

“`html

Lektionsplanering – Naturkunskap 1b

Lektionsplanering för Naturkunskap 1b

Ämne:

Naturkunskap 1b

Tema:

Hälsokonsekvenser av kost och träning

Årskurs:

Gymnasiet

1. Lektionsöversikt

- **Lektion 1:** Introduktion till kostens påverkan på hälsan
- **Lektion 2:** Träningsmetoder och deras effekter
- **Lektion 3:** Sambandet mellan kost och träning
- **Lektion 4:** Kostschema och träningprogram
- **Lektion 5:** Utvärdering av personliga träningsprogram

2. Mål med lektionen

- Förstå hur kost påverkar kroppen.
- Känna till olika träningsmetoder.



- Lära sig skapa kost- och träningsprogram.
- Utvärdera effekterna av kost och träning på egen hälsa.

3. Centrala innehåll

- Samband mellan individens hälsa och livsstil.
- Psykologiska och fysiologiska effekter av kost och träning.
- Hälsosamma matval och deras inverkan på prestation.

4. Bedömning

Elevernas prestationer kommer att bedömas genom:

- Aktivt deltagande i lektionerna.
- Inlämning av kost- och träningsprogram.
- Muntlig presentation av utvärderingen.

5. Resurser

Rekommenderad litteratur:

- Böcker och artiklar om näringslära.
- Studier om träningens effekter.

6. Schema

Vecka	Datum	Ämne	Aktivitet
1	1-7 Januari	Kostens påverkan	Föreläsning och diskussion
2	8-14 Januari	Träningsmetoder	Grupparbete
3	15-21 Januari	Kost och träning	Kostschema skapande
4	22-28 Januari	Utvärdering	Presentationer