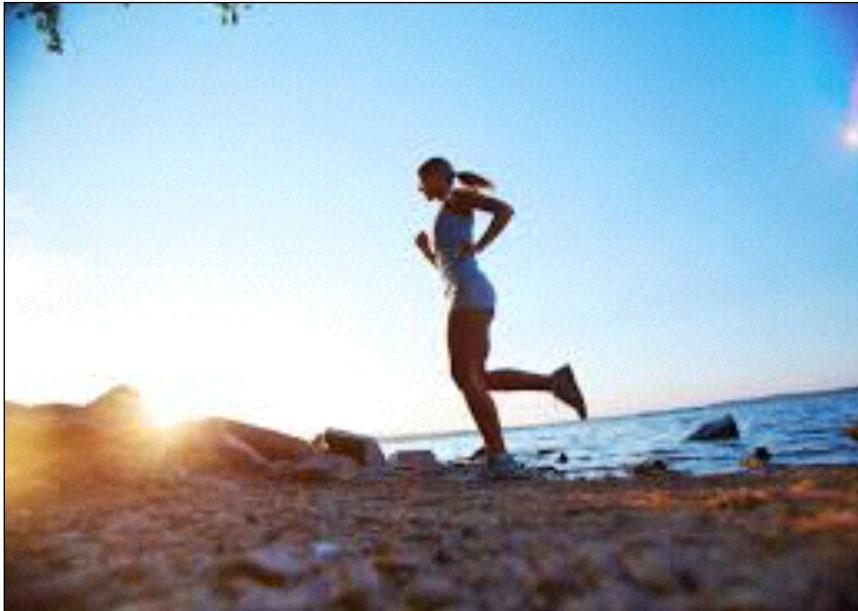


---

# Planera din konditionsträning

Idrott och hälsa 1

---



**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 utövningar 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. Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
4. Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.

## Kunskapskrav

	←		
praktiskt	Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter, även av komplex karaktär, som utvecklar den kroppsliga förmågan.	Eleven kan med säkerhet och med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.	Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan.
praktiskt/teoretiskt	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.
Teoretiskt	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.	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.	I samband med det beskriver eleven översiktligt aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan.
Praktiskt	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.

---

# Uppgiftens utformning!

## 1. Syfte

Hittills i kursen har du fått lära dig om vad kondition är för något samt hur konditionsträning påverkar hälsan och den kroppsliga förmågan. Du har provat olika former av konditionsträning där vi har löpt intervaller, distans, cyklat, crossfit och lågintensiv träning. Med dessa olika sätt att träna på har vi även tittat på vår vilopuls som vi kommer använda som ett verktyg och mått på vår kondition och lärt dig hur du kan använda dig av pulsen för att styra din träning.

**Syftet** med den här uppgiften är att du ska lära dig att planera, genomföra och utvärdera några träningspass som skall innefatta konditionsträning. Du kommer att planera upp ditt träningspass och sedan utföra dessa. Efter varje utfört träningspass, skall du utvärdera och göra förändringar som du motiverar med hjälp av teorin kring träningsmetoden och din insats i själva träningspasset. Sedan genomför du träningspassen igen och igen. Som sista steg skriver du en utvärdering av hela momentet. Se nedan hur många lektioner som du skall planera upp för:

## 2. Planering för detta moment i kursen som ni skall utföra och tänka på:

**Vecka 38:** Genomgång av träningsupplägg samt planering av träningspass på teorilektionen. Ta med din dator så du kan skriva ned din planering. Planeringen lämnas in på Schoolsoft.

**Vecka 39 lektion 1:** Genomförande – PLANERINGEN SKA TAS MED TILL LEKTIONEN! VIKTIGT! Denna lektion skall planeras för att utföras utomhus vid Vasaparken. **Det skall vara en typ av intervall upplägg.** Utvärdera ditt träningspass! Skriv in förändringar i planeringen!

**Vecka 39 lektion 2: Långdistans jogging eller fartlek.** Du försöker att springa så långt det går under detta pass. Lägga upp passet med 10-15min uppvärmning, 30 huvudpass 10min nedjogging och resterande stretchning. Utvärdera ditt träningspass! Skriv in förändringar i planeringen! **(vi kommer att jogga ner till Hagaparken som blir en del av ditt upplägg)**

**Vecka 40 lektion 1 (teori):** Vi börjar med att skriva på vår utvärdering som skall lämnas in vecka vecka 42

**Vecka 40 lektion 2: Intervallträning** i Vasaparken. kläder efter väder

**Vecka 41 lektion 1:** Eget träningspass. **Spinning i salen eller indoorwalking** kan ni välja på. Går även bra att köra cirkelträning/crossfit i salen. Ni väljer själva.

**Vecka 41 lektion 2:** Eget träningspass. **Spinning i salen eller indoorwalking** kan ni välja på. Går även bra att köra cirkelträning/crossfit i salen. Ni väljer själva.

**Vecka 42: lektion 1: Coopertest i Vasaparken.** - ta med dator

**Vecka 42(teori):** Börjar arbeta på inlämningen som skall vara inne på fredag denna veckan. Se schoolsoft för mer information. Börja mäta vilopuls igen 3-5 dagar.

---

Efter varje lektion så har du en checklista. Här skall du berätta hur det gick under dessa veckor och lektioner som du planerat och utfört. Du beskriver hur det gått lektion för lektion, vilket du gjort tidigare på lektionstid.

**Du ska inte svara på de enskilda frågorna utan använda nedanstående som en checklista för din löpande text. Se elevexemplet!**

**Checklista för pass xx:**

- Låg jag på puls som motsvarade den nivån som den skulle, det vill säga intervalltempo?
- Följde du planeringen? Om inte varför då?
- Behöver du ändra något i din planering? Tänk i begreppen, intensitet och duration.
- Behöver du se över ditt upplägg och ändra det?
- Behöver du minska intensiteten i din planering?
- Behöver du minska sträckan som du sprang?
- Kollade du pulsen efter intervallerna?

**Checklista för pass xx:**

- Följde du din planering denna gången?
- Hur gick det denna gången efter dina förändringar?
- Finns det något du kan förbättra mer i detalj?
- Vad upplevde du för förändringar efter dina förändringar, beskriv vilka förändringar som gjorde att du fick en annan upplevelse!
- Har du märkt några andra utvecklingsbehov i din träning/planering?
- Kollade du pulsen efter intervallerna?

**Checklista för pass xx:**

- Detta passet hittar du definitivt något om du funderar över vad du har gjort och vilket ditt mål var med träningen.
- Hur bör du konditionsträna framöver utifrån dina utvecklingsbehov?
- Har din kondition förbättrats? Hur vet du det?

---

## Källhänvisning

När du ska motivera din planering är det viktigt att du visar var du får informationen ifrån dvs. att källhänvisa. Om du använder annan information/teori än den vi har gått igenom på lektionerna bör du tydligt visa på det.

Exempel: Detta träningspass jag valde denna lektion handlade om intervaller. Det finns ett begrepp som heter HIIT, vilket betyder, Högintensiv intervallträning eller HIIT. [www.traningslara.se](http://www.traningslara.se)

Jag valde att köra HIIT utifrån att jag spelar hockey. HIIT är en form av träning där du presterar det maximala av din kropp. Du varvar korta intervaller på 20-30 sekunder allt vad du orkar med en tid av vila och upprepar sedan samma procedur. HIIT är ingen vanlig träning utan kräver väldigt mycket av individen som utför själva träningstekniken. Vilket jag vet att jag kan ge, då jag har ett ganska tjock pannben. Fördelarna med HIIT jämfört med traditionell konditionsträning är många. HIIT träning förbränner mer fett än någon annan träningsform både under utförande och att det tar dessutom längre tid för din kropp att återhämta sig vilket också gör att du ökar fettförbränningen efter träningen. [www.muscle.se](http://www.muscle.se) Efter ett hårt träningspass är det viktigt att fylla på vätska depåerna ([www.suntliv.nu](http://www.suntliv.nu)). Alternativt: Enligt [suntliv.nu](http://www.suntliv.nu) är det viktigt att efter ett hårt träningspass dricka mycket vatten för att fylla på vätskedepåerna.

### 4.2 Genomförande

Träningspasset som du utformat genomförs på nästa lektion.

### 4.3 Utvärdering & förändring

Efter träningspasset ska du utvärdera hur det gick och varför? Både det som gick bra och det som gick mindre bra. På lektion 2 kommer du att få tid till att göra detta! T.ex. kanske du bör öka/minska sträckan, intensiteten eller antalet intervaller?

De förändringar som görs skrivs in i planeringen (samma dokument som tidigare) under en ny rubrik: Utvärdering, samt motiveras. Om din utvärdering visar på att inga förändringar ska göras bör detta motiveras.

### 4.4 Genomförande

Träningspasset som du utformat efter första utvärderingen genomförs på nästa lektion.

### 4.5 Utvärdering

Den sista utvärderingen av träningspasset lämnas in och betygsätts tillsammans med ditt utförande. Se kunskapskrav, mål och centrala innehåll i detta dokument.