

Träningsdagbok – inlämningsuppgift åk 9

Uppgift: Du skall planera en 3-veckors träningsperiod och sedan föra en träningsdagbok där du skall skriva upp all fysisk aktivitet som du utför. Det kan vara idrotten på skolan eller något du gör på fritiden. Dagboken ska sedan utvärderas.

Mål: Att utveckla kunskaper som gör det möjligt att planera, genomföra samt utvärdera sin egen träning i ett hälsoperspektiv. Att utveckla förmågan att ta ansvar för sin egen träning samt att idrotta på egen hand och/eller med andra. Ett mål ska vara att fokusera på att förbättra ditt eget resultat på "Cooper test".. Sätt upp nya mål för vad som är realistiskt för att förbättra. Du kan också utgå från Sjästadsloppet eller annan egen vald aktivitet.

Bedömningsmatris Träningsdagbok	Eleven planerar och genomför den planerade träningen.	Eleven planerar sin träning och motiverar valen som görs under planeringen.	Eleven planerar en träningsperiod med tydligt mål och utifrån sina förutsättningar samt motiverar val av träning och metoder för träningen.
	Eleven skriver träningsdagbok under tiden träningen pågår.	Eleven skriver träningsdagbok, där frågorna är besvarade.	Eleven genomför träningen och skriver en noggrann och fyllig träningsdagbok, som innehåller relevant information för utvärdering.
		Eleven utvärderar sin träning med koppling till träningsdagboken och utifrån ett hälsoperspektiv	Eleven utvärderar och tolkar sin egen träning på ett djupgående sätt samt för ett resonemang kring hälsoperspektivet och den fortsatta fysiska träningen

Arbetet ska innehålla svar på följande områden:

1. Planering.

- Målet med träningen?
- Dina förutsättningar?
- Vilken typ av fysisk aktivitet skall du ägna dig åt?
- Hur ofta skall du träna?
- Hur länge bör du träna varje gång och med vilken intensitet?
- Hur skall du variera träningen?
- Hur skall du stegra träningen framöver?

- Var och med vem skulle du vilja träna?

2. Träningsdagbok.

Dagboken skall svara på frågorna:

- När utförde jag aktiviteten?
- Vilken aktivitet var det?
- Hur lång tid höll jag på?
- Hur upplevde jag aktiviteten?

Exempel på träningsdagbok:

Datum	Aktivitet	Tid	Kommentar
28/4	Löpning	20 min	Ganska lugnt pass. Kände mig pigg i kroppen idag. Inga problem.
29/4	Simning	30 min	Tränade livräddning. Fungerade bra.
	Promenad	50 min	Känner av en förkylning i kroppen. Vilar imorgon.
2/5	Promenad	2*10min	Till och från skolan.
2/5	Fotboll	90 min	Teknikträning, spel, avslutade med styrkeövningar för mage och rygg. Kände mig pigg igen efter förkylningen. Fick en lättare stukning på höger fot.
5/5	Cykling	60 min	Intervallträning. 5 min högt tempo, 2 min lugnare tempo osv. Roligt pass. Känner fortfarande av stukningen.

3. Utvärdering.

- Vad kan du ha för nytta av att skriva en träningsdagbok? Vad kan elitidrottare ha för nytta av den? Hur kan en vanlig motionär använda den?
- Hur upplevde du träningsperioden? Vilken effekt har du fått av dina olika aktiviteter? Fanns det aktiviteter som var roligare än andra och som du vill hålla på mer med?
- Motionerar/tränar du tillräckligt för att må bra? ? Skall du träna mer/mindre nästa träningsperiod? Hur mycket bör du röra på dig för att må bra?
- Vad är hälsa för dig? Vad är viktigt för att du skall uppnå en god hälsa?
- Varför är regelbunden fysisk aktivitet viktigt för hälsan? Vilka positiva effekter får du av motion?

Planering och utvärdering får vara max fyra A4-sidor dataskrivet.

Arbetet skall vara inne senast 19 oktober.

Lycka till! /Maria och Robban

Maila till: maria.e.blomkvist@stockholm.se och robert.nyberg@stockholm.se

