“`html

Lektionsplanering: Naturkunskap 1a2 – Träningens fysiologiska effekter

Lektionsplanering: Naturkunskap 1a2 – Träningens fysiologiska effekter

Ämne och kursinformation

Ämne: Naturkunskap

Kurs: Naturkunskap 1a2

Kurskod: NAKNAK01a2

Poäng: 50

Syfte och centralt innehåll

Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla naturvetenskapliga kunskaper för att förstå möjligheter och konsekvenser av träningens fysiologiska effekter på mänskligheten.

Lektion 1: Introduktion till träningens fysiologiska effekter

Datum:

2023-09-01

Mål:

Förstå grunderna i hur och varför träning påverkar kroppen fysiologiskt.

Aktiviteter

- Diskussion om livsstil och träningens betydelse.
- Genomgång av kroppens energisystem under fysisk aktivitet.
- Praktiska övningar för att mäta puls och syreupptagningsförmåga.

Bedömning och uppföljning

Eleverna ska kunna beskriva sambandet mellan träning och fysiologiska effekter på kroppen. Bedömning sker genom en skriftlig inlämning samt aktivt deltagande under praktiska moment.

Instuderingsfrågor

1. Vad händer i kroppen under träning?
2. Vilka energikällor använder kroppen under långvarig träning?
3. Hur påverkar träning hjärtat och lungorna?
4. Beskriv skillnaden mellan aerob och anaerob träning.
5. Vilka hälsovinster kan uppnås genom regelbunden träning?
6. Hur påverkar mental hälsa vår fysiska prestation?
7. Vad är betydelsen av återhämtning efter träning?
8. Varför är kost viktig i samband med träning?
9. Förklara hur olika muskelfibrer fungerar vid träning.
10. Vad är RPE och hur används det vid träningsmetodik?

Övningar

Nedan listas flera frågor där varje fråga har fyra svarsalternativ. Ring in det alternativ som är korrekt.

Fråga	A	B	C	D
1. Vad är pulsen under vila?	60-80	120-140	40-50	100-120

2. Vilket organ pumpar blod?	Lungan	Hjärtat	Levern	Njuren
3. Vad är maxpuls?	Ålder + 120	220 – Ålder	200 + Ålder	180 – Ålder
4. Hur länge bör man träna för effekt?	5 minuter	20 minuter	1 timme	2 timmar
5. Vilken typ av träning är bra för kondition?	Styrketräning	Uthållighetsträning	Flexibilitetsträning	Ingen av ovan

Skrivuppgifter

Skrivuppgift 1: Enkel

Beskriv i 200-300 ord (en halv till en sida) vilka fysiologiska effekter träning har på kroppen.

Skrivuppgift 2: Medel

Analysera i 300-400 ord (en halv till en sida) hur träning kan påverka både den fysiska och psykiska hälsan.

Skrivuppgift 3: Svår

Redogör i 500-600 ord (en till två sidor) för olika träningsmetodiker och deras specifika fysiologiska effekter.