

Treningslære for 8. klasse 2.0

Av

Sarah Adland

Repetisjon

- Hva er forskjellen på fysisk aktivitet og trening?
 - Fysisk aktivitet defineres som hverdagslig bevegelse, som går utover hvilenivå.
- Hvilke former for treningsformer har vi?
 - Styrketrening
 - Utholdende
 - Maksimal
 - 1RM
 - Utholdenhetstrening
 - Aerob
 - Anaerob
 - Bevegelighetstrening
 - Leddets bevegelighetsradius
 - Spenst
 - Langt eller høyt

- Hva er det som skjer med kroppen når vi trener?
 - Økt puls, svetter, puster tyngre, blir sultne og slitne.
- Hvorfor er det sentralt med restitusjon, både i treningsøkten og etterpå?
 - Kroppen skal få tid til å bygge seg opp igjen.
 - Unngå overbelaste
 - Unngå skader
 - Unngå andre skader eller kroppslige forstyrrelser

- Hva tenker dere er et sunt forhold til egen kropp og helse?

Kosthold

- Hvordan burde vi spise?



Hvilke næringskilder finner vi i maten vi spiser?

- Proteiner
- Karbohydrater
 - Sukker
 - Fiber
- Fett
- Vitaminer og mineraler

Proteiner

- Hva er proteiner?
 - Proteiner er kroppens byggesteiner
- Det eksisterer ca. 1 million forskjellige proteiner i menneskekroppen.
- Ett protein består av mindre bestander som heter aminosyrer.
- Vi trenger proteiner for å danne:
 - Skjelett
 - Organer
 - Bindevev
 - Muskler
 - Hud
 - Hår

Hvor i maten finner vi proteiner?

- Kjøtt
- Fisk
- Kylling
- Egg
- Meieriprodukter
- Bønner
- Linser
- Nøtter

Fett

- hva er fett?
 - Er kjemiske forbindelser som dannes i celler hos dyr og planter.
 - Kjent som den største energikilden etter karbohydrater, samt fungerer som et energilager.
 - Vi deler fett inn i to typer
 - Vegetabilsk (planter)
 - Animalsk (dyr)
 - Er også dette vi kaller for "mettet" og "umettet" fett.

Hvor finner fett i maten vår?

- Kjøtt
- Fisk
- Nøtter
- Olje
- Grønnsaker (avokado)

Karbohydrater

- Hva er karbohydrater?
 - Karbohydrater består av en gruppe med kjemiske forbindelser.
 - Karbohydrater er bygd opp av karbon, oksygen og hydrogen.
 - Det er vår største og viktigste kilde til energi.
- Hvor finner vi karbohydrater?
 - I planter
 - Karbohydrater bygger opp plantens skjellet, samt planters lager for energi i form av stivelse eller sukkerarter.

Hvilke mat inneholder karbohydrate r?

- Kornprodukter
- Frukt
- Grønnsaker
- Sukker

Hva og hvor mye er anbefalt å spise i hverdagen?

- Variert, tenkt kostholds-inndelingen.
- Anbefalt er mellom 3-5 måltider om dagen
- Drikke minimum 2 liter vann (som vil variere på aktivitet).
- Husk nok frukt og grønnsaker.

Oppgave

- Dere kan jobbe med denne oppgaven enten individuelt eller i grupper på to stykker.
- Dere skal produsere en tekst som har en av tre følgende overskrifter:
 - "Hvorfor er det viktig med trening og fysisk aktivitet i hverdagen?"
 - "Hvordan påvirker sosiale medier og andre plattformer ungdoms syn og forhold til egen kropp?"
 - "kroppsidealer igjennom tiden".
- Oppgaven skal inneholde:
 - En forside med navn og overskriften på oppgaven.
 - Forord/ innledning
 - Hovedtekst
 - Noen bilder
 - I tillegg til en kildehenvisning.
- Oppgaven skal minimum være på 800 ord, og maksimalt på 1200 ord.
- Oppgaven skal leveres den 25 mars. Den kan leveres enten på min mail: sarah.adland@steinerskolen.no eller i min hylle på kontoret.
- Den 17. Januar skal dere også holde et lite muntlig framlegg for klassen hvor dere kort forteller hva dere har skrevet om og hva dere har funnet ut av.

