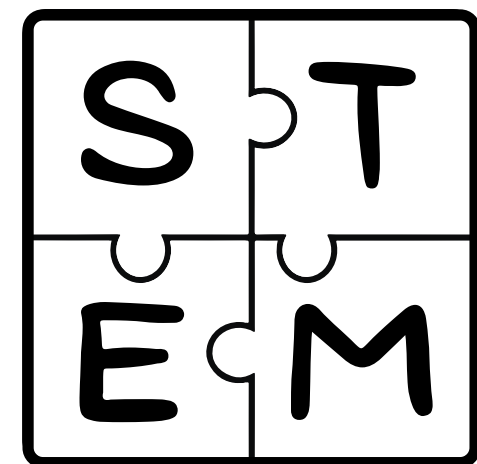


FAG - NATUR/TEKNOLOGI

KOMPETENCE-MÅL- MENNESKET (ANATOMI)



SKOLEN

HJERTE OG LUNGER

REGULERING AF ÅNDEDRÆT

JOURNAL-ARK



NAVN:

KLASSE:

REGULERING AF ÅNDEDRÆT

FORMÅL

FORMÅLET MED DETTE FORSØG ER AT UNDERSØGE EFFEKTEN AF FYSISK AKTIVITET PÅ EVNEN TIL AT HOLDE VEJRET

TEORI

UNDER FYSISK AKTIVITET VIL, DER DANNES KULDIOXID OG MÆLKESYRE I MUSKLERNE. DET GØR BLODET SURT.

I HJERNEN HAR VI OMRÅDER, DER MÅLER OM BLODET ER SURT. HVIS BLODET BLIVER FOR SURT, VIL KROPPEN TVINGE OS TIL AT TRÆKKE VEJRET.

FORVENTNING

MAN KAN HOLDE VEJRET LÆNGERE I RO END EFTER FYSISK AKTIVITET

MATERIALER

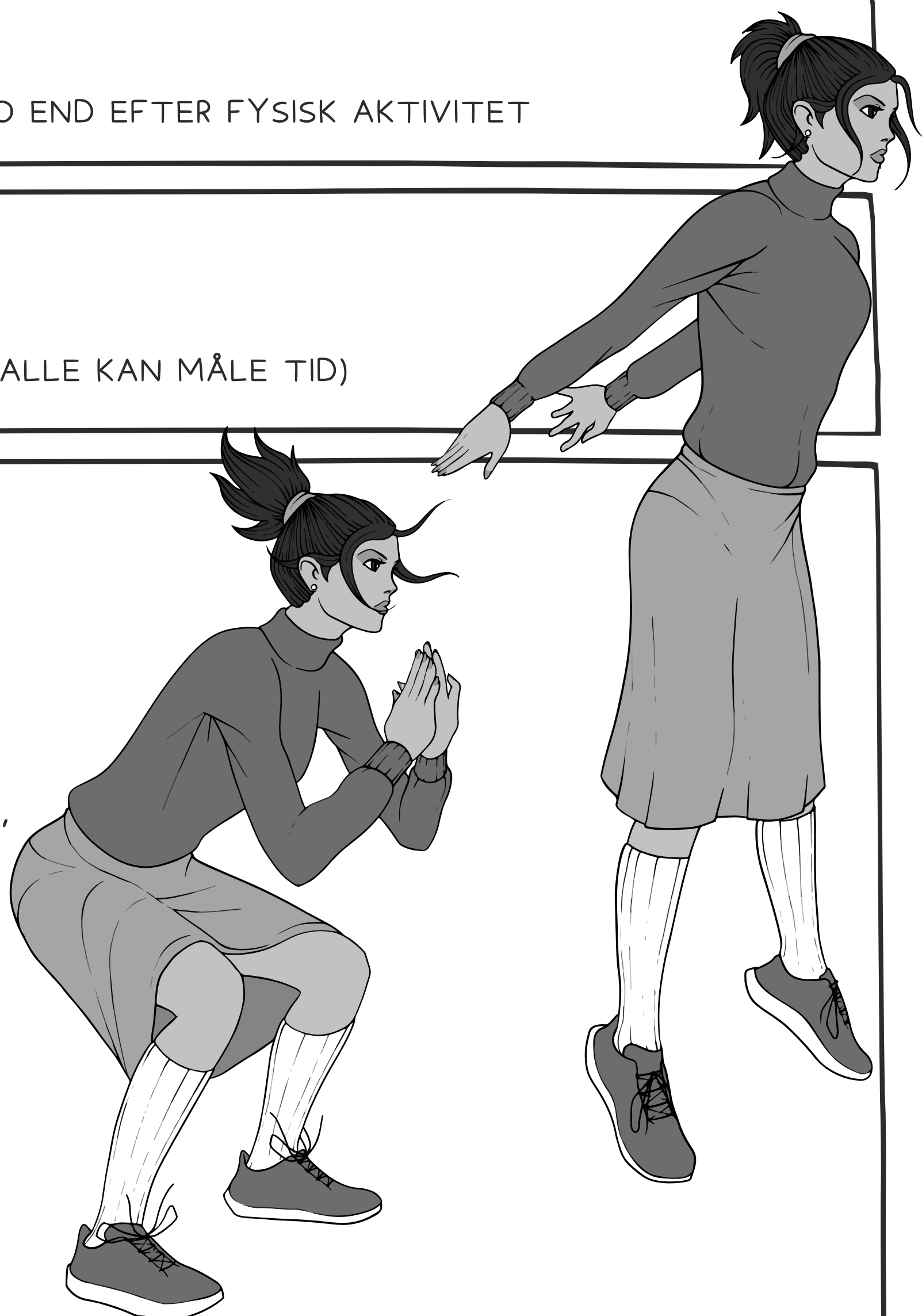
TIL FORSØGET SKAL BRUGES:

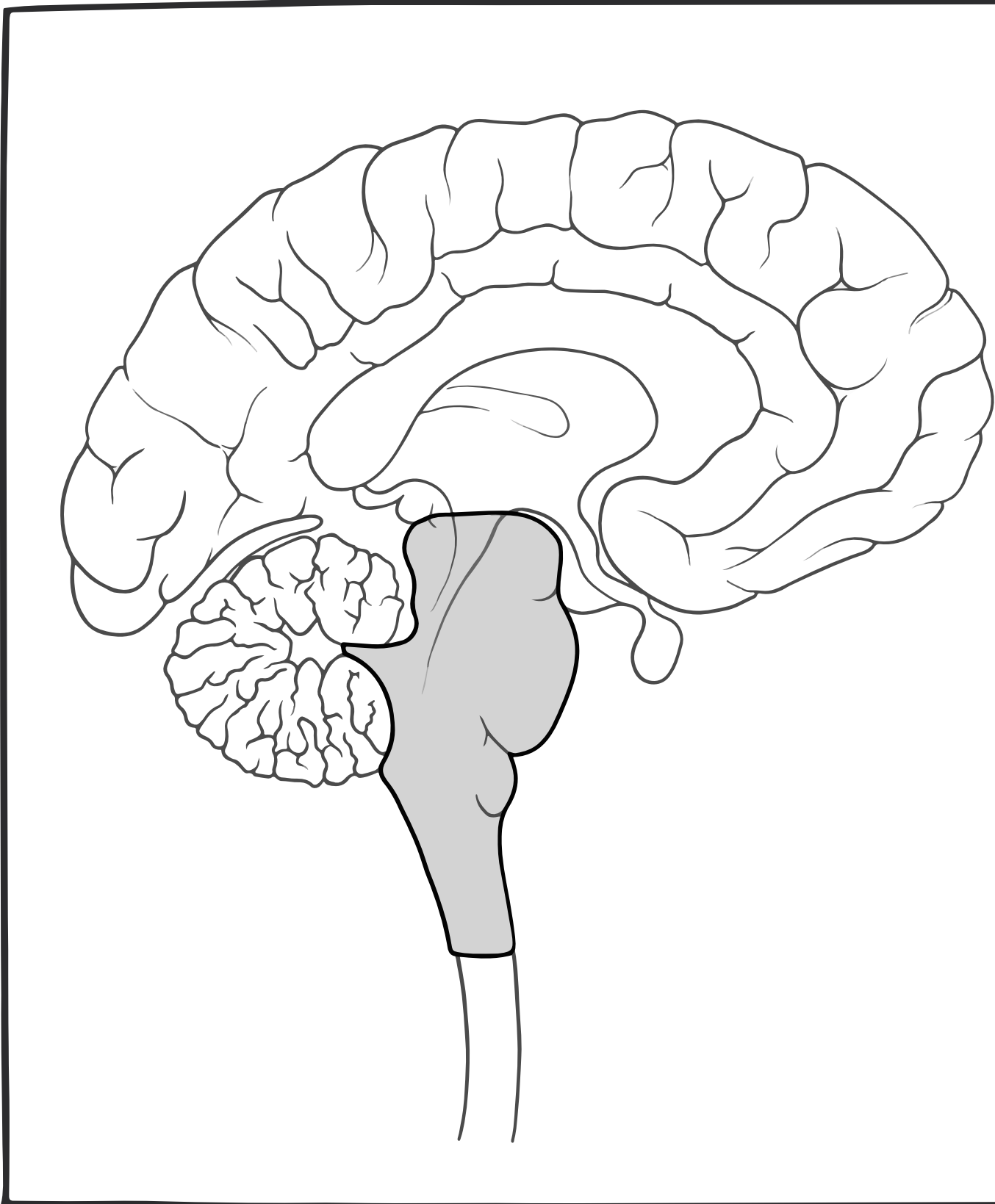
- STOPUR (GERNE PÅ PROJEKTOR, SÅ ALLE KAN MÅLE TID)

FREMGANGSMÅDE

FORSØGET GENNEMFØRES SÅLEDES:

- SLAP AF OG SE HVOR LÆNGE DU KAN HOLDE VEJRET.
- NOTER TIDEN.
- FORETAG INTENST FYSISK ARBEJDE, F.EKS. ENGLEHOP ELLER SQUAT JUMPS, I 1 MINUT.
- HOLD VEJRET SÅ LÆNGE DU KAN.
- NOTER TIDEN.
- SAMMENLIGN PÅ KLASSEN.





OMRÅDET, DER MÅLER OM BLODET ER SURT, LIGGER MEGET CENTRALT I HJERNEN (GRÅ I FIGUREN).

DET ER ET OMRÅDE, DER STÅR FOR MANGE AF KROPPENS UFRIVILLIGE REAKTIONER.

NÅR MUSKELAKTIVITET DANNER KULDIOXID OG MÆLKESYRE SKYLDES DET, AT MUSKLER FÅR ENERGI VED AT FORBRÆNDE SUKKERSTOFFER.

NÅR DER ER ILT NOK, VIL DER BLOT DANNES KULDIOXID, MEN NÅR KROPPEN IKKE KAN FÅ ILT NOK TIL MUSKLERNE, DANNES DER MÆLKESYRE.

KULDIOXID OG MÆLKESYRE FORTÆLLER ALTSÅ KROPPEN, AT MUSKLERNE ER AKTIVE OG HAR BRUG FOR ILT.

HVORFOR ER DET SMART, AT HJERNEN TVINGER DIG TIL AT TRÆKKE VEJRET, NÅR DU HAR VÆRET FYSISK AKTIV?

DEN CENTRALE DEL AF HJERNEN REGULERER OGSÅ MANGE ANDRE TING, F.EKS. DIN TEMPERATUR.

HVIS DU BLIVER KOLD, VIL HJERNEN FORTÆLLE KROPPEN, AT DEN SKAL TIL AT LAVE VARME. BLIVER DIN KROP DERIMOD FOR VARM, VIL HJERNEN FORTÆLLE KROPPEN AT DEN SKAL SVEDE. NÅR VANDET FORDAMPER FRA DIN HUD, VIL DET KØLE DIG NED.

NÅR DINE MUSKLER ER AKTIVE, UDVIKLER DE VARME. DET ER DERFOR DU KOMMER TIL AT SVEDE, NÅR DU ER MEGET FYSISK AKTIV.

KONKLUSION: KUNNE DU HOLDE VEJRET DÅRLIGERE EFTER AKTIVITET?

JA	SAMME	NEJ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>