



Hvad kan min krop?

(navn)

1.	Styrke og muskler
Hop på et ben	
Hop med begge ben	

2.	Puls og hjerte
Puls før sjipling	
Puls efter 1 minuts sjipling	

3.	Vejrtrækning og lunger
Antal vejrtrækninger straks efter 1 minuts sprællemandsboks	
Antal vejrtrækninger 1 minut efter sprællemandsboks	
Mål om brystkassen uden luft	
Mål om brystkassen med luft	

4.	Reaktionsevne
Jeg reagerer bedst med synet (bold)	
Jeg reagerer bedst med hørelsen (fløjt/klap)	

5.	Balance
Hvor længe kan du stå på et ben?	
Hvor længe kan du stå på et ben med lukkede øjne	

Vidste du at?

Vi har 206 knogler i kroppen

Vi har 639 muskler i kroppen

Du har ca. 2 liter blod i kroppen. Da du blev født havde du 2 kopper blod.

Når du fylder 70 år, har dit hjerte slået 2.500.000.000 gange

SÆT SKOLEN I BEVÆGELSE!