

**Lærervejledning**



# 'Min krop til grænsen'

**Udgivelsesår: 2021**

**Trin: 3.-6. klasse**

**Fag: Natur/teknologi**

**Sider i alt: 4**

# INDHOLD

FÆLLES MÅL.....	2
OM FORLØBET 'Min krop til grænsen'.....	2
LEKTIONSTABEL.....	2
SÅDAN BRUGER I 'Min krop til grænsen'.....	3

**OBS.** Inden du printer denne vejledning ud, så vær opmærksom på, at den indeholder hyperlinks, som kun kan tilgås digitalt.

## FÆLLES MÅL

Se Fælles Mål for natur/teknologi i 3.-4. klasse HER.

Se Fælles Mål for natur/teknologi i 6. klasse HER.

## OM FORLØBET 'Min krop til grænsen'

'Min krop til grænsen' er et undervisningsforløb, som tager udgangspunkt i DR-programserien 'Høgh og Astronauten – Min krop til grænsen'. Undervisningsforløbet består af tre delforløb. Med klip fra programserien får eleverne indblik i ekstreme sportsgrene, mens de lærer om centrale organer og kropsfunktioner. Efterfølgende skal eleverne selv udfordre deres egen krop fysisk og mentalt.

Hver af de tre delforløb indeholder: 1) Klip fra programserien. 2) En fagtekst om det organ/den kropsfunktion, som sportsudøveren særligt bruger i forbindelse med ekstrem sportsgrenen. 3) Forsøg, som eleverne kan udfordre sig selv i. Hvert forsøg starter med at eleverne skal gætte/danne hypoteser i forhold til forsøgene og deres krop.

Alle tre forløb har et fysisk og et mentalt element. Formålet er, at eleverne sammen med deres klasse skal udfordre sig selv og se, om deres kroppe ved brug af mentale teknikker kan mere, end de umiddelbart tror er muligt – ligesom Josephine Høgh og Andreas Mogensen oplever det i programmerne.

## LEKTIONSTABEL

	<b>Fridykning og lunger</b>	<b>Issvømning og blodkredsøbet</b>	<b>Racerløb og nervesystemet</b>
<b>Intro, klip, fagtekst</b>	1 lektion	1 lektion	1 lektion
<b>Forsøg</b>	2 lektioner	1 lektion	1 lektion

Programmerne 'Høgh og astronauten – Min krop til grænsen' indeholder samlet i alt 6 afsnit, som hver varer cirka 28 minutter.

# SÅDAN BRUGER I 'Min krop til grænsen'

I det samlede undervisningsforløb findes tre delforløb baseret på tre ud af de i alt seks programmer i programserien.

- Fridykning og lunger [HER](#)
- Issvømning og blodkredsløbet [HER](#)
- Racerløb og nervesystemet [HER](#)

## Vejledning til delforløb

### 1. Introduktion: Se klip om sportsgrenen

I kan vælge enten at se hele programmet, som varer 28 minutter, eller I kan se de udvalgte klip fra programmet. De udvalgte klip varer i alt cirka 10 minutter. Tal med eleverne om programmet, og tag en opfølgende samtale på klassen.

### 2. Fagtekst: Læs om organ/kropsfunktion

Hver delforløb indeholder en kort fagtekst om det organ eller den kropsfunktion, som er centrale for sportsudøveren i sportsgrenen. Teksten er skrevet til eleverne, og der findes en 'Læs op'- funktion, som de kan bruge. For at understøtte elevernes læsning er svære fagord ord delt.

### 3. Forsøg: Jeres krop til grænsen

Eleverne skal nu udfordres fysisk og mentalt med afsæt i programmerne og det faglige fokus. I hver artikel er der forskellige forsøg, som I kan lave med klassen. Vi lægger også op til, at eleverne indledningsvis arbejder med hypotesedannelse i forbindelse med forsøgene. Men det allervigtigste i forbindelse med forsøgene er at motivere eleverne til at udfordre sig selv.

## Forsøgsbeskrivelser til læreren

- Forsøgsvejledning til fridykning og lungerne [HER](#)
- Forsøgsvejledning til issvømning og blodkredsløbet [HER](#)
- Forsøgsvejledning til racerløb og nervesystemet [HER](#)