

Hälsa åk 6 – Frågor

Svara på frågorna nedan. Svaren ska numreras så jag vet vilken fråga ni svarat på. Glöm inte att skriva namn längst ner när du är klar. Svaren ska skrivas på din dator.

Dokumentet skriver ni på google drive, skapa ett nytt dokument och döp dokumentet till ditt för och efternamn, när du är klar delar du det med mig. Gör mig till redigeringsbehörig.

Om du inte kan google drive så kan du skriva det på ett vanligt dokument och maila det till mig.

Dela med:

Använd gärna faktabladet att utgå ifrån som du får med dig hem och det som vi går igenom på lektionerna. Glöm att göra egna reflektioner utifrån dig själv och utifrån din idrott när du svarar på frågorna. Försök att hålla dig runt 2 sidor när du skriver.

Inlämnas senast:

Frågor

Välj en idrott som du själv utövar eller känner väl till.

1. Beskriv hur en **uppvärmning** bör se ut specifikt för din idrott. Beskriv upplägg, övningar, tid för uppvärmning och varför du valt dessa övningar. Glöm inte att skriva vilken idrott du har valt.
2. Utifrån din idrott som du har valt förklara hur **aktiviteten påverkar** din hälsa både **fysiskt**, **psykiskt** och **socialt**?
3. Utifrån din idrott som du har valt förklara hur du kan **undvika** och **förebygga skador** inom din idrott?
4. Utifrån din idrott som du har valt förklara och reflektera över vad som är centralt i din träning utifrån **kondition**, **styrka** och **rörlighet**?
5. Förklara vad **puls** är och hur den påverkas av träning?