



TERMINSPLANERING HÖSTEN 09 ERIKSDALSSKOLAN

Lärarnamn Ewa Hallberg	Ämne NO/ Teknik	Undervisningsgrupp/er 8A2, 8BH, 8F
---------------------------	--------------------	---------------------------------------

V 35	V 36	V 37	V 38	Mål att uppnå
Introduktion kemi: Säkerhet, tidigare kemikunskaper, Start Kolföreningarnas	Kolföreningarnas kemi: Kolväten, Alkoholera Lab. Bränslen	Kolföreningarnas kemi: Alkoholera, Kolhydrater, Fetter, förbränning	Energiomvandling kemisk energi > elektrisk energi	Moment 1 Se måldokument Organisk kemi 2009
V 39	V 40	V 41	V 42	Moment 2
Kolets kretslopp, Växthuseffekten, Prov	Start Människokroppen: konditionsprojekt med idrott och hälsa. Andning	Blodcirkulation	Påverkan på kondition: rökning, sömn, stress, matvanor	
V 43	V 44	V 45	V 46	Moment 3
Temavecka	Höstlov	Matsmältning, kost	Redovisning konditionsprojektet	Se måldokument konditionsprojekt
V 47	V 48	V 49	V50	Moment 4
Fysik/Teknik: Akustik:ljudets egenskaper	Akustik:tonhöjd, ljudnivå, buller	Akustik: instrument, lagring av ljud	Akustik: redovisning av instrument.	Se måldokument Akustik



TERMINSPANERING HÖSTEN 09 ERIKSDALSSKOLAN

Övrigt Planering kan ändras beroende på fördjupning föreslagen av elever. Måldokument hittas på Ewas sida på skolwebben och delas ut till eleverna.



Mål att uppnå i Idrott och hälsa och NO:

Människokroppen och livsstilars påverkan

Kondition (andning och blodcirkulation), matvanor (matsmältning) och stress

För betyget Godkänd ska du kunna visa att du:

- Har fört träningsdagbok där du fyllt i puls, borgskala samt vad vi gjort.
- *Vet hur systemet för blodcirkulation är uppbyggt (blod, blodkärl, hjärta, stora och lilla kretsloppet) och fungerar (läxförhör)*
- *Vet hur systemet för andning är uppbyggt (luftvägar, lungor) och fungerar (läxförhör)*
- Kan beskriva vad kondition, puls, lungkapacitet, blodvärde är
- Kan beskriva varför kondition försämras av rökning
- Kan ge förslag på vad och hur man kan äta för att må bra
- *Vet hur systemet för matsmältning är uppbyggt och fungerar.(läxförhör)*
- Vet något exempel på hur felaktig kost kan försämra din hälsa
- Ge exempel på hur man kan träna sin kondition

För betyget Väl Godkänd ska du dessutom visa att du:

- Har fördjupade kunskaper om andning, blodcirkulation och matsmältning så att du kan ge förslag på samband mellan funktion och påverkan på kondition och hälsa, dvs hur motion, kost och vila påverkar hälsan
- Kan granska och **värdera** ställningstaganden om kondition, kost, stress, rökning och hälsa (diskutera fördelar, nackdelar hos olika livsstilar med naturvetenskapliga argument)



TERMINSPLANERING HÖSTEN 09 ERIKSDALSSKOLAN

För betyget Mycket Väl Godkänd ska du dessutom visa att du:

- Kan granska och **värdera** ställningstaganden om kondition, kost, stress, rökning och hälsa (diskutera fördelar, nackdelar hos olika livsstilar med naturveten-skapliga argument) samt vilka intressen och värderingar som påverkar hur.
- Kan **reflektera** över din träningsperiod (krävs att du har skrivit kommentarer), dvs. varför blev din puls som den blev vid ett visst träningsfälle, vilken inverkan har kosten i ett långsiktigt perspektiv, hur har din kondition förändrats och varför? Du ska se **samband** och dra **slutsatser**.

Du ska skriva ett inlämningsarbete där du använder kunskaper du fått på lektionerna i NO och Idrott (samt gärna hemkunskapen). I arbetet ska dina förklaringar av vad kondition är, hur kroppen förändras när konditionen förbättras och hur det påverkar hälsan finnas med. Du ska också ha med vad din kost bör innehålla för att du och din kropp ska må bra. Sist men inte minst ska du avsluta med en diskussion om olika livsstilar. Fördelar och nackdelar för hälsan och tankar om vilka faktorer som påverkar vilken livsstil som blir din (se betygskriterier)

Du ska vara beredd på att kommentera ditt arbete muntligt.

Hur ska du göra arbetet:

1. Fyll i träningsdagboken noga efter varje pass.
2. Lyssna på förklaringar om kondition och kroppen på lektionerna.
3. Analysera din egen förändring av konditionen under arbetsområdets tid. Fundera på
 - Varför känns det som det gör när du anstränger dig?
 - Vad händer i kroppen? Vad ändras? Varför?
 - Fundera på din egen livsstil: träning, sömn, matvanor, stress, vila mm.
 - Lär dig om hälsoeffekter av olika livsstilar och rökning
4. Använd målen och gör om dem till frågor som blir rubriker i ditt arbete.

Ex.

Vad är kondition?

Vad är puls, lungkapacitet och blodvärde ?



TERMINSPLANERING HÖSTEN 09 ERIKSDALSSKOLAN

Vad ändras i kroppen när konditionen förbättras?

Hur kan man träna upp sin kondition?

Vad kan försämra konditionen och varför (rökning? infektioner? stress? matvanor?)

Kommentarer och reflektioner över träningsdagboken

Jämförelse av två olika livsstilar

- Min livsstil (hur mycket tränar du? Vad äter du? Sömnvanor? Stress? Fritid?)
- Annan persons livsstil (påhittad eller verklig)

För VG : Fördelar och nackdelar med era olika livsstilar (hälsoeffekter?) Vem av er har störst chans att hålla sig frisk tror du? Varför? Vilka sjukdomar kan ni råka ut för av de negativa vanorna?

För MVG: Vilka intressen utifrån påverkar din livsstil /den andra personens livsstil? Hur?

Använd nu all kunskap du samlat på dig för att skriva förklarande text under dina rubriker.

Om du strävar efter högre betyg försöker du förklara varför så mycket som möjligt med hjälp av det du lärt dig på lektionerna.

För högre betyg behöver du också diskutera fördelar och nackdelar med olika livsstilar. Det kan du göra genom att "skapa" två personer med olika livsstilar (du kan vara en av dem) och sedan jämföra. OBS! Glöm inte ta med Idrott och hälsa/NO-kunskaper om varför du tycker att något är en fördel eller nackdel

5. Sist men inte minst ska du skriva en källförteckning över var du hittat de fakta du använder.

Lycka till!

FRÅGA OSS OM DU INTE FÖRSTÅR VAD DU SKA GÖRA!!!



TERMINSPANERING HÖSTEN 09 ERIKSDALSSKOLAN

Bra hjälp har du av läroboken s. 154-156, 166,167, s.172-187, s.204-209, 286-289, häftet du får på idrotten, läroboken i idrott och hälsa (delas ut till dem som önskar), laborationer, anteckningar, diskussioner, film mm.