

Turbeskrivelse: Naturfitness

Titel	Natur fitness
Målgruppe	3.-10. klasse
Formål	At få eleverne ud at motionere og samtidig lære om og at færdes i skoven
Beskrivelse	Eleverne sendes af sted i grupper rundt til opgaver, hvor de kan styrketræne, balancere o.lign. på simple redskaber lavet af næsten uforarbejdet træ. Alt efter klassetrin sendes de af sted med GPS, kompas eller kort.
Trinmål	Kendskab til at færdes udenfor/anvende uderummet til fysisk aktivitet, gennemfører orienteringsløb vha. kort og kompas/Gps. Træne: udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition.
Varighed (timer)	2 – 3 timer.
Periode (måneder)	Hele året.
Forberedelse	Træning i kortlæsning , GPS eller kompas alt efter hvilken metode, der er valgt.