

TRÄNINGSPROGRAM

Ämnets syfte

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar sin kroppsliga förmåga samt förmåga att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter som allsidigt främjar den kroppsliga förmågan.

Undervisningen ska utgöras av fysiska aktiviteter utformade så att alla kan delta och utvecklas utifrån egna förutsättningar. Den ska bidra till att eleverna utvecklar förmåga att anpassa fysiska aktiviteter utifrån sina behov, syften och mål. I undervisningen ska erfarenheterna av fysiska aktiviteter relateras till fakta och teorier.

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

"Förmåga att planera och genomföra fysiska aktiviteter som befäster och vidareutvecklar kroppslig förmåga och hälsa."

Centralt innehåll

Undervisningen i kursen ska behandla följande centrala innehåll:

- Den fysiska aktivitetens... betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
- Motions-, idrotts- och friluftaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
- **Träningsmetoder** och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.

E	C	A
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 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 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.

TRÄNINGSPROGRAM

UPPGIFT

Planering, genomförande & utvärdering av ett träningsprogram för en valfri rörelse- idrottsaktivitet.

- Du skall fördjupa dig i en själv-vald rörelseaktivitet. (välj vilken aktivitet som helst)
- Skapa ett träningsprogram som du har nytta av i din själv-valda rörelse/ idrottsaktivitet.
- När träningsperioden är avslutad skall du utvärdera träningsprogrammet & därefter lämna in uppgiften till din lärare.

Vi kommer under ett antal lektionstillfällen att praktiskt fokusera på ditt träningsprogram. Tillfälle ges alltså för alla elever att pröva sitt träningsprogram under 8-12 veckor. Här handlar det om att nöta på det man anser vara viktigt men även att tillåta sig själv, om behovet finns, att också korrigera träningsprogrammet allteftersom. Träningsprogrammet kräver mycket tid därför är tanken att du ska jobba med uppgiften även på fritiden, inte bara under lektionstid.



Nu är det dags att sätta upp mål & göra ett träningsprogram

Ange dina utvecklingsbehov

Vilka färdigheter/egenskaper vill du förbättra? (Spänst är viktigt i volleyboll, kanske är ett av dina utvecklingsbehov att kunna hoppa högre). Att styrketräna de muskler som är involverade i ett upphopp passar då bra att fokusera på i ditt träningsprogram. Vill du dessutom bli en bättre volleybollspelare i övrigt och anser dig vilja träna på smash/ serv så är det OK att nöta på dessa moment men då är det inte rimligt att använda hela lektionen för detta ändamål. Halva lektionen räcker. Resterande tid d.v.s. ca. 30 minuter ska användas till styrketräning eller konditionsträning. Detsamma gäller om man har för avsikt att träna på att lägga frisparkar/ straffar eller hörnor.

Sätt upp rimliga mål för din träning

Ett rimligt mål kan vara att hoppa någon cm längre i längdhopp, att springa 10 sekunder snabbare på 2000 m, att klara av flera svåra stegkombinationer i ett dansprogram eller genomföra ett gymnastikprogram som innehåller flera moment såsom att kunna hjula, gå på händer, göra volter eller varför inte finslipa sin teknik i fjärilsim. Valet är ditt.

Kom ihåg att alla uppsatta mål måste gå att utvärdera

Därför är det viktigt att dina mål är mätbara. Dina resultat före träningsperioden kommer att jämföras med resultatet efter träningsperioden. För att möjliggöra detta så är det viktigt att du mäter dina färdigheter före träningsperioden, annars har du inget att jämföra med.

Vilka träningsmetoder kommer du att använda dig av?

Oavsett vilken aktivitet du väljer så beskriv hur det skall gå till, dvs vad du skall göra & hur?

Om du enbart tänker använda din tid till att förbättra din kondition så ange även då träningsmetod, t.ex. distansträning, intervallträning, fartlek, backträning etc.

Detsamma gäller om styrketräning är ditt val. Träningsmetod innebär vilka muskelgrupper du tränar vid ett & samma tillfälle samt hur många ggr/Vecka. I vilken ordning, antal repetitioner, antal set, om du tränar supersat eller inte samt koncentrisk eller excentrisk träning.

OBS! Det är fullt möjligt att träningsprogrammet fokuserar på styrkorna, d.v.s. det är lika rätt att vilja bli ännu bättre på det som man redan är bra på som att förbättra det man är mindre bra på.

Gå till nästa sida och beskriv dina utvecklingsbehov och träningsmetod.



Träningsprogram

Mina Utv-behov är:

1

2

3

Beskriv hur det skall gå till d.v.s. vilka träningsmetoder du kommer att använda dig av:

1

2

3

STYRKETRÄNINGSPROGRAM

Beskriv ditt träningsupplägg. Det vill säga: de muskelgrupper som du väljer att träna under respektive träningstillfälle.

1. AXLAR	2. ARMAR	3. BRÖST	4. RYGG	5. MAGE	6. BEN	7. VADER
	2a= <i>biceps</i>		4a= <i>trapezius</i>	5a= <i>raka</i>	6a= <i>framsida</i>	7a= <i>stående</i>
	2b= <i>triceps</i>		4b= <i>lattisimus</i>	5b= <i>sneda</i>	6b= <i>baksida</i>	7b= <i>sittande</i>
	2c= <i>underarmar</i>		4c= <i>korsrygg</i>		6c= <i>rumpa</i>	

KONDITIONSTRÄNING

Beskriv ditt träningsupplägg. Det vill säga: Tränar du distanssträning, intervallträning, fartlek eller backträning.

8 = <i>Distansträning</i>	9 = <i>Intervallträning</i>	10 = <i>fartlek</i>	11 = <i>Backträning</i>
---------------------------	-----------------------------	---------------------	-------------------------

ÖVRIGT

Annan träning som du planerar att göra:

12 = *t.ex. simning, bollspel, racket, skidor, dans, gymnastik etc.*

VECKA	1	2	3	4
<i>Må</i>				
<i>Ti</i>				
<i>On</i>				
<i>To</i>				
<i>Fr</i>				
<i>Lö</i>				
<i>Sö</i>				

VECKA	5	6	7	8
<i>Må</i>				
<i>Ti</i>				
<i>On</i>				
<i>To</i>				
<i>Fr</i>				
<i>Lö</i>				
<i>Sö</i>				

TRÄNINGSPROGRAM

(Dans, gymnastik, friidrott, simning, bollspel, racketspel etc.)

Tänk igenom vilka färdigheter/egenskaper som är särskilt viktiga för aktiviteten.

Vilka färdigheter/egenskaper anser du i huvudsak vara viktigast för att nå framgång i din valda idrott/ rörelseaktivitet. Nämn de 5 viktigaste & rangordna dessa fem i tabellen nedan.

1:a plats motsvarar allra viktigast & 5:e plats minst viktig

1	
2	
3	
4	
5	

Ange dina styrkor /svagheter

MINA STYRKOR ÄR:	
MINA SVAGHETER ÄR:	

Mål som ska utvärderas

	I dagsläget befinner jag mig på denna nivå	Efter träningsperiodens slut befinner jag mig på denna nivå.	I hur hög grad har målet uppfyllts?
1			<input type="checkbox"/> Inte alls <input type="checkbox"/> Till liten del <input type="checkbox"/> Till stor del <input type="checkbox"/> Helt
2			<input type="checkbox"/> Inte alls <input type="checkbox"/> Till liten del <input type="checkbox"/> Till stor del <input type="checkbox"/> Helt
3			<input type="checkbox"/> Inte alls <input type="checkbox"/> Till liten del <input type="checkbox"/> Till stor del <input type="checkbox"/> Helt

Vad beror det på om målet/målen inte är helt uppfyllt?

Vad beror det på om målet/målen är helt uppfyllt?

Vilka aktiviteter har varit bra och som jag vill vidareutveckla?

Vad behöver förbättras/ förändras?
