

Terminsplanering

Årskurs: 5

Ämne: Puls no 5 – Fysik och hälsa

Tema: Hälsa och träning

Introduktion till hälsa och motion (19 aug - 15 sep)

V.34

- Lektion 1: Vad är hälsa? – Introduktion till begreppet
- Lektion 2: Goda matvanor – Vad ska vi äta?
- Lektion 3: Motionens betydelse för vår hälsa

V.35

- Lektion 4: Puls och hjärtfrekvens – Mätning och analys
- Lektion 5: Olika träningsformer och deras effekter
- Lektion 6: Planera en personlig träningsvecka

Rörelse och kropp (16 sep - 6 okt)

V.36

- Lektion 7: Kroppens muskler – Vilka finns och hur fungerar de?
- Lektion 8: Ledens rörelse och betydelse för träning
- Lektion 9: Anatomisk genomgång – Vad gör våra organ?

V.37

- Lektion 10: Energikällor i träning – Kolhydrater, fett och protein
- Lektion 11: Praktiska övningar för styrka och kondition
- Lektion 12: Att träna för hållning och balans

Hälsa, livsstil och gemenskap (7 okt - 3 nov)

V.38

- Lektion 13: Livsstilsval och deras inverkan på hälsan

- Lektion 14: Stress och återhämtning – Hur hanterar vi stress?
- Lektion 15: Gruppdiskussion kring livsstil och val

V.39

- Lektion 16: Bedömningstillfälle – Mätning av rörelsemönster
- Lektion 17: Gemensamma aktiviteter och deras betydelse
- Lektion 18: Samarbetsövningar i grupp

Avslutning och reflektion (4 nov - 20 dec)

V.40

- Lektion 19: Reflektera kring terminens lärande
- Lektion 20: Förbereda presentationer av arbeten
- Lektion 21: Gruppearbete om hälsa

V.41

- Lektion 22: Presentation av grupparbeten
- Lektion 23: Avslutande diskussion kring hälsosamma livsstilsval
- Lektion 24: Plats för frågor och svar

Lov och ledigheter

- **V.44** (Höstlov): 28 oktober – 1 november (Inga lektioner)
- **V.51** (Terminens slut): 20 december (Inga lektioner)

Repetition och utvärdering (16 dec - 20 dec)

V.50

- Lektion 25: Sammanfattning av terminens innehåll
- Lektion 26: Repetitionsövningar
- Lektion 27: Avslutande prov och utvärdering av individuella prestationer

Tags: [Planering](#)