

Treningslære 2024 10 klasse.

Av Sarah Adland

Kompetansemål i krøv i 10 klasse.

- I kroppsøvfingsfaget er det enkelte kompetansemål som faller under denne delen av undervisningen, i tillegg til det vi gjør i undervisningen.
- "Reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media påvirker bevegelsesaktivitet og forhold til egen kropp."
- "Vurdere egne erfaringer fra kroppsøvfingsaktiviteter og planlegge, gjennomføre og vurdere egentrening av ulike slag, også ved skade og sykdom".
- "Drøfte sammenhenger mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse". (Steinerskoleforbundet, 2022).

- Hvem kan fortelle meg; hva er treningslære?
 - Det er kunnskap og læring om ulike treningsformer.
 - Lære om fysiologien og biologien.
 - Hva som skjer i kroppen når vi trener og er fysisk aktive.
 - Teoretiske begreper.

- Hvem kan definere begrepene; fysisk aktivitet og trening. Og hva er forskjellen mellom de to?
- **Fysisk aktivitet;** *"Fysisk aktivitet, enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energinivået utover hvilenivå". (Helsedirektoratet, 2022).*
- **Trening:** "Trening er systematisk oppøving av visse ferdigheter og egenskaper".

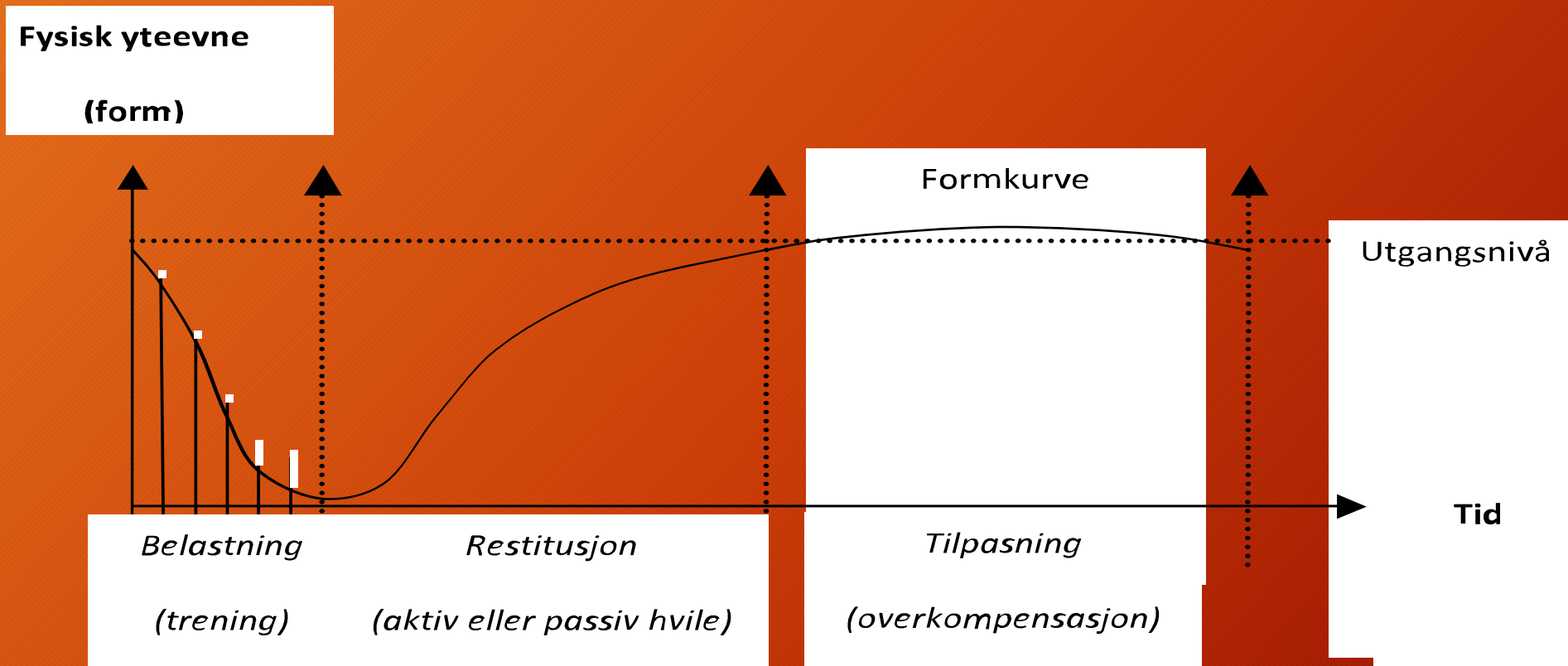
Repetisjon fra i fjord.

- Hvilke kategorier deler vi trening inn i?
 - Styrketrening
 - Maksimal (1RM)
 - Utholdende
 - Eksplosiv
 - Utholdenhetstrening
 - Aerob
 - anaerob
 - Bevegelighet
 - Leddes evne eller trene på evnen til bevegelighetsradius.
 - Spent
 - Plyometrisk
 - isometrisk

Restitusjon

- Hva er restitusjon?
 - Defineres gjennom Olympiatoppen som: "gjenoppretting av de fysiologiske forstyrrelser som er forårsaket av trening."
- Hvorfor er det viktig med restitusjon?
 - Gir kroppen tid til å gjenopprette nedbrutt muskelmasse
 - Forhindrer overtrening, belastningsskader og sykdom.
- Hva skjer hvis vi dermed ikke er nøye med restitusjonen?
 - Opplive overtrening
 - Stans i form og utvikling
 - Skader på følge av aktivitet
 - Mer alvorlige skader eller forstyrrelser av vekst, hormoner og psyken.

Hva kan vi forvente treningen?



Kosthold og trening/ aktivitet

- Hva er de ulike næringskildene
 - Karbohydrater
 - Finner vi i kornprodukter, ris, quinoa osv.
 - Fett
 - Animalsk og vegetabilsk
 - Mettetfett og umettetfett.
 - Mineraler og vitaminer
 - Salter, jern osv.
 - Proteiner
 - Dyr og planter

Tanker om hvordan å spise i hverdagen?

- Variasjon kan være en nøkkel.
- Ultraprosessert mat
- Dietter
- Vegansk
- Vegeteriansk
- Nok vann
- Obs. Vil variere på kjønn, alder, aktivitetsnivå, restitusjonsnivå osv.

- Ta det med en klype salt, men gjennomsnittlig skal en kvinne ha mellom ca. 2200/2400 kcal daglig. Menn skal ha ca. 2800/3000 kcal.
 - Dette er vil variere basert på alder, genetikk, kroppsfasong og kroppssammensetning.
- Når en i tillegg er fysisk aktiv eller trener utenfor det "normale" aktivitetsnivået, må en oftest økte mattilskuddet.
- Fordi, når vi er aktive forbrenner vi energi i kroppen.
- Husk på etterforbrenning.
- Forbrenningen av kcal vil også variere ut ifra hva slags aktivitet og trening du utsetter kroppen for.
 - Utholdenhets trening vs. Styrketrening.

Innhold av energi i næringsrivende næringsstoff.

	Vekteining	kJ	Kcal
	1 gram fett	37	9
	1 gram protein	17	4
	1 gram karbohydrat	17	4
	1 gram kostfiber	8	2
	1 gram alkohol	29	7

Kosttilskudd

- Det finnes mange kosttilskudd
- Proteinpulver
- Betakaroten
- Kreatiner
- Hva er det kosttilskuddene egentlig gjør?
- På hvilket nivå er det vi egentlig trenger kosttilskudd?

Hvem eller hva påvirker dere mest i henhold til kropp og kosthold i hverdagen?

- Familie
 - Venner
 - Sosiale medier
 - Nyhetsbilde
 - Trender --> kjendiser
-
- Blir dere bevist eller ubevist påvirket?
 - Hvorfor vil dere evt. Endre deres kosthold eller trening?

Oppgave:

- Dere skal skrive en oppgave med en av følgende overskrifter:
 - "Hvilke faktorer er sentralt for å kunne øke sin prestasjon i en valgt idrett eller sport?".
 - "Hvordan kan sosiale medier påvirke ungdoms syn på trening og kosthold, og hvordan kan man motstå påvirkningen?"
 - "Du skal gi kostholdsveiledning til en som ønsker å forbedre seg på 3000 m løping. Hvilke råd vill du gi personen, og hvorfor akkurat disse rådene?"
- Dere skal gjøre et internettsøk for å finne forskning og informasjon som det valgte temaet.
- Dere skal ha med en kildehenvisning på alle kilder som blir benyttet i oppgaven.
- Dere kan bruke "egen mening", men dette må tydeliggjøres i teksten.
- Oppgaven skal være på minimum 1000 ord og maks på 1500.
- Oppgaven skal leveres **tirsdag 14.03.24** på mail eller i lærers hylle.
- Sarah.adland@steinerskolen.no