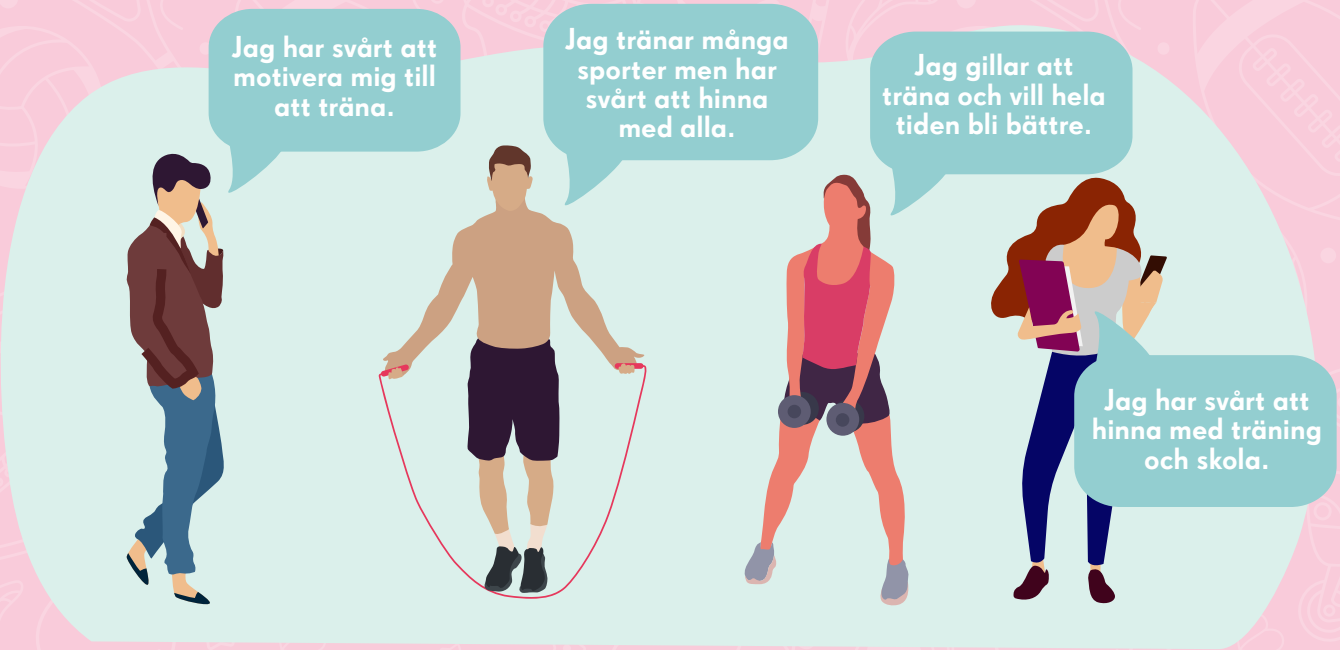
8

Din träning

–Planera, genomföra och utvärdera



START

Fyra ungdomar diskuterar varför de behöver planera sin träning.
Vem känner du igen dig mest i?

MÅL

Faktafrågor

1. Ungefär hur många svenskar är med i en idrottsförening?
2. Vad menas med begreppet spontanidrott?
3. Vad är en norm?
4. Vad menas med begreppet kroppsideal?
5. I vilka idrotter kan anabola steroider användas som dopning?

Förklarafrågor

1. Varför satsar samhället pengar på att underlätta för befolkningen att vara fysiskt aktiva?
2. Ge en möjlig förklaring till varför ungdomar idag är mindre intresserade av spontanidrott jämfört med när dina föräldrar var unga.
3. Ge exempel på positiva och negativa normer inom idrott.
4. Hur påverkar anabola androgena steroider kroppen?
5. Varför är bloddoping genom EPO livsfarligt?
6. Vilka möjligheter till oorganiserad fysisk aktivitet finns i din närhet? Ge exempel.

Diskussionsfråga

Diskutera frågorna nedan tillsammans och skriv ned vad ni kommer fram till.

Ni behöver inte vara överens, skriv ned vad alla i gruppen tycker.

1. Vilka kroppsideal finns i vårt samhälle?
2. Vem eller vilka bestämmer vilka dessa ideal ska vara?
3. Hur påverkas ungdomar av olika kroppsideal?
4. Ge exempel på hur normer kan skilja sig åt mellan olika idrotter.