

Hälsa åk 6

Kunskapskrav

Eleven värderar hur aktiviteterna påverkar den egna fysiska förmågan och hälsan.

Skriftlig uppgift

- Välj en sport som du utövar eller känner väl till.
- Skriv 1-2 sidor utifrån frågorna som du har fått, använd gärna faktabladet som du har fått till hjälp.
- Skriv på dator och dela eller maila det till mig.
- Döp dokumentet till ditt namn.
- Rubrik “Hälsa - och din idrott som du har valt.”
- Reflektera - Varför

Fråga 1

Beskriv hur en uppvärmning bör se ut specifikt för din idrott. Beskriv upplägg, övningar, tid för uppvärmningen och varför du har valt dessa övningar. Glöm inte att skriva vilken idrott du har valt?

Uppvärmning

- Förbereda kroppen på kommande aktivitet.
- Få upp pulsen och bli varm i kroppen och musklerna. Öka blodcirkulationen.
- Mjuka upp och värma dom stora muskelgrupperna.
- Träningsspecifik uppvärmning.
- Öka rörligheten i muskler och leder.

Fråga 2

Utifrån din idrott som du har valt förklara hur aktiviteten påverkar din hälsa både fysiskt, psykiskt och socialt?

Fysisk hälsa - kroppen

- Starkare muskler
 - Bättre balans, motorik, och koordination.
 - Bättre kondition.
 - Ökad rörlighet i muskler och leder.
-
- Bra kostvanor, vila och sömn leder också till en bättre fysisk hälsa, att din kropp mår bra.

Psykisk hälsa - tankar och känslor

- Psykisk hälsa är att man mår bra, har en positiv inställning och ser möjligheter istället för hinder.
- Bättre självbild/självförtroende - tro på sig själv och sin förmåga.
- Mänskliga behov är uppfyllda, (bostad, arbete, trygghet, kärlek)
- Avslappning/Stress, lättare att hantera stress.
- Ökad koncentrationsförmåga.
- Bättre minne och inlärning.

Social hälsa - vänner och familj

- Vänner och relationer.
- Grupptillhörighet, att känna att man hör hemma i någon grupp.
- Lever i en miljö som vi trivs i och känner oss trygga i.

Fråga 3

Utifrån din idrott som du har valt, förklara hur du kan undvika och förebygga skador inom din idrott?

Undvika och förebygga skador

- Använda skydd och följa spelet regler och riktlinjer.
- Uppvärmning och stretching.
- Nedvarvning och återhämtning.
- Bygga kroppen för den idrott du har valt.

Fråga 4

Utifrån din idrott som du har valt, förklara och reflektera över vad som är centralt i din idrott utifrån kondition, styrka och rörlighet?

Kondition, Styrka och Rörlighet

- Kondition - starkare hjärta, orkar springa länge.
 - Styrka - bygger muskler, orkar lyfta tunga saker.
 - Rörlighet - tränar din smidighet och din rörlighet i olika muskler och leder.
-
- Är fokus i din idrott alla tre delar lika mycket eller kan du se att din träning fokuserar mer på kondition, styrka eller rörlighet.

Fråga 5

Förklara vad puls är och hur den påverkas av träning?

Hjärta och puls

- Puls = hjärtats slag.
- Musklerna behöver syre för att orka arbeta.

- Vilopuls - när du vaknar på morgonen (Cirka 60-80 slag per minut)

- Maxpuls - ansträngning till det yttersta (220 slag minus din ålder per minut)
- Mjölksyra bildas.

- Arbetpuls - vardagliga aktiviteter (runt 100-120 slag per minut)

Genom konditionsträning påverkas vilopulsen genom att den blir lägre, maxpulsen påverkas inte av träning då den är konstant.