



Praktiska lektioner – Uppvärmning

Lektionsplan



Lektionens ämne: Uppvärmning och kroppsvård



Längd: 90 minuter

Mål:	Innehåll:
1. Eleven kan förebygga idrotts- och motionsskador genom god och noggrann uppvärmning	• Uppvärmning och kroppsvård

Överensstämmelse med läroplanen:	
Mångsidigt: Egenvård och vardagskompetens (L3)	• ”Eleverna ska lära sig identifiera vilka faktorer som inverkar positivt respektive negativt på det egna och det gemensamma välbefinnandet och tillägna sig handlingssätt som främjar hälsa, välbefinnande, trygghet och säkerhet.”
Gymnastik: Fysisk funktionsförmåga	• M1 Eleven lär sig att förstå vikten av en tillräcklig mängd fysisk aktivitet och betydelsen en fysisk livsstil för det övergripande välbefinnandet.
Hälsokunskap: Faktorer som stödjer och tär på hälsan och förebyggandet av sjukdomar	• M5 Eleven lär sig granska de fysiska, psykiska och sociala faktorer och mekanismer som stöder och äventyrar hälsan samt lär sig använda begrepp i anslutning till dem på ett ändamålsenligt sätt.

Förberedning av undervisningslokal och undervisningsmaterial
• Håll lektionen på en sportplan eller i en gymnastiksal.
Tillbehör
• Idrottsredskap som koner, fotbollar, gummiband och träningsmattor.



Praktiska lektioner – Uppvärmning

Lektionsplan



Lektionens ämne: Uppvärmning och kroppsvård



Längd: 90 minuter

Lektionens innehåll

INLEDNING

- Börja lektionen med att gå igenom de mest omtyckta idrottsgrenarna under gymnastiklektionerna och riskerna för idrottsskador i samband med dem. Samtidigt kan ni till exempel titta på de olika grenarna och lektionernas innehåll under läsåret. Eleverna reflekterar över vad de själva kan göra för att förebygga idrottsskador. Tänk också på vilka de vanligaste skadorna och olyckorna under gymnastiklektionerna är. Samtidigt säkerställer ni att varje elev vet var det finns plåster, kylpåsar och annan första hjälpen-utrustning.

1. AVSNITT: Läraren berättar om vikten av att värma upp för eleverna

- God uppvärmning gör kroppen redo för träning och idrottsprestationer. Vid god uppvärmning går ni igenom rörelser som förekommer inom olika grenar.

Uppvärmning förhindrar idrottsskador och förbättrar idrottsprestationerna.

- Gör funktionella uppvärmningsövningar för värma upp de stora och små musklerna samt lederna. Läraren berättar om syftet med de enskilda rörelserna under uppvärmningsövningen.
- Knäböj och utfallssteg:
förbereder benens stora muskler inför träningen och höjer pulsen
- Uppvärmningsrörelser för höft och lumskar, benlyft:
uppvärmning av mindre benmuskler
- Armrotation på olika sätt:
uppvärmning av i synnerhet musklerna i axelrotatorkuffen och nackmuskler
- Andningsorganen förbereds också för kommande ansträngningar.
Det kan göras genom att bli andfådd.
- Spurter:
gör de första spurterna lite mer försiktig
- Olika typer av hopp

2. AVSNITT: Praktiskt grupparbete

- Eleverna bildar cirka 3–5 personers grupper efter den lärarledda uppvärmningsrundan. Eleverna väljer en gren för sin grupp och förbereder en lämplig, cirka 5 minuters uppvärmning som passar grenen: cirka 3–5 rörelser i t.ex. 10 repetitioners serier. När smågrupperna är klara, berättar varje lag vilken typ av idrottsgren de värmt upp inför och vad de beaktade i sina förberedelser. Därefter drar gruppen uppvärmningsövningen för de andra.