**HÄLSA – BESKRIVANDE BEGREPP**

|  |  |
| --- | --- |
| FYSISK AKTIVITET | Något man gör när man idrottar och rör på sig.  |
| **FÖRBÄTTRA** | Något som blir bättre.  |
| **KÄNSLA** | Något man känner. |
| **LÄTT** | Något som man enkelt klarar av. |
| **NEGATIVT** | Något dåligt. |
| **POSITIVT** | Något bra. |
| **PRESTATION** | Något man gör.  |
| **ROLIGT** | En känsla man känner när något är kul. |
| **SVÅRT** | Något som är en utmaning att klara av.  |
| **TRÅKIGT** | En känsla man känner när något inte är kul.  |
| **UTVECKLA** | När något förändras.  |

**KROPPSLIGA EFFEKTER AV OLIKA TRÄNINGSFORMER**

|  |  |
| --- | --- |
| AVSTÅNDSBEDÖMNING | Förmågan att avgöra hur långt det är till ett föremål eller en kompis |
| **BALANS** | Förmågan att kunna stå på t.ex. ett ben eller gå på en smal bänk. |
| **FYSISIK HÄLSA** | Hur kroppen mår. |
| **INTERVALLTRÄNING** | Att träna hårt en kortare stund, vila och sen träna hårt igen. |
| **KONDITIONSTRÄNING** | Att träna hjärtats förmåga att transportera syre ut i musklerna. |
| **KOORDINATION** | Kroppens förmåga tala om för kroppsdelarna (armar och ben) vad de ska göra.  |
| **KRAFTANPASSNING** | Förmågan att avgöra hur mycket kraft som behövs för att t ex passa en boll lagom hårt.  |
| **KROPPSKONTROLL** | Förmågan att ha kontroll på sina armar och ben. |
| **MAXPULS** | Då hjärtat pumpar som snabbast för att transportera mer syre ut i kroppen.  |
| **MOTORIK** | Sammanfattar kroppens sätt att röra sig. |
| **PULS**  | Hjärtat som pumpar ut blod till kroppen. Det kan du känna med dina fingrar vid halsen |
| **RÖRELSEFÖRMÅGA**  | Förmågan att röra kroppen. |
| **SMIDIG** | Förmågan att röra sig på ett mjukt sätt. |
| **SPÄNST** | Förmågan att hoppa högt. |
| **STYRKETRÄNING** | Att träna musklerna med vikter eller med kroppen som vikt för att bli starkare. Hjärtats slag per minut när kroppen är avslappnad. |
| **VILOPULS**  | Hjärtats slag per minut när kroppen är avslappnad. |

**MENTALA EFFEKTER AV OLIKA TRÄNINGSFORMER**

|  |  |
| --- | --- |
| AVSLAPPNAD | När kroppen och musklerna är lugna och mjuka. |
| **GLAD** | En positiv och bra känsla. |
| **MENTAL BALANS** | När man känner att man klarar av sin tillvaro. |
| **MENTAL TRÄNING** | Ett sätt att träna hjärnan för att må och prestera bättre. |
| **NÖJD** | En känsla när man gjort något bra. |
| **PIGG** | En känsla när man har mycket ork i kroppen. |
| **PSYKISK HÄLSA** | Hur hjärnan mår. |
| **RO I KROPPEN** | En känsla av lugn i kroppen. |
| **SJÄLVFÖRTROENDE** | Förmågan att tro på sig själv och vad man klarar av. |
| **SMÄRTLINDRING** | Något som gör att smärta minskar eller försvinner. |
| **SPÄND** | En känsla av att musklerna är hårda. |
| **STRESS** | En känsla av att ha mycket att göra eller att det händer saker som man inte tror att man klarar av. |
| **TRO PÅ DEN EGNA FÖRMÅGAN** | Att veta att man kan, vill och klarar av något. |
| **TRÖTT** | En känsla som kan uppstå när man tränat hårt eller sovit för lite. |
| **VÄNNER** | Kompisar |