**Bevægelse**

**Følgende opgave skal skrives ned i et dokument. Vi skal bruge det i morgen.**

1. Skriv dine tal op for de forskellige discipliner
2. Gå ind på <https://iform.dk/traening/test-hvad-forbraender-min-traening> og regn ud, hvad dit kalorieforbrug for hver disciplin har været.
3. Nu gennemførte vi 1/10 af en Ironman. Hvad ville en rigtig Ironman have kostet i kalorier?
4. Lav et forslag til, hvad dit kalorieindtag er på en almindelig dag. Skriv op, hvad du plejer at spise og undersøg på nettet, hvad et cirka kalorieindtag er for de ting i løbet af en hel dag.
5. Med den viden du har nu: Skulle du have spist noget mere fra morgenen af? Hvilken forskel havde det gjort?
6. Hvordan oplevede du de forskellige faser af ”løbet” (cykling, svømning, løb)?
7. Hvordan havde du det i kroppen/sindet undervejs i ”løbet”?
8. Hvordan havde du det i kroppen/sindet efter et bad og middagsmad?

**Efter dag 2:**

1. Brug samme link som ovenfor til at finde ud af, hvor mange kalorier, du har forbrændt på vores 10 km lange gåtur.
2. Sammenhold dine resultater fra dag 1 og dag 2. Hvad var fysisk set hårdest?
3. Hvad oplevede du som mest hårdt?
4. Hvilken type bevægelse kan du bedst lide målt på de to dage, vi har været igennem? – og hvorfor?
5. Hvordan havde du det i kroppen/sindet undervejs på gåturen?
6. Hvordan havde du det i kroppen/sindet efter middagsmad?

**Portfolio:**

* Opret en underfane under Diverse med titlen: Skaberværk – bevægelse
* Her lægger du dine overvejelser og besvarelser fra de ovenstående 14 spørgsmål. Slut af med at skrive dine refleksioner om de to dage – hvad har været godt? Hvad har været udfordrende?