

Lektionsplanering

Årskurs

Gymnasiet

Ämne

Idrott och hälsa

Tema

Kroppens respons på fysisk aktivitet

Koppling till styrdokument

Centralt innehåll

Undervisningen ska behandla hur kroppen reagerar på fysisk aktivitet, inklusive effekter på hjärt- och lungfunktion, muskelprestanda och metabolism. Det fokuserar på självbedömning av rörelseaktiviteter och hur olika typer av träning påverkar den fysiska förmågan och hälsan.

Kunskapskrav

Eleven redogör för hur olika typer av fysisk aktivitet påverkar kroppens funktioner och kan beskriva mekanismerna bakom dessa effekter. Eleven visar insikt i samband mellan fysisk aktivitet, hälsa och livsstil.

Lärarledda instruktioner

Introduktion till kroppens respons på träning (10 min)

- Förklara varför kroppen reagerar på fysisk aktivitet och vilka faktorer som spelar in i denna respons.
- Diskutera begrepp som överbelastning, återhämtning och styrketräning.
- Gå igenom hur kroppen anpassar sig till träning över tid.

Hjärt- och lungfunktion under träning (15 min)

- Beskriv hur hjärtat och lungorna arbetar under fysisk aktivitet.
- Diskutera fysiologiska förändringar som sker, såsom ökad hjärtfrekvens.
- Använd diagram för att visa hur blodflödet förändras.

Muskelarbete och energiomvandling (15 min)

- Förklara hur muskler arbetar under olika typer av fysiska aktiviteter.
- Gå igenom energiomvandlingsprocesser (aerob och anaerob metabolism).
- Diskutera hur kosten påverkar muskelarbete och energi.

Sammanfattning och frågor (10 min)

- Sammanfatta de viktigaste delarna av lektionen.
- Öppna för frågor om hur fysisk aktivitet påverkar kroppen.
- Diskutera applicering av kunskaperna inom idrott och hälsa.

Aktivitet

Eleverna delas in i små grupper och ska designa och genomföra en enkel tränings- eller aktivitetsplan som fokuserar på anpassning av träning efter individuella förutsättningar. Varje grupp ska presentera sin plan och diskutera dess förväntade effekter på kroppens respons.

Exit-ticket

- Vad händer med hjärtat under fysisk aktivitet?
Svar: Hjärtat slår snabbare för att pumpa mer blod.
- Vilka typer av metabolism är viktiga under träning?
Svar: Aerob och anaerob metabolism.
- Vad är en viktig faktor för återhämtning efter träning?
Svar: Tillräcklig vila och näring.
- Hur anpassar sig kroppen till träning över tid?
Svar: Genom ökad muskelstyrka och uthållighet.
- Ge ett exempel på hur fysisk aktivitet påverkar mental hälsa.
Svar: Genom att minska stress och ångest.

Hemuppgift

Eleverna ska skriva en kort rapport (1-2 sidor) om hur en specifik typ av träning (t.ex. konditionsträning, styrketräning) påverkar kroppens fysiologiska respons. De ska inkludera relevant terminologi och förklara

mekanismerna bakom dessa effekter.

Citat

[Innehåll för citat kan läggas till här]

Tags: [Lektion](#)