



frågor och diskussionsunderlag kring hälsosam idrott

Idrott och hälsa

Skolämnet heter "idrott och hälsa" – förklara sambandet mellan fysisk aktivitet, välbefinnande och hälsa:

Fysiskt – Vad händer i kroppen när vi idrottar? Hur påverkas t ex blodcirkulationen och vad får det för konsekvens? Blir vi fysiskt friskare av att röra oss? Hur och varför?

Psykiskt – Hur påverkar de fysiska processerna de mentala? Förklara vad signalsubstanser är, ge exempel och beskriv vad de har för funktion!

Vad kan menas med "psykosociala effekter" av idrott? Kom på exempel!

Vad är skillnaden mellan konditionsträning och styrketräning? Ska man eftersträva det ena eller andra, eller båda? Förklara varför!

Vilken motion har störst betydelse för hälsan?

Varför ska man värma upp inför träning och varför ska man stretcha efter träning?

Vad har hänt i kroppen när du får mjölksyra i musklerna?

Vad har hänt i kroppen när du får träningsvärk?

Vad innebär återhämtning? Vad kan hända om kroppen inte får återhämta sig?

Finns det tillfällen då träning kan vara osund? Fysiskt? Mentalt? Hur, varför? Resonera!

Hur vet man var gränsen mellan sund träning och osund träning går?

Idrott och samhälle



Vad kännetecknar "elitidrott", i kontrast till "breddidrott"?

Ibland hör man att "fler utövare inom breddidrott ger fler utövare på elitnivå, samtidigt som fler elitutövare genererar fler utövare inom breddidrotten". Förklara resonemanget!

Inom vilka sporter har Sverige många elitutövare? Varför, tror du?

Nyhetsbevakning kring sport och idrott ges stort utrymme och lockar stort engagemang. Är det viktigt med elitidrott? Diskutera elitidrottens betydelse nationellt och internationellt; hur påverkas individen och samhället? Är det enbart positivt, eller finns det också oönskade konsekvenser? I så fall vilka och varför?

Vad får det för konsekvenser att herridrotten traditionellt ges mer utrymme än damidrotten? Förr talade man till och med om "fotboll" och "damfotboll" som om det första var regel och det senare undantaget som krävde prefix. Upplever du att idrottsvärlden är jämställd och inkluderande idag? Motivera ditt svar!

Har idrott med politik att göra? Resonera och motivera!

Filmen och verkligheten

15-åriga Lyz i filmen Slalom går på en elitskola. Hur tidigt kan / ska / får man börja träna hårt? Finns det regler som avgör det eller vem bestämmer vad ett barn är moget för, fysiskt och mentalt?

Vad tror du att slalomåkning betyder för Lyz? Tycks hon få ut sig eller kanalisera någon särskild känsla i åkningen? Vilken / vilka och hur förmedlar filmen det?

I filmen påminns Lyz om att mamman har betalat dyrt för Lyz utbildning. Hur påverkas Lyz av att höra det, tror du?

Idrottsvärlden omsätter enorma summor pengar. Vilka positiva effekter av idrotten som ekonomisk industri finns för individen och samhället? Vilka negativa effekter finns för individen och samhället?

I filmen syns och beskrivs en tränarstil som "bryter ner" eleverna för att sedan "bygga upp dem". Har du upplevt någon liknande utlärningsstrategi? Hur anser du att en bra lärare / tränare / mentor agerar? Vad motiverar dig?

Lyz skola är en sluten värld, där omvärlden har mycket begränsad insyn. Om något går fel, så som i filmen, är slutenheten ett problem. Vilka åtgärder kring skolans organisation skulle ha skyddat Lyz?

Är du engagerad inom idrottsrörelsen på något sätt, och hur ser i så fall organisationen ut där? Är det en trygg miljö? Hur säkerställs gränserna och respekten mellan vuxna ledare och unga utövare? Finns det tydlig information kring mänskliga rättigheter och hur verksamheten arbetar mot mobbning, trakasserier och övergrepp? Finns det tydlig information om var utanför organisationen som du kan få stöd och hjälp om dina rättigheter kränks?