

# Aktivitetsdagbok

Namn:

Klass:



I kursen Idrott & hälsa ska vi under 3 veckor fylla i denna aktivitetsdagbok som finns här på driven. Syftet med denna aktivitetsdagbok är att vi ska bli bättre på att utvärdera våra aktiviteter och reflektera över den träning/aktivitet som vi/du genomför. Fördelen med att vi gör det på driven är att jag regelbundet kan kommentera er träning.

I vår kursplan (IDCIDR51) står det att ämnet Idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:  
*Förmåga att planera, genomföra och utvärdera fysiska aktiviteter som utvecklar rörelseförmågan och hälsan.*

## Kunskapskraven (IDCIDR51)

Eleven <b>medverkar</b> i att välja metoder och i att ge omdömen om resultatet. (E)	Eleven väljer <b>delvis ändamålsenliga</b> metoder och ger <b>enkla</b> omdömen om resultatet. (C)	Eleven väljer <b>ändamålsenliga</b> metoder och ger <b>utvecklade</b> omdömen om resultatet. (A)
--	---	---

Träningsdagboken bedöms utifrån hur ni planerar, genomför och utvärderar er träning i förhållande till er målsättning. Konditionstesterna är till för att vi ska kunna utvärdera er träning och inte direkt kopplade till betyget. Ett högt resultat på konditionstesterna behöver inte betyda ett högt betyg och även om man får ett lågt resultat kan man få ett högt betyg.

## Betygskriterier IDH1150 (elever i åk 3 och 4)

Eleven deltar i någon självvald fysisk aktivitet. Eleven ger exempel på faktorer som påverkar hälsan och reflektera kring dessa. (G)	Eleven föreslår och genomför på egen hand någon fysisk aktivitet. (VG)
---	---

Denna aktivitetsdagbok ska vara ett hjälpmedel för dig att komma igång med en aktivitet eller för att få bättre struktur på träningen. Det är inte nödvändigt att du ska börja med en massa nya aktiviteter utan snarare att du ska få en uppfattning om vilka aktiviteter du gör och hur eventuella förändringar påverkar dig. I din aktivitetsdagbok fyller du i de aktiviteter du gör på idrottslektionerna samt om du gör något på din fritid t.ex projektet vi har på tisdagar med Friskis & svettis, fotbollen på lördagar eller egna aktiviteter.

För att komma igång med en aktivitet eller utvecklas ytterligare med den aktivitet du håller på med är det bra att ha en målsättning. Detta kan t.ex vara att man vill förbättra sin kondition, att följa med på Friskis & svettis på tisdagar eller att gå längre promenader lite oftare med hunden.

Min målsättning med träningen under denna period är:

Denna målsättning skall jag nå upp till genom att:

I ditt aktivitetsschema finns det en ruta som heter Borgskalan och det är din ansträngningskänsla. Här fyller du i hur mycket du upplevde att du ansträngde dig under aktiviteten. Där siffran 11 är lätt, tex när du är ute och går i lugn takt. Siffran 19 är när du gör en extremt ansträngande träning, som när du t.ex springer en längre runda och tar ut dig så mycket du kan. Här nedan finns Borskalan som du utgår ifrån när du uppskattar tröttheten (intensiteten på din andning) under träningen.

## Borgskalan



Vecka 47	Planerad träning	Genomförd träning	Borgskalan	Utvärdering av passet:
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

Utvärdering av vecka 47:

Lärarens kommentar:

Vecka 48	Planerad träning	Genomförd träning	Borgskalan	Utvärdering av passet:
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

Utvärdering av vecka 48:
--------------------------

Lärarens kommentar:

Vecka 49	Planerad träning	Genomförd träning	Borgskalan	Utvärdering av passet:
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				

Utvärdering av vecka 49:

Lärarens kommentar:

Utvärdera dina 3 veckors träning genom att utgå ifrån din målsättning och den ifyllda träningsdagboken. Skriv här ner vad som har gått bra respektive mindre bra under denna träningsperiod samt vad du kunde gjort annorlunda för att få en högre måluppfyllelse:

Hur tror du att din hälsa påverkas utifrån de aktiviteter du har genomfört och varför?

## Konditionstest 1 (Beep-test)

Om man vill testa sin kondition finns det olika konditionstest att göra. Ett test som är ganska vanligt för att se hur din kondition är samt om man förbättrat eller försämrat sin kondition är Beep-testet. Det värde du får när vi gör testet skriver du här nedan:

Innan träningsperioden kom jag till nivå:

Efter träningsperioden kom jag till nivå: