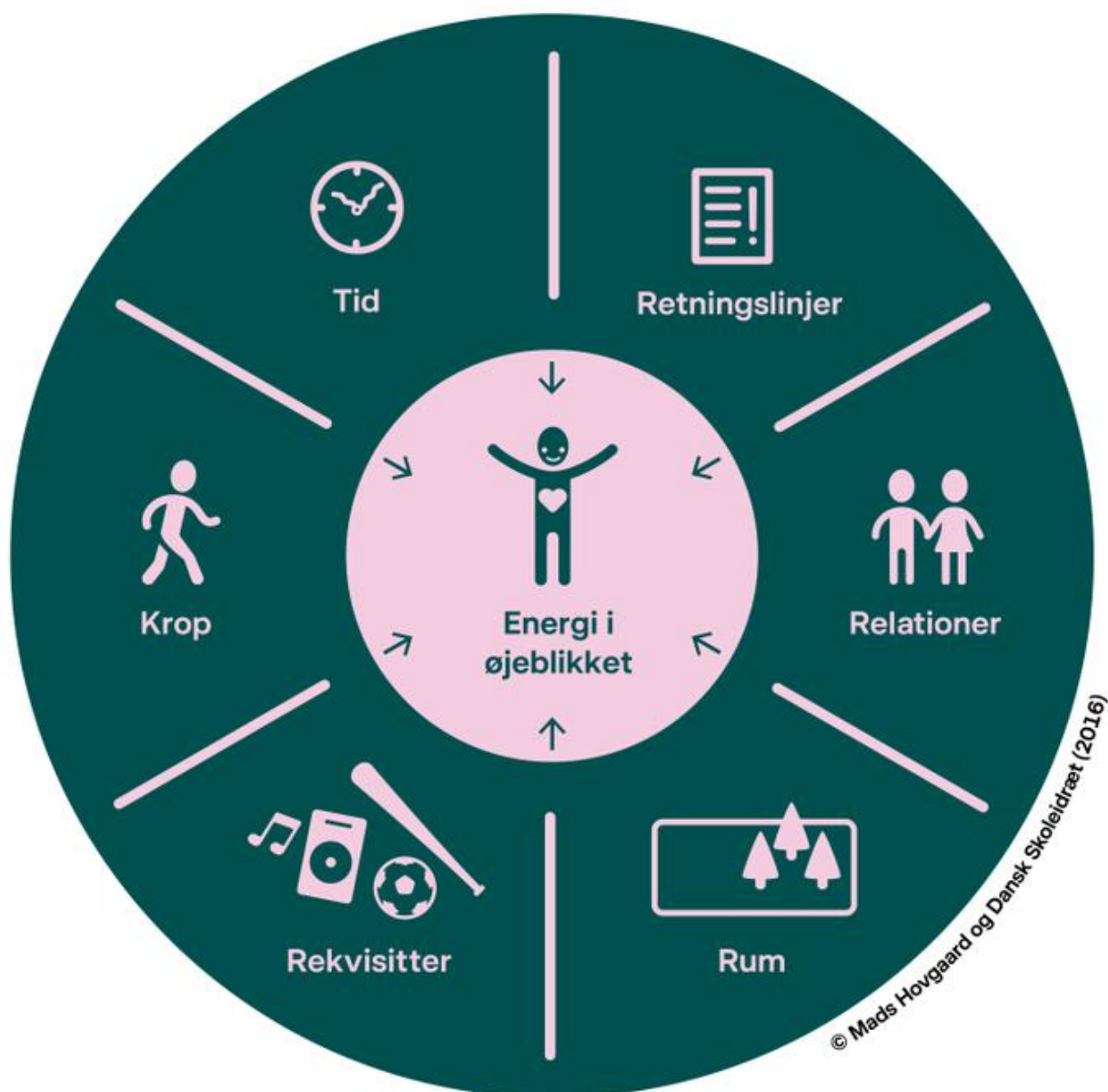


Aktivitetshjulet

Diskutér ud fra aktivitetshjulet, hvilke elementer øvelsen indeholder, og hvordan den valgte teknologi påvirkede såvel den fysiske aktivitet som oplevelsen af øvelsen.

Tag udgangspunkt i spørgsmålene på side 2 – 3. Diskutér til sidst, om øvelsen kunne gøres endnu mere motiverende.



Vurder ud fra aktivitetshjulet hvilke elementer, der gør sig gældende for øvelsen, og hvilken betydning de har for øvelsen.

Hvordan blev den valgte teknologi brugt til at tracke øvelsen?

Hvordan påvirkede den valgte teknologi den fysiske aktivitet?

Hvordan påvirkede den valgte teknologi oplevelsen af øvelsen – sjovere, mere motiverende, mere besværlig, lavere intensitet?

Har I forslag til, hvordan man kunne ændre øvelsen?
