Öppna i Google Docs

Lektionsplanering

Årskurs: 6
Ämne: Biologi
Tema: Fysisk aktivitet och dess påverkan på kroppen

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll:

I denna lektion kommer vi att fokusera på hur fysisk aktivitet påverkar kroppen och dess hälsa. Vi kommer att diskutera de fysiska, mentala och sociala fördelarna med motion, hur träning påverkar olika kroppssystem samt vikten av att integrera motion i vardagen.

Kunskapskrav:

Eleven kan beskriva de positiva effekterna av fysisk aktivitet på kroppens funktioner och välbefinnande. Eleven kan också ge exempel på olika former av träning och hur de påverkar kroppen.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till fysisk aktivitet (10 min)

- Förklara vad som menas med fysisk aktivitet och olika typer av träning (kondition, styrka, flexibilitet).
- Diskutera hur ofta och länge man bör vara fysisk aktiv för att må bra.
- Presentera fakta om hur mycket tid barn och ungdomar bör ägna åt motion.

Fysiologi och träning (15 min)

- Beskriv hur kroppen reagerar på fysisk aktivitet (hjärtat, lungorna, musklerna).
- Diskutera de hormonella och kemiska förändringar som sker vid träning, inklusive endorfiner och deras påverkan på humöret.
- Förklara hur regelbunden träning kan förebygga hälsoproblem, som övervikt och sjukdomar.

Praktisk aktivitet: Rörelsepaus (15 min)

- Leda en kort och enkel träningspass med eleverna, som inkluderar

uppvärmning, några övningar och nedvarvning.
- Sammanfoga aktiviteter med olika typer av rörelser, som hopp, stretching och styrkeövningar.
- Diskutera hur eleverna känner sig både fysiskt och psykiskt efter aktiviteten.

Sammanfattning och reflektion (10 min)

- Återkoppla till lektionens innehåll och diskutera varför det är viktigt med fysisk aktivitet.
- Låt eleverna dela med sig av sina egna erfarenheter av träning och rörelse.
- Avsluta med att begära frågor och tankar från eleverna.

Aktivitet

Som en del av en större projektuppgift kommer eleverna att skapa en personlig träningsplan för en vecka, där de beskriver vilka aktiviteter de planerar att göra och hur de kommer att inkludera olika typer av träning.

Exit-ticket

- Vad räknas som fysisk aktivitet? Svar: All typ av rörelse som ökar kroppens energiförbrukning.
- Ge exempel på tre olika typer av träning. Svar: Konditionsträning, styrketräning, och flexibilitetsträning.
- Vad händer med kroppen när vi tränar? Svar: Hjärtat slår snabbare, lungorna arbetar mer effektivt och musklerna får mer blod.
- Hur kan fysisk aktivitet påverka vårt humör? Svar: Det frigör endorfiner som gör att vi mår bättre och känner oss gladare.
- Varför är det viktigt att vara aktiv? Svar: För att stödja hälsa, förebygga sjukdomar och förbättra livskvalitet.

Hemuppgift

Som hemuppgift ska eleverna skriva en kort reflektion om sina egna träningsvanor. De ska identifiera en ny aktivitet de skulle vilja prova och planera en vecka i förväg för att inkludera den nya aktiviteten i sin vardag.

Citat

”Det är inte hur hårt du tränar, utan hur smart du tränar.” – Unknown. Detta citat betonar vikten av att träna strategiskt och tänka på hur träning kan anpassas för att nå önskade hälsoeffekter, vilket är kopplat till lektionens fokus på fysisk aktivitet.

Nästa lektion

Föreslaget tema för nästa lektion är “Mental hälsa och välbefinnande”, där vi kommer att diskutera hur fysisk aktivitet och kost påverkar den mentala hälsan samt strategier för att främja välbefinnande. Detta tema är relevant för att knyta samman kroppens fysiska och mentala hälsoaspekter.

Tags: Lektion