

Förslag på lektioner

Årskurs: Årskurs 6

Ämne eller kurs: Naturorienterande ämnen (NO)

Tema: Muskler

Beskrivning

Utifrån läroplanen för de naturorienterande ämnena (NO), med fokus på biologi och människokroppen, inkluderar följande förslag aktiviteter om kroppens muskler, deras funktion och betydelse. Eleverna ska ges möjlighet att utforska och få en förståelse för hur muskler fungerar och deras roll i vår hälsa och rörelse.

Tio förslag

1. Muskler och deras funktion

En introduktion där eleverna lär sig om olika muskelgrupper och deras specifika funktioner i rörelse.

2. Bygga en muskelmodell

Eleverna får använda material för att skapa modeller av muskler och deras fästen i skelettet.

3. Muskler i rörelse

En praktisk lektion där eleverna får testa olika rörelser och identifiera vilka muskler som används.

4. Kroppens muskler och träning

Diskutera hur träning påverkar muskelfunktion och hur man kan stärka sina muskler.

5. Muskler och hälsa

Lektionen fokuserar på hur motion och kost påverkar musklernas hälsa och funktion.

6. Skelettet och musklerna

Djupdykning i sambandet mellan skelett och muskler och hur de samverkar.

7. Muskeltyper

Utforska olika typer av muskler (skelettmuskler, hjärtmuskler, glatt muskulatur) och deras egenskaper.

8. Muskelskador och rehabilitering

En diskussion om vanliga muskelskador och hur man kan rehabilitera dem.

9. Muskler och idrott

Undersök hur olika idrotter nyttjar muskler på olika sätt och vilka muskler som är mest engagerade.

10. Muskler och kroppen i dagligt liv

Reflektera över hur vi använder muskler i vardagen och deras betydelse för dagliga aktiviteter.

Jag kan ta fram en lektion åt gången, uppge lektionens siffra i listan ovan så börjar jag med att ta fram den lektionen åt dig! Vilken ska jag börja med?

Tags: [Lektion](#)