

UNDERSØG JERES PULS

- Mål:** At I prøver at undersøge jeres egen puls
Omfang: Ca. 20 minutter
Materialer: Stopur, skriveredskaber – blyant eller kuglepen, elevark



Gå sammen to og to.

Mål jeres puls:

- I skal nu lave forskellige aktiviteter: hvile, gå, løbe eller spurte en tur
- Mål pulsen i 30 sekunder ved hver aktivitet. Gang antallet af pulsslæg med 2 for at finde ud af, hvor mange pulsslæg det er i minuttet. Skriv antallet i skemaet
- En af jer udfører aktiviteten, mens den anden tager tid og noterer
- Bagefter bytter I roller

Aktivitet	Puls (slag pr. minut)	
	Elev A	Elev B
Hvile		
Gå		
Løbe		
Spurte		

Hvad sker der med jeres puls, når I bevæger jer hurtigere?