



Effekter af træning

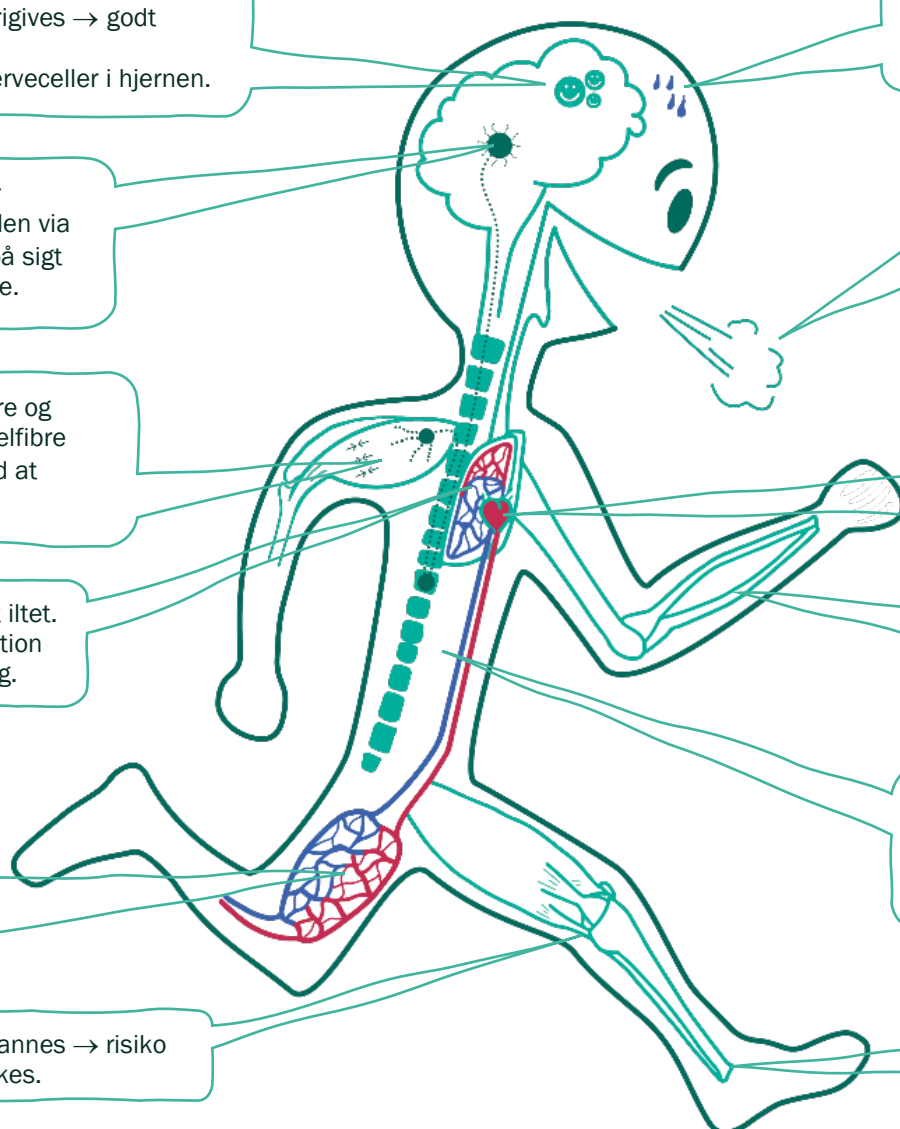
Hvordan kan du bruge dette kort?

Dette kort rummer to aktivitetsmuligheder, som hver især skal give eleverne en forståelse af, hvad der sker i kroppen ved træning.

1. På elevarket er der samme figur som på side 2 af dette kort. Men felterne er tomme, så eleverne selv kan udfylde dem. Du kan fx vælge at lade dem se dit ark (kopiér eller print det til dem), eller I kan i fællesskab snakke om de forskellige processer i kroppen. Kortet kan også bruges, hvis du har elever, der ikke kan være fysisk aktive i idrætsundervisningen.
2. Kopiér eller print denne side for herefter at klippe de forskellige nedenstående felter ud og placér dem rundt omkring under nogle kegler. Lad eleverne finde dem og placere dem på figuren på *Fysisk træning-dugen* (eller printet fysiologisk figur). Hvis du ønsker høj aktivitet, så placér keglerne langt fra hinanden. Snak om, hvad der er korttids- og langtidseffekter af træning.

Når man sveder, hjælper det med at få kølet kroppen ned → man kan træne mere.	Man bliver forpustet, fordi musklerne kræver mere ilt → på sigt øges kroppens iltoptagelse og dermed konditionen.	Pumper hurtigere ved træning og sender mere blod (og dermed mere ilt) ud i kroppen → på sigt bliver hjertet større.
På sigt bliver de stærkere, når de belastes → risiko for knoglebrud mindskes.	Når man bevæger sig, stiger kropstemperaturen → ilt og næringsstoffer transporteres lettere over i muskelcellerne.	Styrkes og gøres mere bevægelige → risiko for skader mindskes.
Ledvæske dannes → risiko for skader mindskes.	Der dannes flere små blodkar (kapillærer) omkring musklerne, → musklerne bliver bedre til at optage og udnytte ilt.	Her bliver blodet iltet. → på sigt bliver din lungefunktion forbedret ved fysisk træning.
På sigt bliver de større og stærkere (fordi de enkelte muskelfibre bliver større) → du får lettere ved at udføre fysiske opgaver.	Signalet, der sendes fra hjernen til musklen via nervetråde, forstærkes → på sigt bliver din koordination bedre.	Hormonlignende stoffer (bl.a. endorfiner) frigives → godt humør. Der dannes nye nerveceller i hjernen.

Aktivitetskort lærer



Hjernen: Hormonlignende stoffer (bl.a. endorfiner) frigives → godt humør. Der dannes nye nerveceller i hjernen.

Sved: Når man sveder, hjælper det med at få kølet kroppen ned → man kan træne mere.

Nervesignaler: Signalet, der sendes fra hjernen til musklen via nervetråde, forstærkes → på sigt bliver din koordination bedre.

Åndedrættet: Man bliver forpustet, fordi musklerne kræver mere ilt → på sigt øges kroppens iltoptagelse og dermed

Musklerne: På sigt bliver de større og stærkere (fordi de enkelte muskelfibre bliver større) → du får lettere ved at udføre fysiske opgaver.

Hjertet: Pumper hurtigere ved træning og sender mere blod (og dermed mere ilt) ud i kroppen → på sigt bliver hjertet større.

Lungerne: Her bliver blodet iltet. På sigt bliver din lungefunktion forbedret ved fysisk træning.

Knoglerne: På sigt bliver de stærkere, når de belastes → risiko for knoglebrud mindskes.

Små blodkar (i musklerne): Der dannes flere små blodkar (kapillærer) omkring musklerne, som dermed bliver bedre til at optage og udnytte ilt.

Kropstemperaturen: Når man træner, stiger kropstemperaturen → ilt og næringsstoffer transporteres lettere over i muskelcellerne.

Led: Ledvæske dannes → risiko for skader mindskes.

Bindevæv og sener: Styrkes og gøres mere bevægelige → risiko for skader mindskes.