

**IDETYPE:**

ATIB

**ALDERSGRUPPE:**

Fra 12 år

**REKVISITTER:**

Afhænger af aktiviteten, men baseret på ovenstående forslag er det følgende: En stol til hver elev og en måtte til kolbøtter.

**ANTAL:**

Gruppe

**VARIGHED:**

Ca. 45-60 minutter

**Arbejde og puls:**

Eleverne skal ved forskellige stationer lave forskellige bevægelser. Efter en bestemt tid skal eleverne måle pulsen. Stationerne kunne være følgende:

- 1: Træd op på og ned fra en stol i 30 sek., 60 sek., 90 sek., og mål puls efter hver tidsperiode.
- 2: Løb en fast distance 5 gange, 10 gange, og 15 gange og mål puls efter hver arbejdsperiode.
- 3: Lav 5, 10 eller 15 kolbøtter og mål puls efter hver arbejdsperiode.
- 4: Stå stille med bøjede ben i 10, 20, 30, 40 og 60 sek., og mål puls efter hver arbejdsperiode.

Måling af puls lægger op til arbejdet med følgende: Kroppen, dens funktioner, motion og bevægelse m.m. Gennemsnitspuls på klasseniveau i hvile, kontra efter en given arbejdsperiode. Puls som funktion af arbejdstid. Puls som funktion af højde, vægt, fod, benlængde, låromkreds m.m. Gennemsnits kondital på klasseniveau samt frekvens af elevernes forskellige kondital. Disse kondital kan evt. sammenlignes med kondital på landsniveau.

**Variation:** N/T og Biologi: Kendskab til kroppen og dens funktioner gennem afprøvning på sig selv. Matematik: Efter 3. klasses trin: Arbejde med forberedende multiplikation og enkel division. Kende til, hvordan tal kan forbindes med begivenheder i dagligdagen. Behandle data ved hjælp af lommeregner og computer. Efter 6. klasses trin: Kende til eksempler på brug af variabler. Kende til koordinatsystemer. Efter 9. klasses trin: Forstå og anvende udtryk, hvori der indgår variabler. Bestemme løsninger til ligninger og ligningssystemer med grafiske metoder. Opnå viden om matematikkens muligheder og begrænsninger, som beskrivelsesmiddel og beslutningsgrundlag. Idræt: Kondital og puls.

**Formål:** Arbejde med sundhed i forbindelse med pulsmåling.

**SÅDAN GØR DU:****Lav stationer**

I skal lave forskellige stationer, hvor eleverne på hver station skal lave forskellige bevægelser.

**Eksempler**

1: Træd op på og ned fra en stol i 30 sek., 60 sek., 90 sek. 2: Løb en fast distance 5 gange. 3: Lav 5, 10 eller 15 kolbøtter. 4: Stå stille med bøjede ben i 10, 20, 30, 40 og 60 sek.

**Mål puls**

Pulsen måles efter hver aktivitet som udføres. Dette noteres på et stykke papir.

**Teori**

Nu har I fået en masse data, som kan bruges til forskellige ting, alt efter hvilken klasse og emne I arbejder med (se variation).

