AVESTA KOMMUN

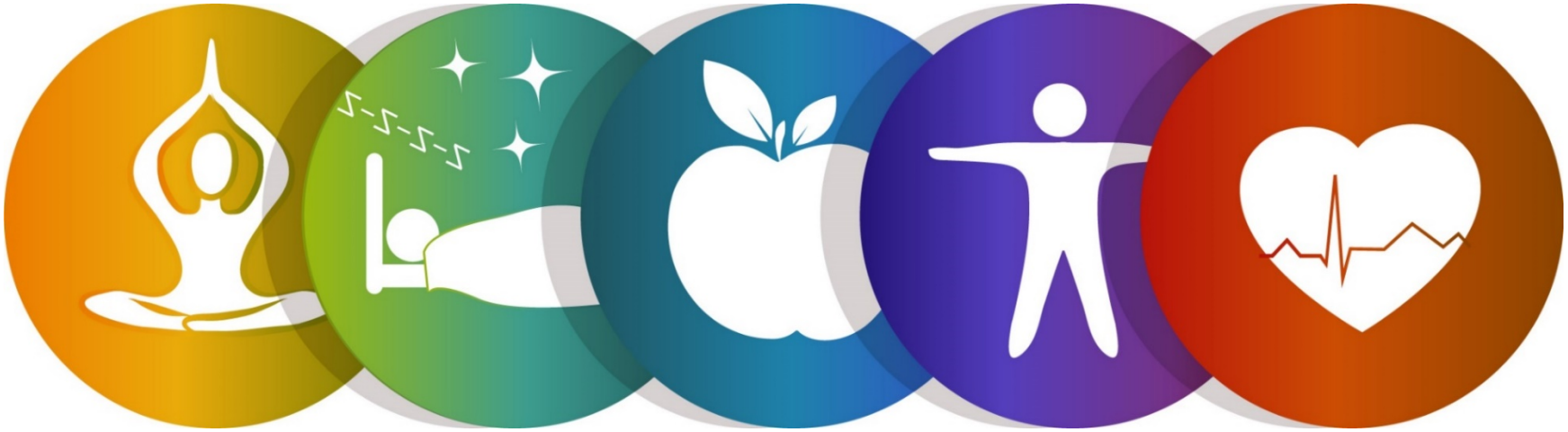
ÅVESTADALSKOLAN

HÖGSKOLAN DALARNA

Hälsa för unga – rörelse, motion och idrott



Vad är hälsa?



Meningsfull tillvaro | Sömn | Mat och dryck | Rörelse | Kropp | Relationer

Individuella hälsomål - vad är det?

- Långsiktiga förändringar!
- Förändringar som känns överkomliga, roliga och meningsfulla!
- Mål som passar just dig – undvik jämförande!
- Hellre lägre mål som kan uppnås än höga mål som är ouppnåeliga!
- Hellre saker man börjar med än saker man ska sluta med eller som man inte får göra!
- Tydliga mål!

Dagens föreläsning – tre delar

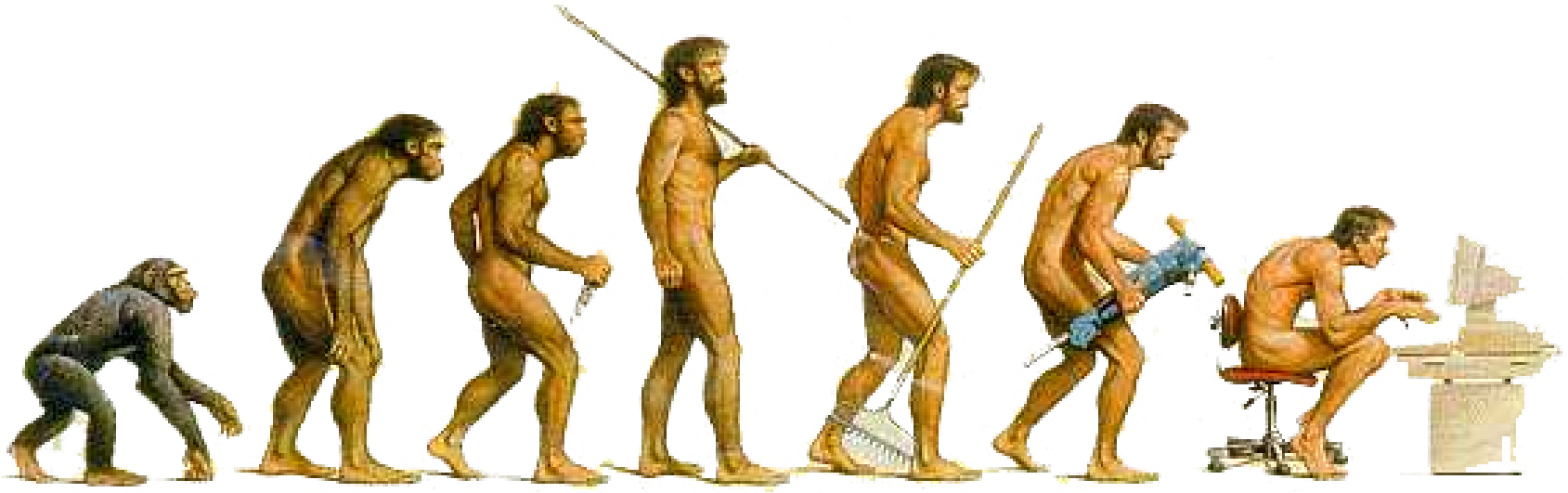
1. Motion och träning
   - Rörlighet
   - Kondition
   - Styrka
2. Idrott
   - Att delta i föreningsidrott
   - Problem inom föreningsidrotten
   - Skol-IF
   - Spelidéer inom målspel och nätspel
3. Meningsfull rörelse

AVESTA KOMMUN

ÅVESTADALSKOLAN

HÖGSKOLAN DALARNA

Människans rörelseutveckling



Rörlighetsträning – att tänka på

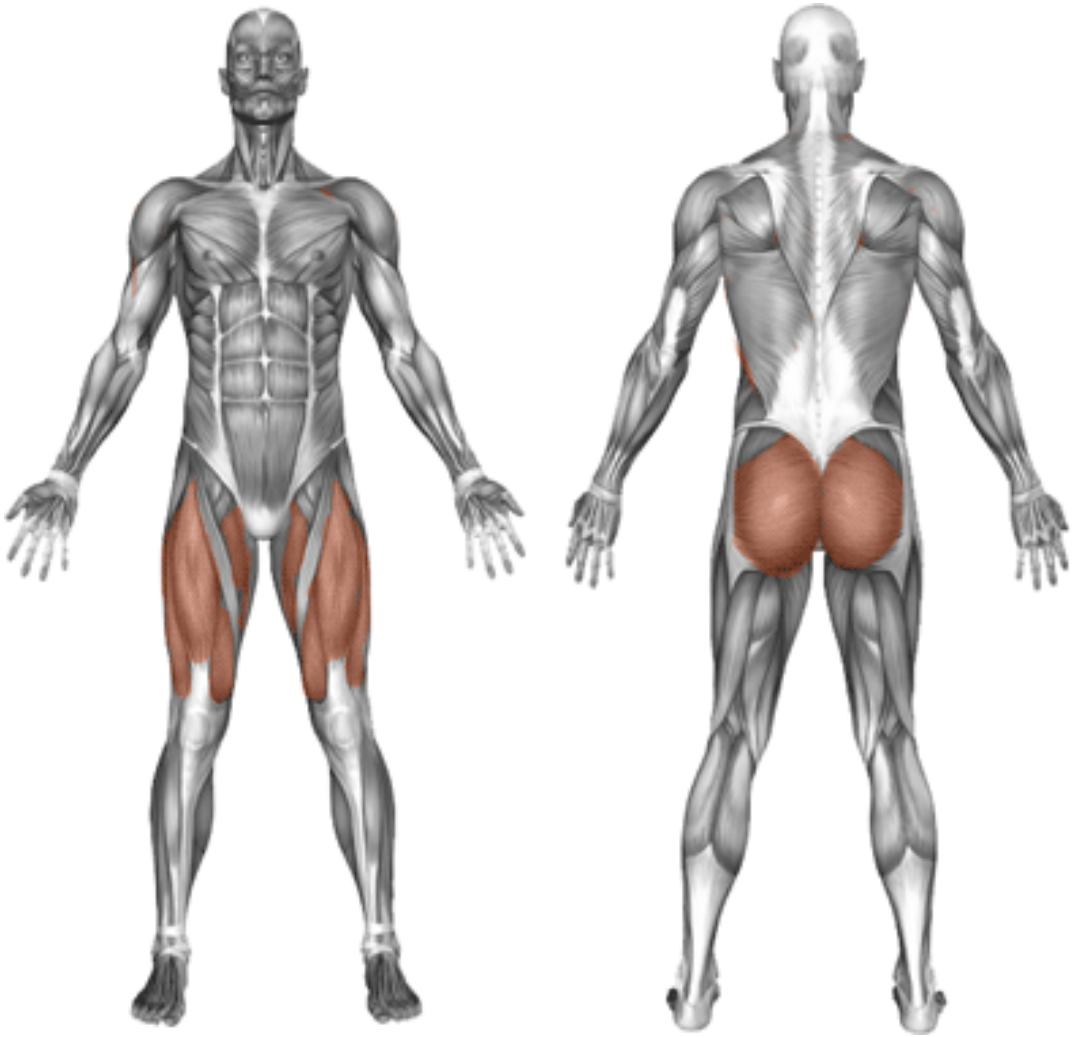
- Varför rörlighetsträning?
  - Skadeförebyggande
  - Minska stelhet och smärta
  - Ökad prestation
- Före och/eller efter träning?
- Tänja eller stretcha?
- Känslan: mjuk och smidig☺

AVESTA KOMMUN

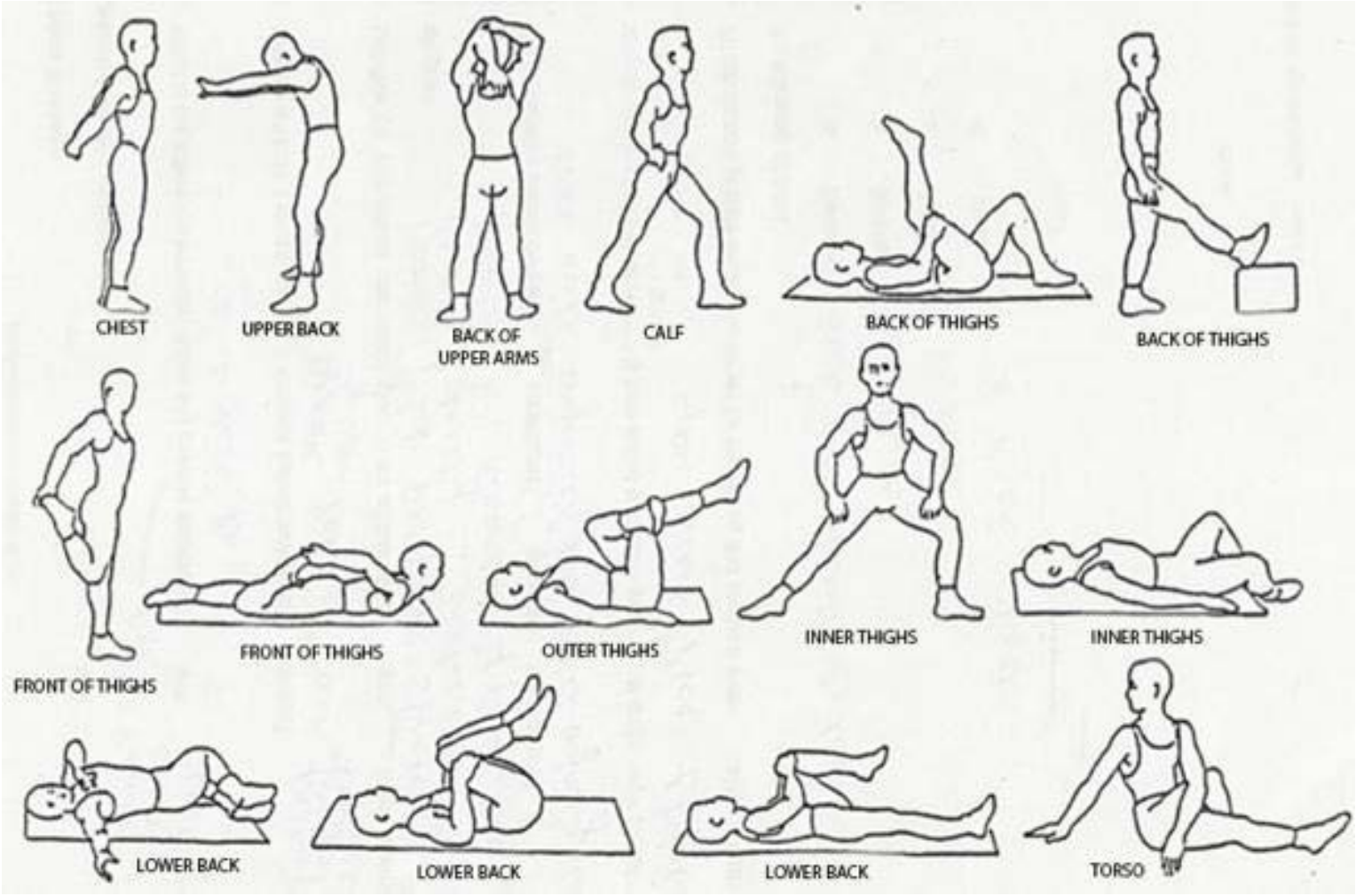
ÅVESTADALSKOLAN

HÖGSKOLAN DALARNA

Känsliga områden för skador på leder/ligament/senor?



Rörlighetsträning - förslag på övningar



Övning

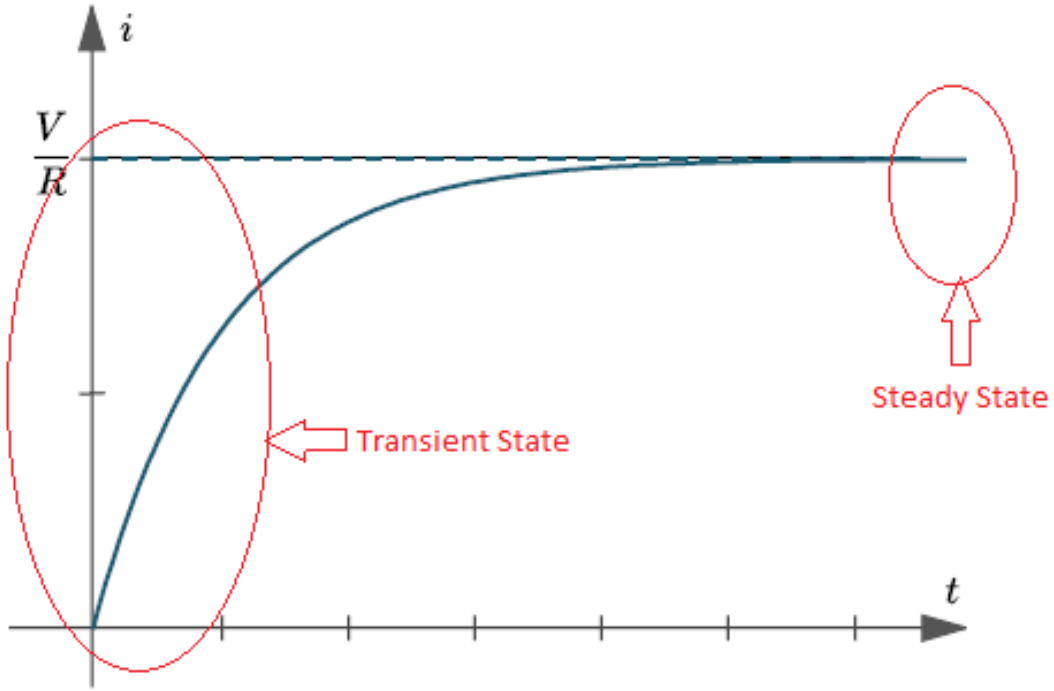
Visa kompisen bredvid dig en rörlighetsövning som passar just dig och förklara vilken led du vill öka rörligheten i med den övningen

Konditionsträning – att tänka på

- Konditionsträning = jobbiga löprundor?
- Kan även vara promenader, cykla, stavgång, simma, skidor, lagsporter etc
- Vad är ”allmänt bra flås”?
- Stora individuella skillnader för barn och ungdomar avseende storlek på lungor, hjärta, muskler
- Varför:
  - Starkare hjärta-ökad uthållighet
  - Ökad ämnesomsättning
  - Bättre immunförsvar
  - Endorfiner frigörs – må bra hormon
  - Ökad inlärningsförmåga?
- För att förbättra: 2-3 ggr/vecka, ca 30 min

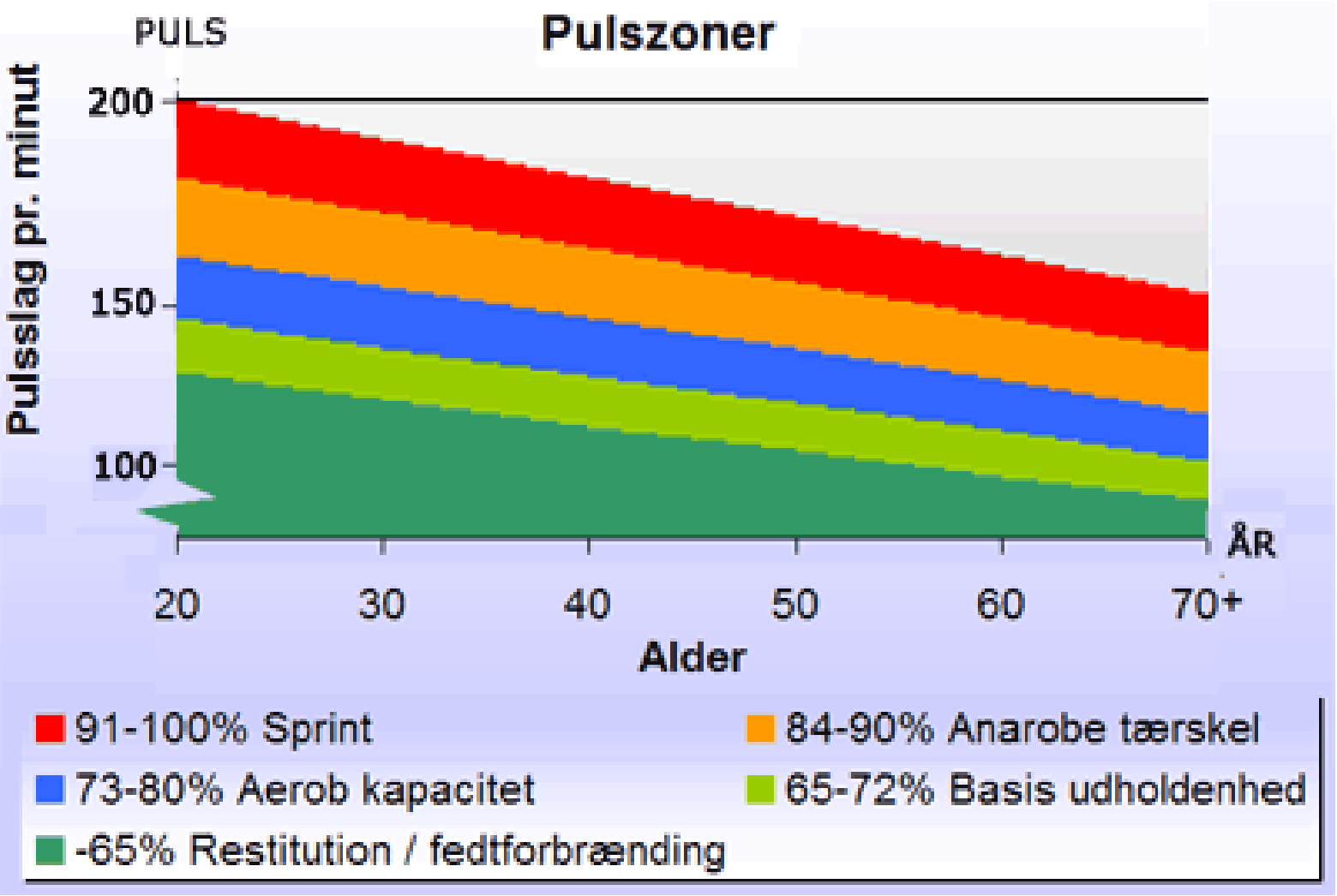


Steady state – andra andningen



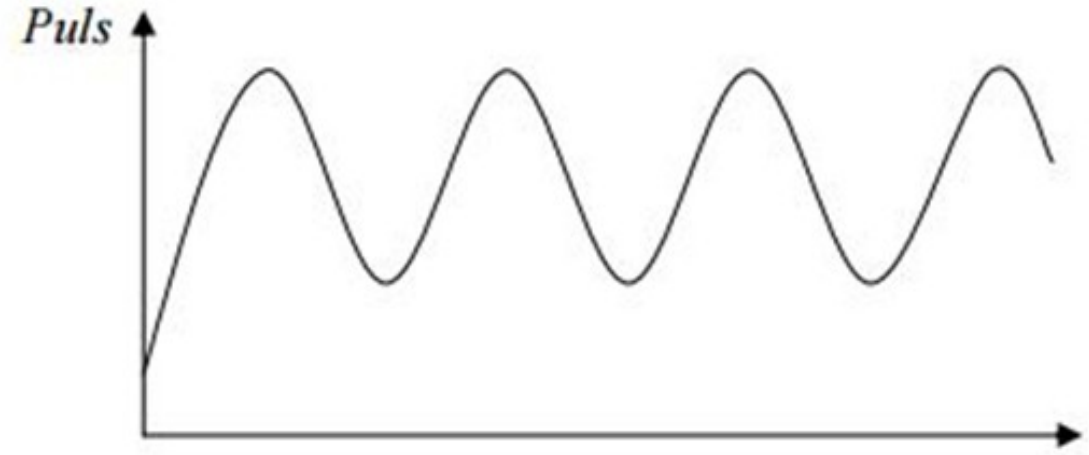
- När hjärtfrekvensen anpassats till ett arbete och ett energibehov på en given nivå
- Tar i regel 4-6 minuter
- Vad är syreskuld?

Nivåer för konditionsträning



Olika typer av konditionsträning





Övning

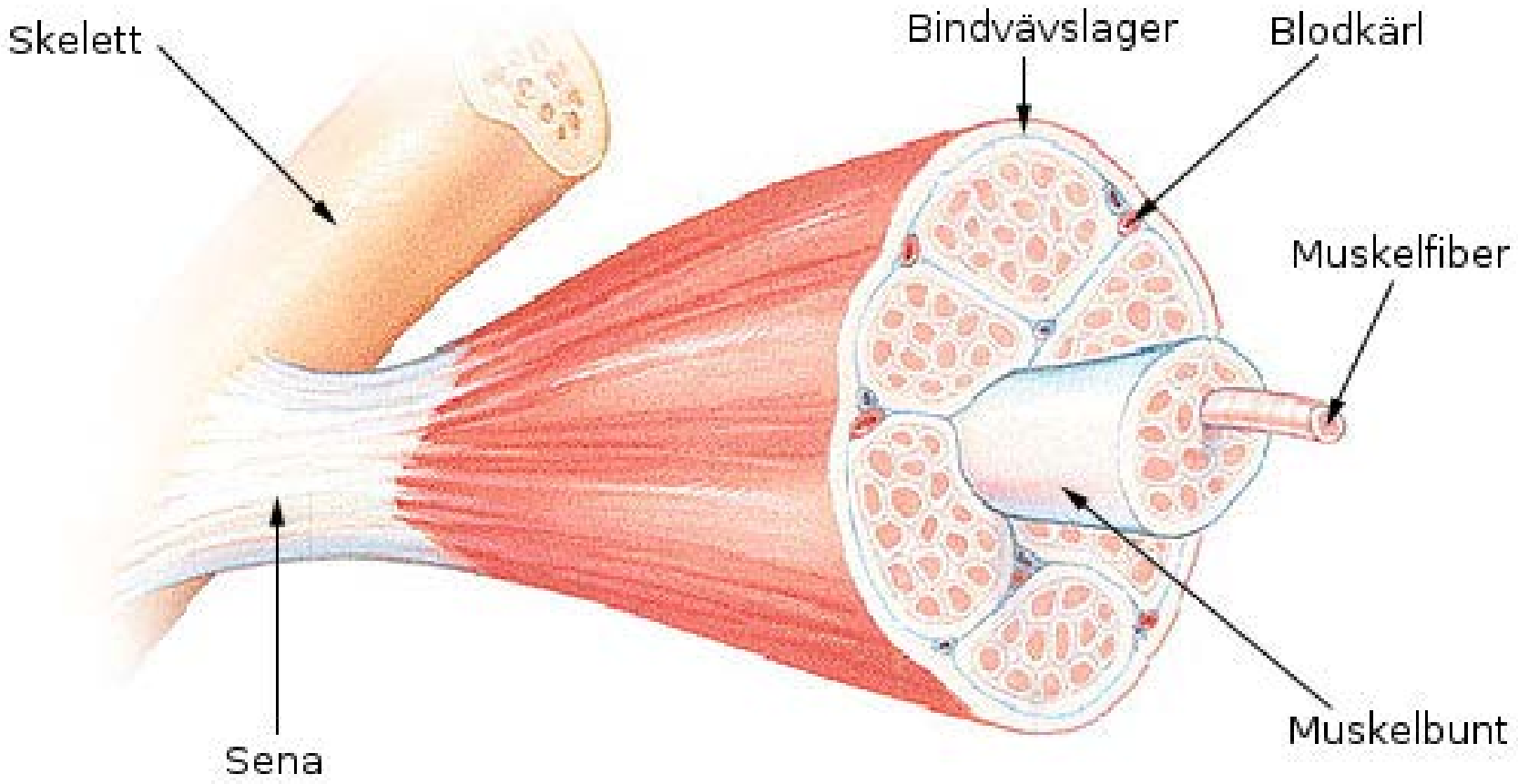
Testa tillsammans med kompisen bredvid att hitta din puls (på halsen eller på insidan handleden) och räkna under 30 sekunder. Multiplicera med 2. Vilken puls är det du har fått fram? Vilopuls? Maxpuls? Arbetspuls?

Styrketräning – att tänka på

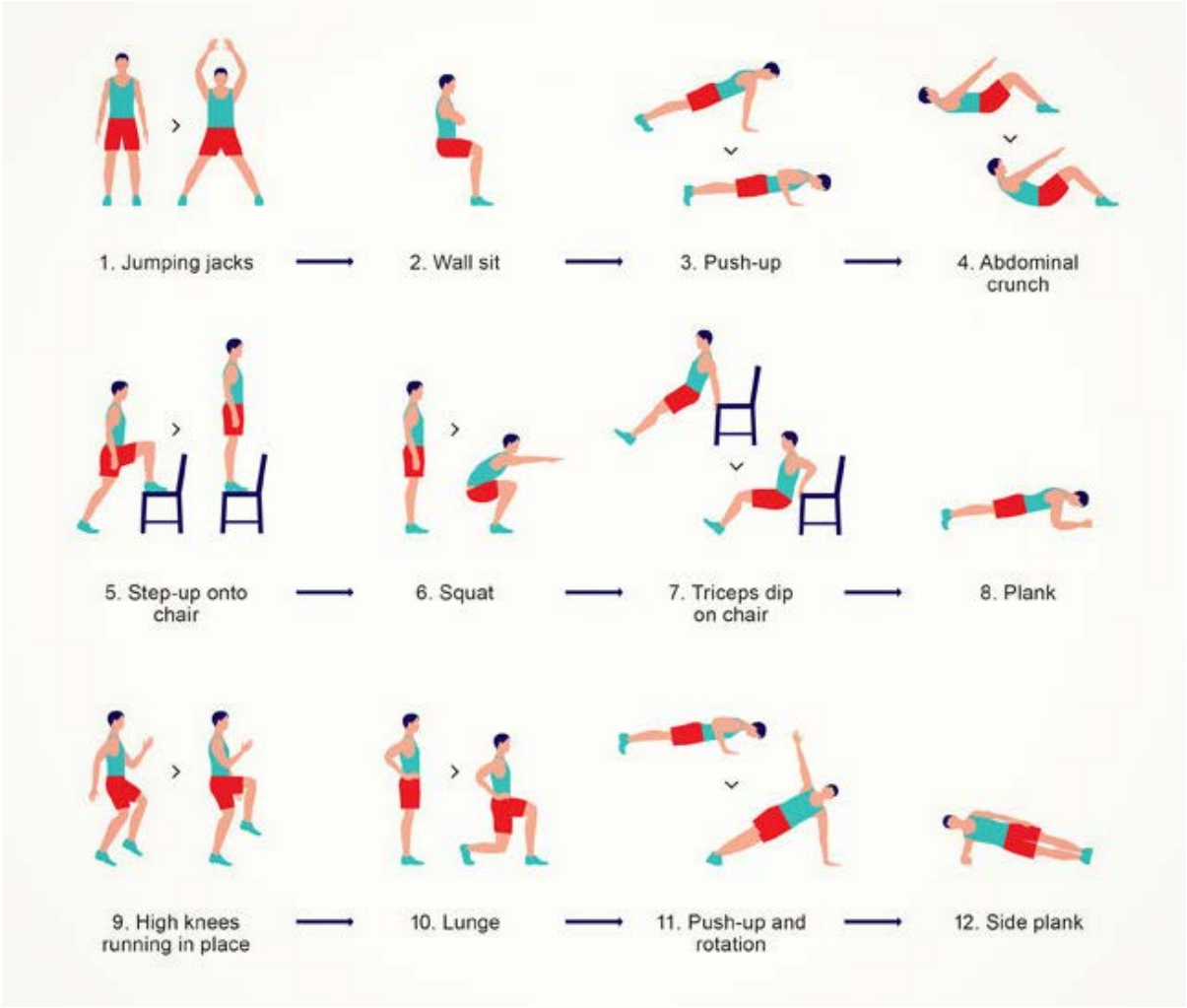
- Farligt eller ofarligt med styrketräning (för barn och ungdomar)?
- Stärker skelett, muskler och leder
- Ej för tung belastning
- Gärna enbart egna kroppen som belastning
- Styrketräning (i gym) kan leda till överdriven kroppsfixering



Vad händer i musklerna när man tränar?



Styrketräning
– förslag på övningar



Övning

Visa kompisen bredvid dig en styrkeövning som passar just dig och förklara vilken muskel den tränar

Att idrotta i idrottsförening

- Vad räknas som idrott?
- Vad är Riksidrotts-förbundet?
- Vad är en idrottsförening?
- Varför vara med i en idrottsförening?
- Varför inte vara med i en idrottsförening?



Problem inom ungdomsidrott i Sverige

- Får alla vara med?
  - Pojkar?
  - Flickor?
  - Nybörjare?
  - Nyanlända?
- Gör man idrott som barn vill eller som vuxna vill?
- Vad finns för de som inte vill satsa tidigt?
- Vad finns för de som inte vill tävla?





Övning

Berätta för kompisen bredvid om du känner igen något av de problem som beskrivits från idrottsföreningar i Avesta och Krylbo.

Att idrotta i Skol-IF

- En blandning mellan skolans lektioner i idrott och hälsa och föreningsidrott utanför skolan
- Ofta driven av ungdomar på skolan med stöd av vuxna
- Inte lika kostnadskrävande som föreningsidrott
- Stora möjligheter för elever att påverka aktiviteter och utformning



Spelidéer i målspel och nätspel

- Målspel = samlingnamn för lagspel som går ut på samma idé, dvs att genom lagspel föra boll in på motståndares planhalva och göra mål i motståndares mål. Alltid 3-5 spelare i varje lag.

- Exempel: Fotboll, basket, handboll, innebandy, ishockey, frisbee golf, rugby.

- Nätspel = samlingsnamn på spel över nät som går ut på att, ensam, i par eller i lag, spela boll eller fjäder över till motståndares sida fler gånger än motståndare får över den till den egna sidan. Alltid 1-4 spelar i varje lag.

- Exempel: Volleyboll, tennis, badminton, pingis, mini-tennis.

Spelidéer i målspel

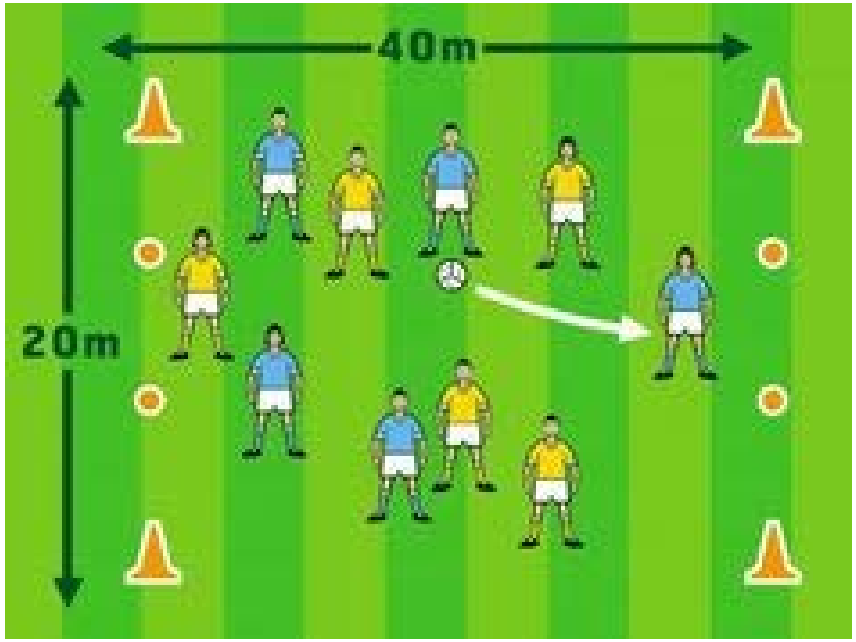
- Ostörd på egen tredjedel = få tid att bygga upp anfall i lugn och ro

- Dra ihop laget i försvarsspel = minska ytor för motståndarna

- Sprid ut laget i anfallsspel = gör det svårt för motståndarna att försvara

- En spelare i korridor på långsida = att bredda spelet, funkar bra på lite större planer

- En spelare i korridor på kortsida = att få djup i spelet, funkar bra på lite mindre planer



Spelidéer i nätspel

- Medspel = att försöka hålla spelet igång så många gånger över nät som möjligt tillsammans med spelaren/spelarna på andra sidan.
- Motspel = att försöka få spelaren/spelarna på andra sidan att inte klara att spela över bollen
- Variera anfallsspel = hitta ytor som är svåra för motståndaren att nå
- Utgå från centralposition i försvarsspel = snabbt hitta en position på banan där man har så nära som möjligt till alla svåra lägen



Meningsfull rörelse för mig



Vad kan man uppleva som meningsfullt när man åker skidor i en backe?



- Lek
- Träna kroppen
- Lära sig nya rörelser
- Tävling
- Äventyr
- Gemenskap
- Naturupplevelser
- Annat?

Övning

Berätta för kompisen bredvid vad som betyder mest för dig (dvs vad som är mest meningsfullt för dig) när du rör/tränar/motionerar/ idrottar dig

Möjliga vägar till livslång rörelse och fysisk aktivitet

1. Antingen så hittar man något som känns spännande, roligt, intressant och meningsfullt…

2. … eller så får man göra rörelsen till en regelbunden vana som man ser som en självklar del av vardagen. Ungefär som att borsta tänderna.