Læs teksten om fysisk træning i håndbold.

Mens du læser teksten så overvej følgende og skriv svar til dem: (Svar kort og præcist, så I selv kan huske det. I skal ikke kopiere hele teksten)

Hvad er aerob forbrænding?

Hvad er anaerob forbrænding?

Hvordan skal en håndboldspiller overordnet træne i forhold til aerob/anaerob?

Hvilke effekter er der af denne træning ?

Hvordan vil det bedst give mening helt konkret at træne fysisk som håndboldspiller?

Jeres svar skal I aflevere under den opgave jeg har lavet i lectio og kaldt: Fysiske krav og træning i håndbold 09.04.24

Vi vil gennemgå teksten og arbejde videre i praksis ud fra jeres svar. Jeg kommer derfor ikke til skriftligt at ”rette” jeres opgaver, men I vil få feedback ud fra det I siger når vi gennemgår opgaverne i en kommende lektion.

Aflevering vil som sagt tælle som fremmøde og manglende aflevering vil give fravær.