

Outdoor MatLab

Notater i felt:

«Bevegelse og konglekasting»

RYDDIG, KONSENTRERT, KONTROLLERT

<i>Elev:</i>	
<i>Starttid:</i>	
<i>1. skyting (stående)</i>	<i>Treff:</i>
	<i>Bom:</i>
<i>2. skyting (sitte på huk)</i>	<i>Treff:</i>
	<i>Bom:</i>
<i>Tid mål:</i>	
<i>Tid brukt:</i>	

<i>Elev:</i>	
<i>Starttid:</i>	
<i>1. skyting (stående)</i>	<i>Treff:</i>
	<i>Bom:</i>
<i>2. skyting (sitte på huk)</i>	<i>Treff:</i>
	<i>Bom:</i>
<i>Tid mål:</i>	
<i>Tid brukt:</i>	

Se «Leksjon 1: Balanse og konglekasting» på www.skogsgym.no. Der finner du et mer utfyllende arbeidshefte.

RYDDIG, KONSENTRERT, KONTROLLERT

Elev:	
Starttid:	
1. skyting (stående)	Treff:
	Bom:
2. skyting (sitte på huk)	Treff:
	Bom:
Tid mål:	
Tid brukt:	

Oppgaver i skogen:

Tidsdifferanse mellom tregeste og raskeste gjennomføring?

Legge inn flere elementer:

Notere ned passeringstider, slik at vi kan finne ut tidsbruk på standplass/skytehastighet. Tidsbruk i selve løype. Tid brukt til strafferunder..

Oppgaver vi kan jobbe videre med på skolen:

Treffprosent: Totalt, stående, sittende, enkeltelev, samlet for klassen.

Regne ut gjennomsnittstid på gjennomføring. Enkeltelev, samlet for klassen. Det vil innebære å uttrykke tidene ved hjelp av f.eks. bare sekunder. (Eksempel: 3 minutter og 15 sekunder = 180 sekunder + 15 sekunder = 195 sekunder).

Med utgangspunkt i gjennomsnittstid for gjennomføring, hvor mange runder ville man rukket på en time?