Presentation i Google Slides
Dokument i Google Docs
Hemläxa kopplad till lektionen
Prov kopplad till lektionen

Lektionsplanering: Fysisk aktivitet och hälsa

Årskurs: Gymnasiet

Ämne: Barn- och ungdomshälsa

Tema: Fysisk aktivitet och hälsa

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Lektionens fokus ligger på sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa, inklusive rekommendationer för fysisk aktivitet för unga, samt praktiska övningar och aktiviteter som främjar fysisk hälsa.

Kunskapskrav

Eleven kan beskriva sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och livsstil samt ge exempel på hur man kan öka sin fysiska aktivitet.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till fysisk aktivitet (15 min)

- Definition av fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan.
- Genomgång av rekommendationerna för fysisk aktivitet hos barn och ungdomar.
- Diskutera hur fysisk aktivitet påverkar både den fysiska och psykiska hälsan.

Fördelar med fysisk aktivitet (10 min)

- Presentation av de positiva effekterna av regelbunden fysisk aktivitet, såsom förbättrad kondition, styrka och mental hälsa.
- Diskutera långsiktiga hälsoeffekter av en aktiv livsstil.
- Införa begreppet “aktiv livsstil” och vad det kan innebära.

Metoder för att öka fysisk aktivitet (15 min)

- Diskutera olika former av fysisk aktivitet (individuell och lagbaserad).
- Brainstorma idéer på aktiviteter som kan integreras i det dagliga livet.
- Reflektera över hinder för fysisk aktivitet och hur dessa kan övervinnas.

Praktisk aktivitet (10 min)

- Genomföra en kort fysisk aktivitet eller spel som exempelvis en uppvärmning eller stafett.
- Eleverna delas in i grupper för att genomföra aktiviteten tillsammans.
- Diskussion om hur de kände sig under och efter aktiviteten.