



# Lesekroken

Undervisningsopplegg til artikkelen  
«Kan du bli best utan blodsmak?»



## Memory med ord frå teksten

Av: **TUVA BJØRKVOLD**

– Forfattar, ressurslærer for Nysgjerriger og førsteamanuensis ved OsloMet

**I ARTIKKELEN ER DET** ein del fagomgrep som blir nytta, til dømes kondisjon. For å forstå artikkelen er det avgjerande at ein forstår desse orda. Ein måte å jobbe med dette på er å spele memory, med både ord og forklaringar frå teksten.

I eit memoryspel er det skrive ord eller forklaringar på den eine sida av eit kort. Den andre sida er blank. Det kan vere med frå to til fire spelarar. Ein startar med å leggje korta på eit bord med baksida opp, så ingen av korta ligg over kvarandre. Den fyrste spelaren skal ta opp to kort og finne ut om dei to høyrer saman. Om korta ikkje er eit par, må spelaren leggje begge to tilbake, med baksida opp. Så skal nestemann prøve. Om ein finn eit par, får ein behalde det og får ein ny sjanse.

Det krevjande med denne memoryvarianten er at elevane sjølve må finne ut om ord og forklaring passar saman. Svaret finn dei i artikkelen «Kan du bli best utan blodsmak?». Det er forklaringane herifrå som er nytta. Det er også gjort litt vanskeleg ved at forklaringa på korta ikkje er formulert nøyaktig som i teksten. Det er for å jobbe med forståing, ikkje berre å søkjelese etter spesifikke ord. Spelaren må difor bevise at dei to korta høyrar saman, ved å syne kor forklaringa står i artikkelen.

### Tips:

Skriv gjerne ut memoryspelet på farga ark, så elevane ikkje kan sjå teksten gjennom papiret.



### Fasit memory

Elektrode	Noko som kan føre elektriske signal frå til dømes kroppen til ein maskin
Kondisjon	Kor mykje oksygen ein kan puste inn og frakte til musklane
Kontrollgruppe	Personar som blir testa, men ikkje gjer spesielle ting som forskarane ber dei om. Dei skal vere som dei plar vere.
Tredemølle	Løpemaskin
Typisk kondisjonstrening	Lange løpeturar, intervall og stafett
Typiske kondisjonsidrettar	Langrenn, fotball og handball
Ungdomstid	12–15 år





# Lesekroken

Oppgaver til artikkelen «Kan du bli best utan blodsmak?»

Av: **TUVA BJØRKVOLD**

## 1 Memory For to–fire spelarar.



- a Legg korta med baksida opp.
- b Ein spelar trekkjer to kort og finn ut om dei høyrer saman. Svaret finn de i «Kan du bli best utan blodsmak?». Vis kvar i artikkelen du fann svaret.
- c Om ein finn eit par, kan ein behalde korta og får ein ny sjanse. Om korta ikkje høyrer saman, må ein leggje dei tilbake. Neste spelar prøver å finne eit par.



## 2 Test kondisjonen dykkar Jobb saman to og to. De treng ei stoppeklokke.

- *Kva trur de krev best kondisjon, å gå opp og ned eit trinn eller spensthopp?*
- a Finn eit trappetrinn eller ein benk de kan gå opp og ned på.
- b Gå opp og ned på trappetrinnet i eit jamt tempo i 60 sekund.
- c Ta ein pause i 60 sekund.
- d Gjer spensthopp der de tar hendene i bakken og hoppar så høgt de klarer med hendene i veret i 60 sekund.
- e Kva kravde best kondisjon? Var det likt for begge? Kvifor blei det sånn?



## 3 Detektivlesing

- a Korleis kan ein elektrode sjå ut?
- b Kvifor ville forskarane forske på kondisjon hos akkurat ungdommar?
- c Kvifor trur du kondisjonen aukar berre fordi ein veks?





# Lesekroken

Oppgåver til artikkelen «Kan du bli best utan blodsmak?»

Ungdomstid	Elektrode	Tredemølle	Kontrollgruppe
Kondisjon	Typiske kondisjonsidrettar	Typisk kondisjonstrening	Mengde blod per hjerteslag
Løpemaskin	Langrenn, fotball og handball	Personar som blir testa, men ikkje gjer spesielle ting som forskarane ber dei om. Dei skal vere som dei plar vere.	Noko som kan føre elektriske signal frå til dømes kroppen til ein maskin
12–15 år	Kor mykje oksygen ein kan puste inn og frakte til musklane	Lange løpeturar, intervall og stafett	Ein måte vi kan måle kondisjon på