

Issvømning - brunt fedt og ... (6)



Udarbejdet af Mikkel Rygaard Pedersen, Absalon

Målgruppe: 8.-10. klasse, Ungdomsuddannelser, Voksenuddannelser

Issvømning - brunt fedt og ... (6)

Beskrivelse

Dokumentarserie i 6 afsnit. Forestil dig at slå hul i isen på en sø for at tilbagelægge 25 meter i frysende koldt vand. Det er udfordringen for ESA-astronaut Andreas Mogensen og sportsvært Josefine Høgh, når de møder issvømmer Mette BL Thomsen. Det er altafgørende for de to at forberede både krop og sind, hvis de skal formå at kæmpe sig gennem den iskolde sø.

Pædagogisk note

Udsendelsen kan bl.a. bruges i idrætsundervisningen i forløb omkring træning af kroppen. I udsendelsen er der fokus på brunt fedt og på forandringsparathed. Til udsendelsen er der lavet et kapitelsæt, hvor man kan springe direkte til det kapitel, man vil vise i sin undervisning.

Kapiteloversigt og kapitelindhold

Kapitelsæt: Kapitelsæt 1.

01:	Introduktion.	00:00:00
02:	Udfordring til Josefine og Andreas i issvømning af Mette BL Thomsen, issvømmer og coach.	00:00:56
03:	Første fornemmelse af vandet i søen.	00:03:26
04:	Træningstips	00:05:58
05:	Opsamling på træning til udfordringen.	00:06:31
06:	Isbad-træning og måling af brunt fedt.	00:07:14
07:	Forklaring på forskellen mellem brunt og hvidt fedt, af forsker Susanna Søberg og test af brunt fedt.	00:08:11
08:	Andreas erfaring med kulde gennem astronauttræning.	00:11:56
09:	EMS-træning (elektrisk muskel stimulation) ved hjælp af elektroder ved fysioterapeut Mark Abildhauge.	00:13:25
10:	Test af forandringsparathed der måles på impulsivitet mod refleksniveauet - ved psykolog og screening-specialist Kathrine Marie Elmer.	00:15:23
11:	Et kig på hjerne - Angst-centeret: Amygdala samt hukommelses-centeret: hippocampus	00:16:32
12:	Test svar.	00:17:32
13:	Tilbage til EMS-træningen	00:17:49
14:	Udfordringen: Issvømning	00:20:48
15:	Josefines issvømning	00:22:52

16:	Andreas issvømning	00:24:34
17:	Refleksioner over udfordringen - issvømning	00:25:50
18:	Refleksioner over alle seks udfordringer (fra alle seks udsendelser).	00:27:13