

**AKTIVITET**

Undersøg jeres vandrerutiner. I indsatsugen skal I bruge jeres erfaringer til at lave et realistisk træningsforløb frem mod en fælles vandretur

Nøgleord: Hverdagsvandring og -oplevelser, aktivitetsmålere, moderat træning, det brede positive sundhedsbegreb, tilrettelæggelse af træningsforløb

Lokalitet: Indendørs eller udendørs

Tid: 4 - 8 timer (fordelt over flere lektioner + logning af en kontroluge og en indsatsuge)

Antal elever: 4 - 28 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan anvende aktivitetsmålere
- kan tale om betydningen af regelmæssig moderat træning
- kan beskrive forskellige begrundelser for at vandre
- kan med udgangspunkt i eget niveau og egne muligheder tilrettelægge et træningsforløb frem mod en afsluttende fælles vandretur

(FFM Idræt 7. + 9. Idrætskultur og relationer + Alsidig + sundhed)

SIKKERHED

- Ingen risici

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Aktivitetsmålere
- Soft- og hardware til databehandling
- Gode vandresko eller vandrestøvler afhængigt vejr og terræn

Organisering:

- Individuel logning af gå-mønstre
- Gruppearbejde omkring databehandling og fremlægelse

FREMGANGSMÅDE

1. Introducer og afprøv aktivitetsmålerne
2. **Kontroluge:** Kortlæg klassens gåvaner ved at logge og føre dagbog over en almindelig skoleuge
3. **Leg og eksperimenter med gangarter:** Afprøv forskellige gangarter og kropsholdninger, og diskuter fordele og ulemper
4. **Indsatsuge:** Omlæg fx alle korte bilture og cykelture til gåture, tag på en mini-vandretur i Idræt, hvor I måler, hvor langt I går på en time. Tag fx familien med en tur i skoven og log igen
5. **Evaluér jeres empiri fra indsatsugen:** Hvor mange kilometer kom klassen op på i alt? Hvor langt går I på en time? Hvilke oplevelser fik I, som I ikke ellers ville have fået? Hvor meget vandretøring er realistisk at indlægge frem mod vandreturen? Hvad er træningen godt for?
6. **Tilrettelæg et træningsforløb:** Brug jeres empiriindsamling som udgangspunkt for tilrettelæggelse af et træningsforløb frem mod en længere fælles vandretur

EVALUERING

- Lad eleverne optage hinandens gang før og efter indsatsugen, og lad dem arbejde med kropsholdning, og afsæt undervejs
- Lad dem gruppevis give hinanden feedback og vejledning både på vandrestil og det planlagte træningsprogram
- Er træningsprogrammet hensigtsmæssigt både ift. udgangspunktet, tidsperspektivet og vandretursmålet?
- Hvilke træningsaktiviteter vil med fordel kunne suppleres den moderate træning?

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- går ranke og med aktiv brug af armene
- kender til de sundhedsmæssige fordele ved moderat træning
- tilrettelægger og gennemfører et selvorganiseret træningsprogram med min. 14.000 skridt pr. dag
- støtter hinanden i gennemførelse af træningsprogrammerne
- taler om fordelene ved vandring

