

Outdoor MatLab

Notater i felt:

«Farmers Walk. Gå jevnt»

RYDDIG, KONSENTRERT, KONTROLLERT

Ta to bøtter. Fyll steiner i bøttene slik at de veier mellom 5 kg og 7 kg. Vi har merket opp 50 meter. I enden av strekningen ligger det synkroniserte klokker. Du skal gå frem og tilbake, slik at du går strekket fire ganger. **Det er om å gjøre å komme nærmest mulig 2 minutter i effektiv tid.**

Strekk 1:	Starttid:
	Tid ved enden av strekket:
	Tid brukt på strekk 1:
Strekk 2:	Starttid:
	Tid ved enden av strekket:
	Tid brukt på strekk 2:
Strekk 3:	Starttid:
	Tid ved enden av strekket:
	Tid brukt på strekk 3:
Strekk 4:	Starttid:
	Tid ved enden av strekket:
	Tid brukt på strekk 4:
Effektiv tid:	Legg sammen de fire strekktidene dine:

Total tid:	Inkludert noteringspauser, hvor lang tid brukte du på hele prosjektet?
-------------------	-------------------------------------------------------------------------------

Oppgaver i skogen:

Hvor lang tid brukte du til sammen på vendingspausene?

Tidsdifferanse mellom tregeste og raskeste strekk.

Med utgangspunkt i effektiv tid. Regn ut hastighet i meter/minutt, km/time, meter/sekund.

Oppgaver vi kan jobbe videre med på skolen:

Gjennomsnittlig strekktid.

Hastighet (nevnt over).

