Krop og motion

Udfordring

> Regelmæssig motion og fysisk aktivitet styrker kroppen, forebygger sygdomme og forbedrer dit humør. Men hvad er sammenhængen mellem krop og motion?



Spørgsmål

Hvilken sammenhæng er der mellem krop og motion?

Aktiviteter

1. Vores krop
2. Oxygen i kroppen
3. Bevæg dig
4. En aktiv hverdag

Evaluering

Vælg en aktivitet og præsentér den for andre grupper.

Info+

8 lektioner

Lærer+

Dette forløb har fokus på sammenhængen mellem krop og motion, hvor eleverne gennem forskellige aktiviteter undersøger fup og fakta i forhold til dem selv og anbefalede råd.

Kilder+

- Verdens Naturfag, Biologi grundbog 1