

100 M LØB

DET SKAL I BRUGE:

- Tomme skolemælk-kartoner til "startskud" (én pr. elev)
- Fire kegler (eller lignende) til markering af start- og mållinje
- Et stopur
- Papir og blyant
- Et målehjul/målepind (alternativt tag 25/100 skridt af ca. 1 meter)
- Jeres officielle Scorecard
- **Antal elever:** 1-50 elever

SÅDAN GØR I:

1. Mål en bane op, så den er 100 meter lang.
Alternativ: 25 meter lang bane, der løbes 4 gange frem og tilbage.
2. Start- og mållinjen markeres med kegler – én linje i hver sin ende af banen.
3. Eleverne stiller sig i kø bag startlinjen.
4. Når alle løbere er klar, tramper læreren hårdt på kartonen. Bang! Uret er sat i gang, og starten er gået, og eleven spæner af sted.
5. Eleverne løber på skift 100 meter, så hurtigt de kan.
6. Skriv alle tider ned – og notér gennemsnittet på jeres officielle "Scorecard" (kan printes her fra siden).

TIP:

Det er sjovest når alle er med i rekorden.

Men selvom man ikke løber, hopper eller kaster, kan man stadig være med.

Disse elever kan heppe på deres klassekammerater, eller agere reporter fra sidelinjen.

