

GÖNGUDAGBÓK

VERKEFNI 3

Farið í a.m.k. 30 mínútna göngutúr í fimm daga samfleytt (nýja leið í hvert sinn).

Haldið um það dagbók:

- Hvert er farið hverju sinni
- Hve löng er gangan í kílómetrum?
- Hvernig er veðrið og hvernig er best að klæða sig?
- Með hverjum er fórstu?

Ath! Skjaskot af göngunni úr æfingaforriti (t.d. Strava, Endomondo) þarf að fylgja hverri dagbókarfærslu.

VAL
Einstaklings-
verkefni

Amboð:
Æfingaforrit
(t.d. Strava,
Endomondo)

Afurð: Dagbók á blaði eða tölvutæku formi