

Styrketräning A

Lokal kurs inrättad 2004-04

Ämne: Idrott och hälsa

Kurskod: IDH1505

Poäng: 50

Mål

Mål för kursen

Kursen skall ge grundläggande kunskaper i träningslära och kost. Vidare ska kursen ge eleverna exempel olika typer av styrketräning. Kursen skall även ge färdigheter i planering och genomförande av ett träningsprogram. Kursen ska ge eleven kunskaper

Mål som eleverna skall ha uppnått efter avslutad kurs

- Kunna ge enklare styrketräningsinstruktion.
- Kunna planera egen och andras träning.
- Ha kunskaper om hur man bedriver styrketräning för specifika muskelgrupper och hur man bedriver rörlighetsträning för dessa.
- Ha kunskaper om hur man lägger upp ett träningsprogram.
- Ha kännedom om styrketräning för specifika målgrupper t.ex. ungdomar, seniorer samt grenspecifik styrketräning.
- Kunna använda olika typer av styrketräningsmaskiner.
- Förbättra sin personliga styrka.
- Ha kännedom om grundläggande näringslära och kostens betydelse.
- Ha kännedom om vanliga skador inom styrketräning och hur man förebygger dessa.
- Ha kännedom om dopingens skadliga verkningar.
- Ha kännedom om hur man genomför enklare styrketester.

Rektor

Anders Torstensson
Namnförtydligande

Betygskriterier

Kriterier för betyget Godkänd (G)

- Eleven ger enklare styrketränningsinstruktion med viss handledning.
- Eleven planerar på ett korrekt sätt sin egen träning.
- Eleven kan redogöra för hur förekommande styrketränningsmaskiner används.
- Eleven redogör för uppbyggnaden av ett styrketränningsprogram och olika styrketränningsformer.
- Eleven bedriver på ett korrekt sätt styrketräning för specifika muskelgrupper och rörlighetsträning för dessa.
- Eleven är införstådd med rätt tekniskt utförande av de styrke- och stretchövningar som ingår i ett grundträningsprogram.
- Eleven genomför enklare styrketester.
- Eleven redogör för rörelseapparatens anatomi och funktion.
- Eleven redogör för kostens betydelse.
- Eleven har kännedom om vanliga skador inom styrketräning samt hur man förebygger dessa.
- Eleven redogör för dopingens skadliga verkningar.

Kriterier för betyget Väl Godkänd (VG)

- Eleven instruerar ett grundträningsprogram utan handledning.
- Eleven planerar sin egen och andras träning.
- Eleven konstruerar ett eget styrketränningsprogram.
- Eleven uppvisar kunskaper om styrketräning för specifika målgrupper .
- Eleven uppvisar ”rätt teknik” vid utförande av olika styrkeövningar.
- Eleven redogör för olika komponenter inom grundläggande biomekanik.

Kriterier för betyget Mycket Väl Godkänd (MVG)

- Eleven planerar, instruerar eller utför, utan handledning, ett korrekt utformat styrketränningsprogram.
- Eleven konstruerar ett anpassat styrketränningsprogram för en annan person.
- Eleven kan utifrån biomekaniken förklara hur en övning kan förändras till att bli lättare eller tyngre.