

Aktiv rundt i Danmark d. 11/10



På vej hjem fra løbetur
FOTO: Thea Riis Jespersen



Bip-test på multibanen
FOTO: Lena Nygaard Jespersen



Lækker wok-mad
FOTO: Lena Nygaard Jespersen

Pressegruppen

Så er det sidste dag med undervisning i fagugen. I morgen er der motionsdag for alle. Dagen blev i indskolingen startet med at fyre en masse krudt af i gymnastiksalen. Mellemtrinnet startede, som sædvanlig med en løbetur rundt om Fredsø. Der var dog den ene forskel, at det hold, som klarede sig bedst fik præmier.

-Jeg vil hellere have faguge end almindelig uge, fordi man slipper for timer. Det er et godt tema, fordi man kommer ud og bevæge sig, udtaler Mathias Vestergaard fra 5.klasse. Overbygningen lavede mad, frugtsalat og smoothie.

-Vi synes, fagugen har været god. Vi er 75% sikre på, at vi hellere ville have haft et usundt tema, i stedet for et sundt tema. Det sjoveste vi har lavet var at lave mad og danse til Gangnam Style, udtaler Jonas Skjærbæk og Nikolaj Kristensen fra 8. og 7. klasse.

Efter den første pause skulle indskolingen ud at lege og efter lidt tid med leg, skulle de se en film. De så "Det regner med frikadeller". Mellemtrinnet havde gang i en masse forskellige aktiviteter. De skulle spille frugtspil, regne gange-stykker ud og gætte ord. Halvdelen af overbygningen fortsatte deres madlavning ved at lave wok. Den anden halvdel

blev delt i to. Halvdelen af dem skulle danse til Gangnam Style, mens den anden halvdel lavede politivøvelser udenfor.

Så var det tid til det sidste undervisning i denne omgang. Indskolingen fortsatte med at se film.

-Jeg synes, ugen har været god. Vi har lavet mad og lært noget om Nøglehulsmærket. Jeg synes, det er bedre at have faguge end almindelig uge, udtaler Katriene Møller fra 2. klasse. Mellemtrinnet fortsatte også med deres lege, og overbygningen skulle igen diskutere dårlige vaner. Så var den dag gået, og lærerne kan glæde sig over en god faguge.

Så er det i morgen, der er motionsdag, så vær klar til en aktiv dag. Mød op omklædt om morgenen, og medbring mindst et stykke frugt.



Ikke alle kan lave bip-test samtidigt
FOTO: Thea Riis Jespersen



Efter wok er det tid til dessert. Desserten består af en næsten sund frugtsalat
FOTO: Lena Nygaard Jespersen



Der danses til Gangnam Style, nogle i kjole, andre ikke
FOTO: Lena Nygaard

Hvis man vejer 30 kg, og løber i en time, forbrænder man 420 kalorier. Hvis man vejer 45 kg, og løber i en time, forbrænder man 510 kalorier. Hvis man vejer 60 kg, og løber i en time, forbrænder man 660 kalorier. Så i skal bare give den gas i morgen