

Hvor lang tid kan du holde vejret?

Introduktion

I denne øvelse skal I på egen krop mærke, hvordan jeres vejrtrækning bliver påvirket, når I laver fysisk aktivitet. Vi skal undersøge, hvor lang tid I kan holde vejret under tre forskellige situationer. Kom med!

Sådan gør du

1. Start med at tage tid på, hvor lang tid I kan holde vejret, mens I bare sidder ved jeres bord.
2. Gå herefter en kort tur på 5 minutter efter aftale med jeres lærer, hvor I skiftes til at holde vejret på tid. Mens I går, kan I også snakke om spørgsmålene til øvelsen.
3. Til sidst skal I prøve at holde vejret så lang tid som muligt, mens I enten ligger i en planke eller står på hænder.

Spørgsmål

- Hvorfor er der forskel på, hvor lang tid man kan holde vejret under hvile og under aktivitet? Hvad sker der med kroppens behov for ilt under fysiske aktiviteter?
- Hvad sker der i kroppen, når man holder vejret?
- Hvilke faktorer er medvirkende til, hvor lang tid man kan holde vejret?