

# Min idrottsbok

Tredje boken



Andreas Joannisson

# Innehåll

Introduktion .....	5
Jag .....	6
Så här ser jag ut .....	7
Rutiner och regler .....	8
Uppvärmning .....	10
Klassen .....	12
Olika träningsformer .....	13
Muskler .....	16
Styrketräning .....	18
Hjärtat .....	19
Konditionsträning .....	21
Skelett och leder .....	22
Stretching/rörlighetsträning .....	24
Träningsformer – repetition .....	25
Idrottsskador .....	26
Hygien .....	30
Friluftsliv .....	32
Orientering .....	37
Bad-, båt- och isvett .....	38
Första hjälpen .....	40
Kost .....	41
Avslappning .....	44
Sömn .....	45
Ord och begrepp .....	46
Utvärdering 1 .....	48
Utvärdering 2 .....	50

# Uppvärmning

## Faktaruta

Det är alltid bra att värma upp innan en aktivitet. Det innebär att du låter kroppen börja arbeta i ett lugnt och mjukt tempo. Du får upp pulsen lite och du arbetar med kroppens stora muskelgrupper. När du känner dig varm i kroppen kan du börja ta i lite mer. Uppvärmning minskar risken att du skadar dig.

Det finns massor av olika övningar som du kan använda i din uppvärmning. Tänk på att uppvärmningen ska aktivera de muskler och kroppsdelar som du senare ska använda i din träning eller match.

Här ser du några exempel på bra uppvärmningsövningar. Du kanske har egna förslag? Tänk då på att din uppvärmning ska ge dig höjd puls, och att du ska jobba med de stora muskelgrupperna: dina benmuskler, ryggmuskler, magmuskler och armmuskler. Glöm inte dina muskler på rumpan – där sitter faktiskt din största muskel!



Jogga



Springa på stället



Höga knän



Jumping Jacks



Hopprep



Situps



Plankan



Knäböj



Armhävningar

Välj 4 till 5 övningar och sätt ihop din egen uppvärmning.  
Kom ihåg att du ska komma upp i puls och bli varm i hela kroppen.

### Min egen uppvärmning 1

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### Min egen uppvärmning 2

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

#### Prata om:

- Varför värmer vi upp?
- Hur kan vi skada oss om vi slarvar med uppvärmningen?



Tänk dig att du och din kompis ska tälta en natt. Vilken utrustning skulle ni välja för att klara er en natt i skogen? Ni vill gärna äta lite mat och tänk på att ni kanske behöver bajsa eller kissa. Tänk om någon gör sig illa, vad är bra att ha med sig då?

Jobba tillsammans med en eller två klasskompisar och skriv en lista över vilken utrustning ni tar med er.

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. ....  | 2. ....  |
| 3. ....  | 4. ....  |
| 5. ....  | 6. ....  |
| 7. ....  | 8. ....  |
| 9. ....  | 10. .... |
| 11. .... | 12. .... |
| 13. .... | 14. .... |
| 15. .... | 16. .... |



# Orientering

Vad betyder symbolerna och färgerna?

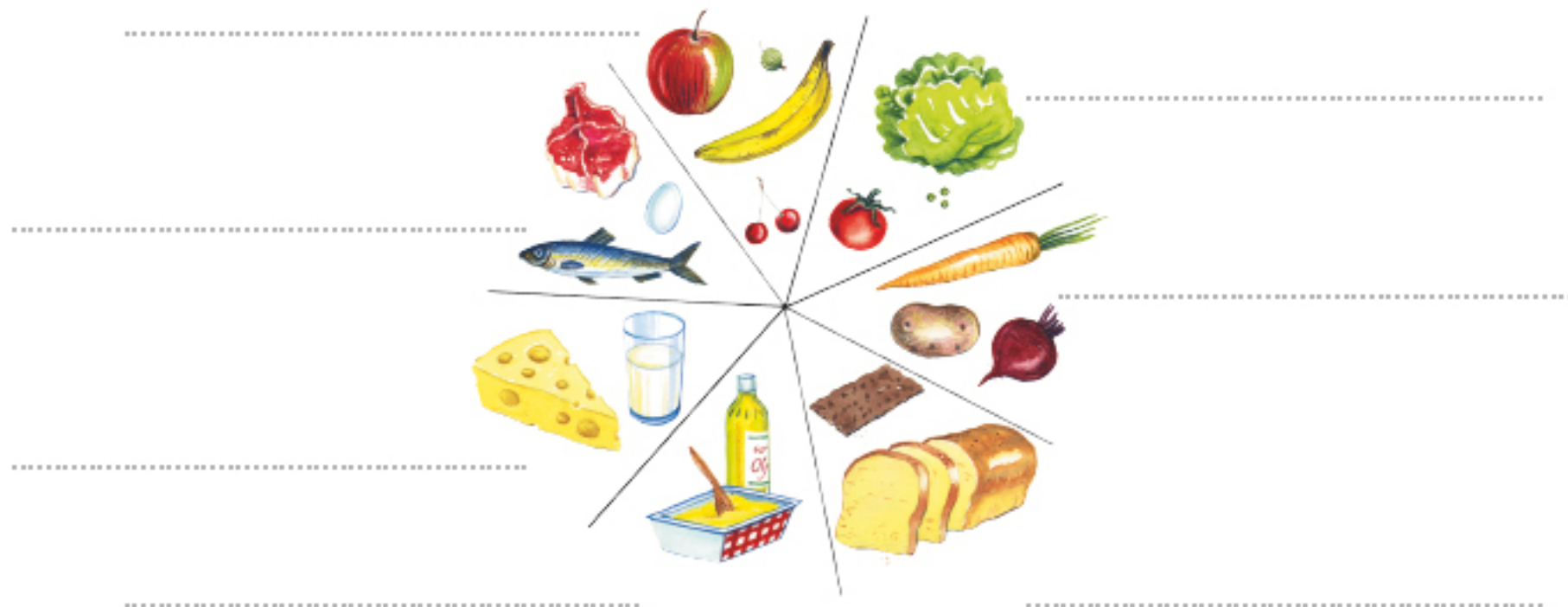


Orienteringsövning:

Samarbeta med en kompis. En av er har kartan och förklarar för den andra hur ni ska gå. Ni får inte peka utan ni måste ge instruktioner utifrån kartan. Den som inte har kartan måste följa instruktionerna och hela tiden gå först.

Efter varje kontroll byter ni vem som har kartan och vem som går först.

1. Det här är matcirkeln. Vilka är de olika delarna?



2. Vad ingår i varje del av tallriksmodellen?

Del 1: .....

.....

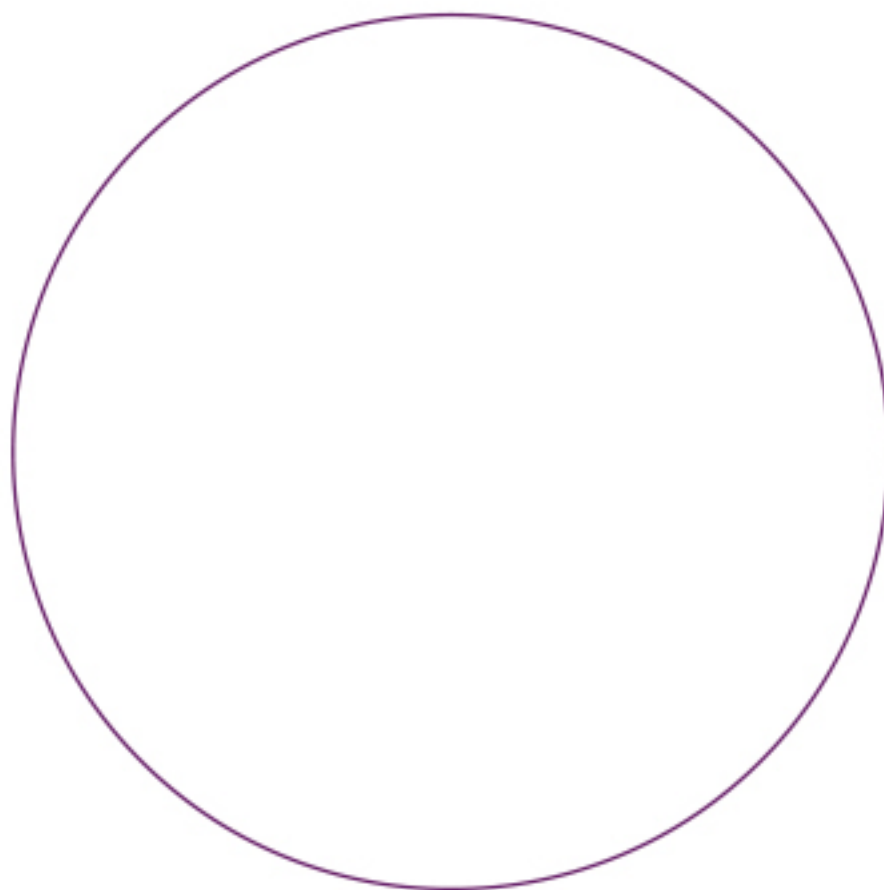
Del 2: .....

.....

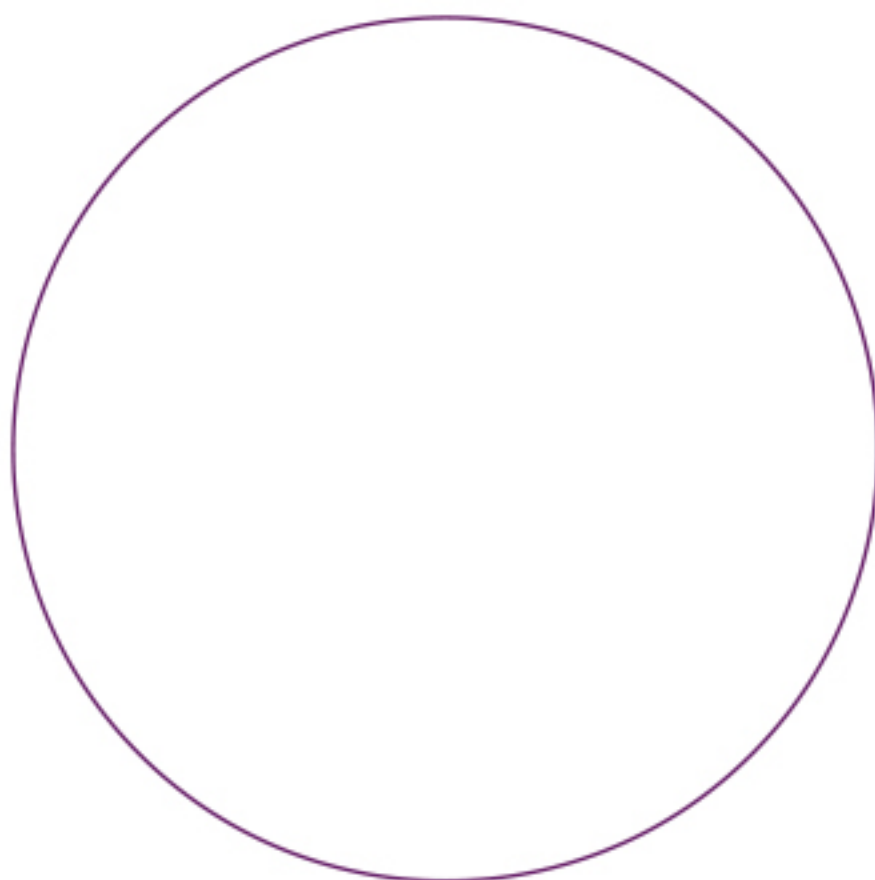
Del 3: .....

.....

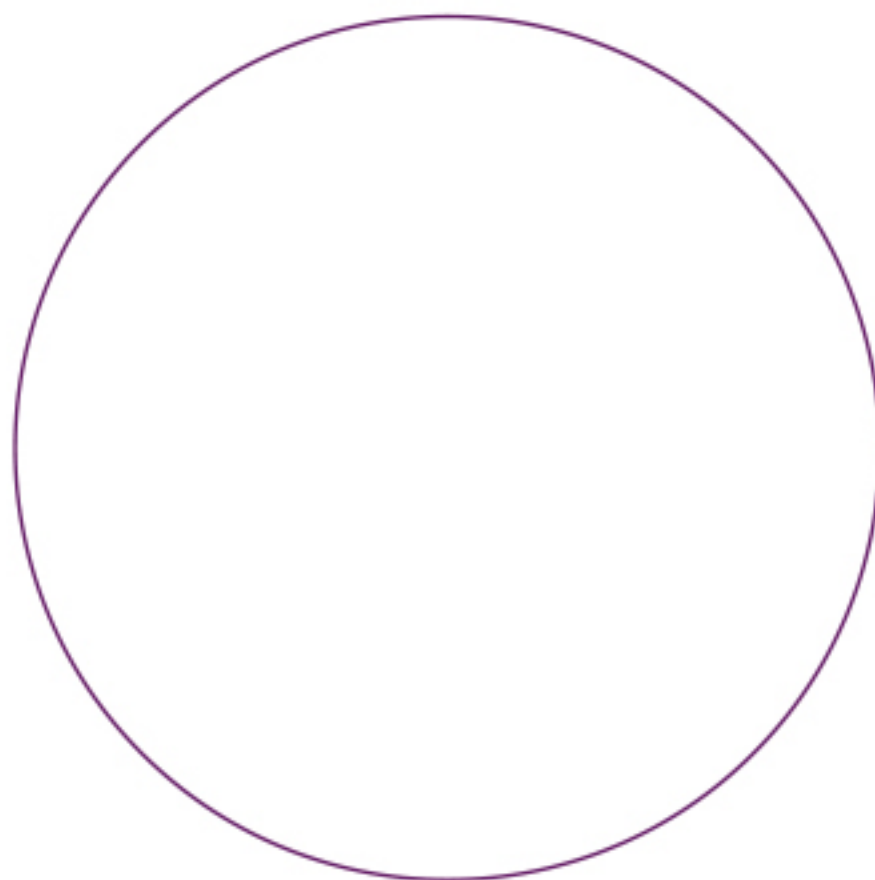
3. Hur skulle du rita din favoriträtt så att den är enligt tallriksmodellen?  
Rita och beskriv tallriksmodellens olika delar.



4. Rita och beskriv skillnaden mellan tallriksmodellerna för den som tränar mycket och den som inte tränar.



För någon som tränar mycket



För någon som inte tränar



# Utvärdering 1

**Jag har lärt mig nya saker under idrottslektionerna.**

1	2	3	4	5	6
<i>Inte alls</i>		<i>Ibland</i>			<i>Ofta</i>

**Jag tycker att det är roligt med idrott och hälsa.**

1	2	3	4	5	6
<i>Inte alls</i>		<i>Ibland</i>			<i>Ofta</i>

**Jag tycker att det är viktigt med idrott och hälsa.**

1	2	3	4	5	6
<i>Inte alls</i>					<i>Mycket viktigt</i>

**Jag skulle vilja ha en lektion till med idrott och hälsa i veckan.**

1	2	3	4	5	6
<i>Nej</i>		<i>Osäker</i>			<i>Ja</i>

**Jag gör mitt bästa under idrottslektionerna.**

1	2	3	4	5	6
<i>Aldrig</i>		<i>Ibland</i>			<i>Varje lektion</i>