

Uppgift Styrketräning Idrott och hälsa 1

Länklista - fördelning

<http://www.dintraning.se>

<http://www.styrka.n.nu>

<http://www.styrkeprogrammet.se>

<http://www.styrkelabbet.se/>

<http://www.halsosidorna.se/Styrketraning.htm> (inte så stor övningsbank här, kolla andra sidor för det.)

<http://www.muscles.se/>

Uppgift 1

Skapa ett dokument i din idrottsmapp och döp det till "styrketräning Namn"

Undersök "din" sida ovan och **gör en sammanfattning** av deras träningsråd, tex om uppvärmning, träningsmängd, hur många set och reps, vilken kost de rekommenderar etc. Fundera på för vem sidan är skriven, motivera.

Vilken känsla får du när du är inne på sidan?

Finns information på sidan som du tvivlar på? Vad!

Kan sidan vara till hjälp för dig, eller för någon annan när du ska börja styrketräna?

Uppgift 2

Leta i övningsbankerna på din sida och lär dig **tre** (för dig nya) övningar med kroppen som belastning, alltså övningar man kan göra hemma.

(Du får alltså inte välja armhävning, rygglyft eller situps som jag tror att du redan kan!)

Träna på dem så att du kan instruera andra att göra dem.

Du ska kunna tala om vilka muskler som i huvudsak tränas i övningarna.

Du ska kunna rätta till kompisarna om de gör fel, så fundera på vilka fel som man kan göra i övningen. Tänk ergonomiskt. Övningarna redovisas på nästa lektion.

Uppgift 3 -på lektion eller hemma

Filma dina tre övningar.

Gör **tydliga** instruktioner, antingen muntligt eller i text, det är lätt i iMovie.

I filmen ska det framgå:

- Vilka muskler som tränas
- Korrekt teknik
- Vad man ska tänka på så att det inte blir fel

- Om man kan variera övningen för lättare/tyngre belastning.

Exportera den färdiga filmen till Youtube, och gör tillgängligt för dem som har länken (olistat). Ingen kan söka på din film då.

Maila länken till mig.

Uppgift 4 - när filmerna är klara:

Gå in på Google - Sites, RL12 Power. Sidan är delad endast i klassen.

Se filmerna, testa övningarna och kommentera det du tycker är bra med övningen, eller om du har idéer om alternativ som gör det lättare/tyngre. OBS: Konstruktiv kritik, inget personligt eller kränkande!