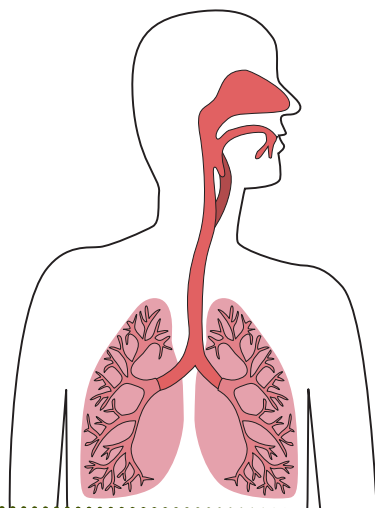


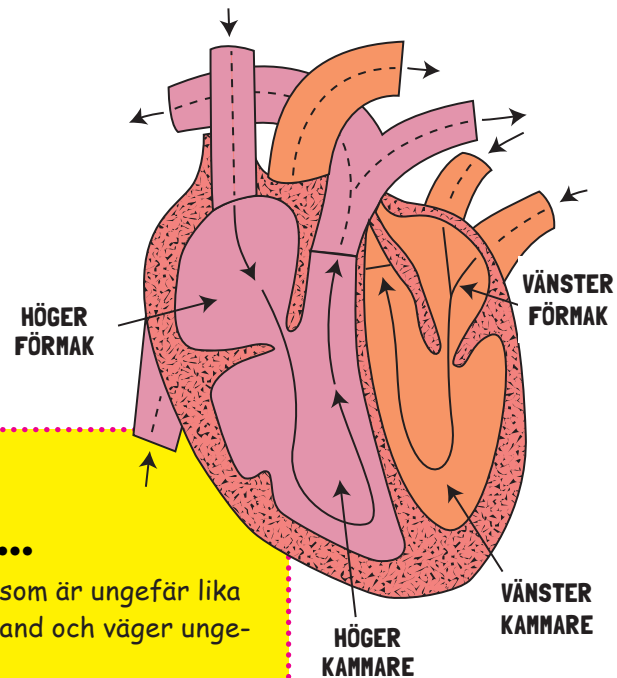
Hjärta & lungor



Lungor

Visste du att ...

Lungorna består av massor av små luftblåsor. Om du lägger alla dessa små luftblåsor sida vid sida blir det en yta stor som en tennisplan. Lungorna hjälper till att ge syre till kroppens olika delar. Syret behövs för att kroppen ska fungera. Syret finns med i den luft du andas in och följer med blodet ut i kroppen. Blodet tar sedan med sig det syre som kroppen inte behöver tillbaka till lungorna, som i sin tur skickar med det när vi andas ut.



Hjärta

Visste du att ...

Hjärtat är en muskel som är ungefär lika stor som din knutna hand och väger ungefär som två äpplen.

Hjärtat pumpar ut blod som går runt i kroppen och passerar kroppens olika delar. Hjärtat har fyra "rum" och klaffar som ser till att blodet åker rätt väg. När du tränar behöver du mer syre till dina muskler. Hjärtat slår därför fortare och du andas snabbare.

Hjärt puls =
Hur många slag
hjärtat slår på
en minut.

Vad är din puls?

Prova att räkna din puls med två fingrar på halsen.

Räkna antal slag på 15 sekunder och multiplicera det sedan med fyra, vilket ger dig din puls.
Exempel: 22 slag på 15 sekunder, 22 x 4 = 88 slag på en minut.

Kondition



Wilda och Walter vill börja träna
röra på kroppen och böja på knäna

Springa, skutta, studsa och hoppa
Wilda och Walter vill aldrig stoppa

Under, över och nedför en kana
Wilda och Walter bygger en bana

Visste du att ...

Kondition är ett mått på hur bra hjärtat kan pumpa ut syre till kroppen via blodet. Din kondition blir bättre när kroppen får träna. Kondition är en färskvara och behöver tränas regelbundet, likt en blomma som behöver vatten med jämna mellanrum för att klara sig.

Min puls

Min puls innan banan:

Min puls efter varv på banan:

Hur känns det efter banan? Ringa in rätt känsla.



Bygg din egen bana!

Använd din fantasi och gör en egen bana där du tar dig över, under, emellan, runt, på, nedför med mera.

Räkna din puls, både innan du testar din bana och efter. Skiljer sig pulsen något?

Tankelek



3

Visste du att ...

Den yttre motivationen, när någon annan peppar dig och ger dig feedback, kan ge dig kraft och stärka dig i rätt riktning. Den inre motivationen, den som kommer inifrån dig själv, är viktig för att du ska kunna utvecklas och bli så bra som möjligt på det du vill bli bra på. Egna tankar i ord, bilder eller gester kan hjälpa dig att peppa dig själv och känna dig trygg i olika situationer.



Besök Wildas och Walters tankeplats

Se dig om! Vad ser du? Vilka färger, mönster, och konturer ser du? Lyssna! Vad hör du? Lukta! Vad känner du för dofter? Blunda! Vad ger platsen för känsla? Rita, skriv och berätta om dina upplevelser.

Din egen tankeplats!

Ta dig till din tankeplats, eller skapa dig en bild och en känsla av en egen tankeplats. En tankeplats är en plats där du har det lugnt och skönt och har tid att tänka och fundera.

En dröm

Att ha en egen dröm, en plats, ett tillfälle där du känner dig uppfylld av styrka, glädje och energi, är viktigt. Något att jobba för! Ditt vill jag - så vill jag känna!

Din dröm!

Tänk på en idol som du har i din idrott och låtsas för en stund att det är du. Hur är känslan i kroppen när du ser dig själv (som idolen) göra något riktigt bra? Rita eller skriv ner denna drömbild.

En vinnande gest!

Wilda och Walter skapar en egen gest som ger dem känslan av att lyckas. Ja, jag är bra!
Skapa din egen gest som ger dig signalen:
"Jag är bra - jag kan det här!"