



Blóðrás

VAL
Einstaklings-
verkefni

Mældu púlsinn þinn.

A Mældu púlsinn þinn. Haltu t.d. fingrinum við hálsinn og reyndu að finna púlsinn. Teldu hversu ört púlsinn slær á einni mínútu.

Amboð:
Glósumnar
ykkar um
skýrslugerð

B Farðu nú út og spilaðu fótbolta, hlauptu hring í kringum skólann eða eitthvað sem reynir á (taktu vel á því). Að leik loknum skaltu mæla púlsinn þinn aftur.

C Hver er eðlilegur hvíldarpúls fyrir manneskju á þínum aldri? Breytist þetta eftir aldri?

Aflaðu þér upplýsinga um hvíldarpúls og áreynslupúls og settu upplýsingarnar upp á skýran hátt.

Afurð: Vel upp sett skjal og skýrsla með athugun

VIÐMIÐ UM ÁRANGUR:

- Ég get undirbúið einfalda athugun
- Ég get fylgt einfaldri athugun eftir
- Ég get skrifað skýrslu um athugun

HÆFNIVIÐMIÐ:

Að nemandi:

- Geti framkvæmt og útskýrt sérhannaðar eða eigin athuganir úti og inni.

