

Outdoor MatLab

Notater i felt:

«Hoppetau og frekvens»

RYDDIG, KONSENTRERT, KONTROLLERT

Medelev tar tiden.

«Klar, ferdig, gå!»: Klokken startes. Du begynner å hoppe. Om du feiler må du bare gjøre så godt du kan og få tauet i gang igjen.

Når det har gått akkurat ett minutt: «Stopp!»

Hvor mange hopp rakk du?

Medelev tar tiden.

«Klar, ferdig, gå!»: Klokken startes. Du begynner å hoppe. Hopp til du feiler. I dette øyeblikket stoppes klokken.

Hvor mange hopp klarte du?

Hvor lang tid brukte du?

Medelev tar tiden.

«Klar, ferdig, gå!»: Klokken startes. Du begynner å hoppe. Hopp til du feiler. I dette øyeblikket stoppes klokken.

Hvor mange hopp klarte du?

Hvor lang tid brukte du?

Oppgaver i skogen:

Hvilken runde hadde du «raskest» hopping?

Hvor mange hopp tilsvarer dette per minutt? Ved å regne ut dette har du beregnet din hopp-frekvens.

Oppgaver vi kan jobbe videre med på skolen:

Hvor mange hopp tilsvarer dette per minutt?

Hvor mange hopp tilsvarer dette per time?

Finn ut om biler og turtall. Puls/Hjertefrekvens. Tråkkfrekvens (sykkel). Stegfrekvens(løp). Kan også brukes som intro til opplegget.

