



SkoleTri

Triatlon i folkeskolen – for alle, ikke kun for de hurtige

Den komplette guide til underviser og elev. Her får du hele systemet forklaret: hvordan I logger ind, laver programmer, giver feedback og rykker jer som hold.

I denne guide

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1 Sådan virker det | 4 Program & AI |
| 2 Elevens side | 5 Holdånd uden udstilling |
| 3 Underviserens dashboard | 6 Kom godt i gang |

SVØM

CYKEL

LØB

STYRKE

Sådan virker det – på 30 sekunder

1

Underviseren bygger programmet

Uge for uge, dag for dag. Svøm, cykel, løb og styrkeøvelser med YouTube-video. Enten efter tid, distance eller antal gentagelser.

2

Eleven logger ind med 4 cifre

Ingen mail, intet kodeord at glemme. Koden huskes på telefonen, så der er ét tryk til 'Min side'.

3

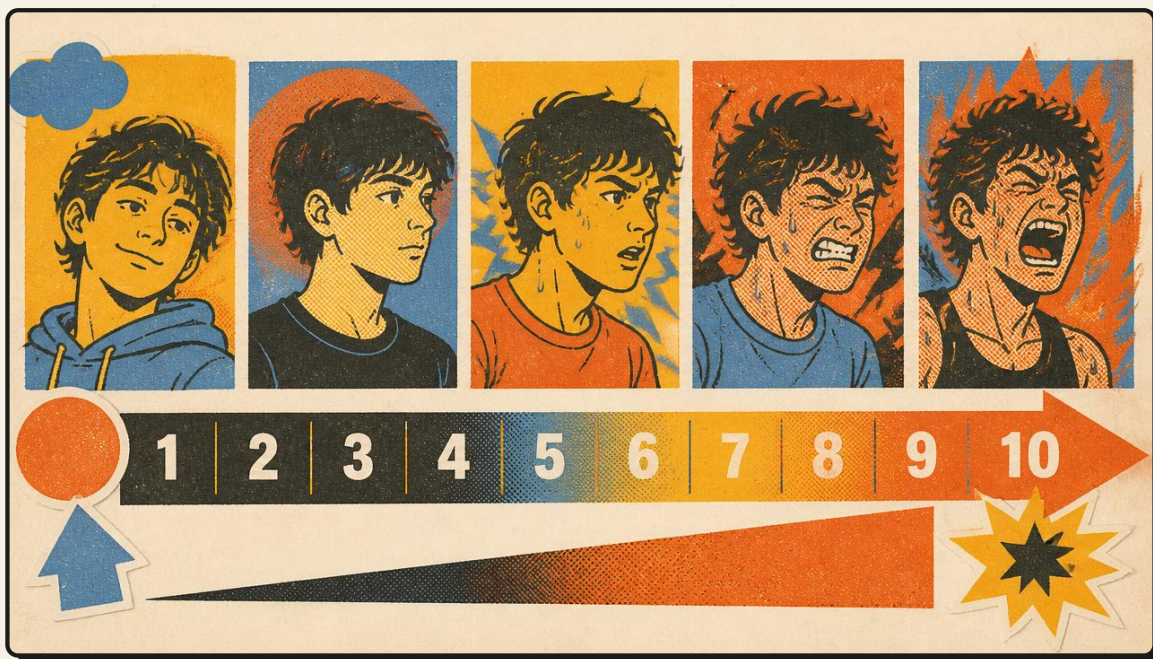
Eleven melder tilbage efter hvert pas

Gennemført? Hvor hårdt var det (Borg 1-10)? Hvor langt kom du? En kort kommentar hvis man har lyst.

4

Alle ser holdet rykke sig

Kilometer, minutter og gennemførte pas lægges sammen for hele klassen – aldrig som rangliste.



Borgs skala: 1 = jeg kunne synge imens · 10 = alt hvad jeg havde

Elevens side

Min side – dit helt eget triatlon-hjørne

Eleven starter på den fælles forside, trykker 'Min side' og taster sin 4-cifrede kode på et stort, farvet taltastatur. Koden gemmes, så næste gang er man bare inde. Siden er bygget til telefonen først – og kan gemmes på hjemmeskærmen med sit eget ikon.

Din progresslinje

Viser hvor stor en del af programmet du har gennemført – din egen kurve, ikke andres.

Ugens træningspas

Hvert pas med video, mål og en 'Gennemført'-knap. Registrér Borg, distance/tid og en kommentar.

Ugentlig motivation

En gang om ugen sætter du et ansigt på, hvordan lysten er lige nu. 1-10 med sjove ikoner.

Din AI-træningsmakker

En kort, positiv hilsen der ser på lige præcis dine data: hvad du har rykket, og hvad der er næste lille skridt.

Milepæle

Badges for dine egne sejre: første pas, første 5 km, prøvet alle discipliner, gav den gas.



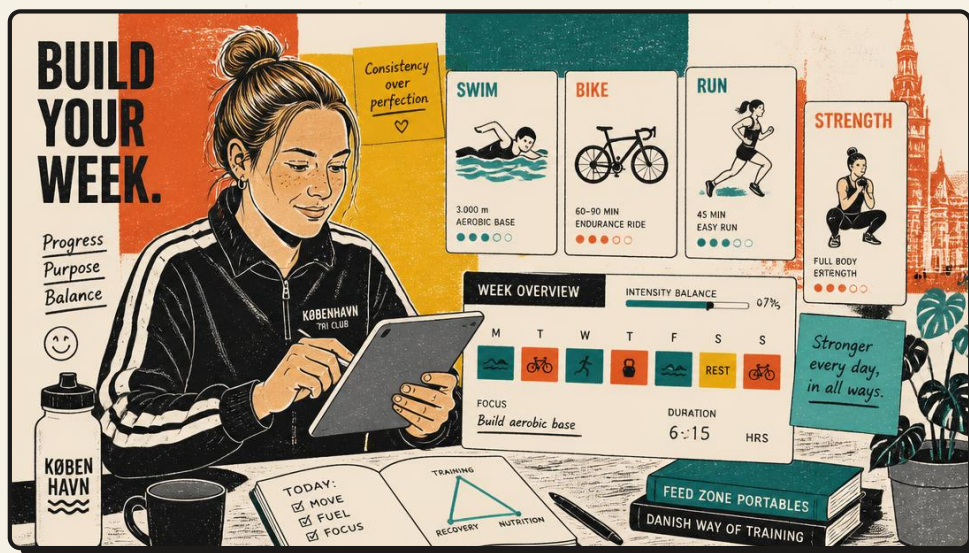
Ingen kan gøre det forkert

Der er ingen tider der sammenlignes, ingen top-5 og ingen rød markering hvis man har misset et pas. Man kan altid melde et pas gennemført bagud, og en Borg på 3 er lige så meget værd som en på 9. Formålet er at mærke sin krop, sætte ord på det – og komme igen næste gang.



Underviserens dashboard

Alt hvad du skal bruge – i én menu



● Overblik

Opret og slet elever, se deres loginkoder, og hold øje med nøgletal for hele holdet.

● Program

Byg forløbet uge for uge – eller lad AI'en skrive hele programmet ud fra din beskrivelse.

● Øvelser

Dit eget bibliotek af styrkeøvelser med YouTube-video. Træk dem direkte ind på ugens dage.

● Feedback

Se hver elevs fremgang, gennemsnitlige Borg og seneste kommentarer ét sted.

● Beskeder

Skriv til hele holdet, en gruppe eller en enkelt elev – uden at bruge private telefonnumre.

● Holdrejse

Sæt fælles mål og se klassens humørkurve over tid.

Du kan gå ind på hver elevs side

Fra feedback-siden åbner du elevens egen 'Min side', præcis som eleven ser den – med progression, registreringer og AI-hilsen. Så kan du justere programmet, sende en opmuntring eller tage en snak på et oplyst grundlag. Ingen elev bliver hængt ud over for klassen.

Program & AI

Skriv hvad I skal – få et helt forløb tilbage

DU SKRIVER:

„Et 6-ugers forløb for 7. klasse. Tre pas om ugen, rolig start, svøm hver tirsdag, styrke om torsdagen, og sidste uge er en mini-triatlon.“

DU FÅR:

Et færdigt program med uger, dage, discipliner, mål og beskrivelser – som du kan gennemse, rette i og enten indsætte eller lade erstatte det nuværende. Intet bliver gemt, før du siger ja.

Pas efter tid

„Løb i 30 minutter“ – eleven noterer hvor langt hun nåede.

Pas efter distance

„Cykl 8 km“ – eleven noterer hvor lang tid det tog.

Pas efter mængde

„3 x 12 squats“ – eleven kvitterer for gentagelserne.

Styrkeøvelser

Dine egne øvelser med YouTube-video, kategori og standardmål. Træk-og-slip ind i ugeplanen.

AI'en er også elevens hepper

På hver elevs side skriver AI'en en kort, personlig og altid positiv opsamling: hvad der er lykkedes, hvordan motivationen har udviklet sig, og hvad der kunne være næste lille skridt. Aldrig løftede pegefingre, aldrig sammenligning med klassekammeraterne.

Holdånd – uden at udstille nogen



Holdrejsen

„Sammen cykler vi til Paris“. Alle kilometer, minutter og pas lægges sammen, og en figur rykker mod målet. Alle bidrag tæller lige meget.



Heppekassen

Send et hep afsted – systemet giver det videre til en tilfældig klassekammerat. Du ser kun dine egne hep. Ingen ved hvem der har fået flest.



Humørkurven

Klassens gennemsnitlige motivation uge for uge. Kun gennemsnit, aldrig enkeltpersoner.

Princippet bag det hele

Ingen ranglister. Ingen tider der sættes op mod hinanden. Ingen skærm hvor det er tydeligt, hvem der er hurtigst eller langsomst. Det eneste tal, hele klassen ser sammen, er holdets samlede tal – og det bliver kun større, når alle er med.

Kom godt i gang

Fem minutter, så kører det

Underviser

- 1 Opret dig som underviser med mail og kodeord.
- 2 Gå til Overblik og opret klassens elever – hver elev får en 4-cifret kode.
- 3 Del koderne ud (skriv dem fx på en seddel til hver elev).
- 4 Byg programmet i Program – selv eller med AI'en.
- 5 Læg dine styrkeøvelser ind med YouTube-links.
- 6 Sæt en holdrejse i gang, så I har et fælles mål.

Elev

- 1 Åbn SkoleTri på telefonen og tryk 'Min side'.
- 2 Tast din 4-cifrede kode – den huskes bagefter.
- 3 Gem siden på hjemmeskærmen, så har du appen med dit eget ikon.
- 4 Efter hvert pas: tryk gennemført, sæt Borg og skriv hvor langt du kom.
- 5 En gang om ugen: sæt et ansigt på din motivation.
- 6 Send et hep til en tilfældig klassekammerat.

Godt at vide

Systemet virker på telefon, tablet og computer. Elevernes svar er private – kun eleven selv og underviseren kan se dem. Alt det, klassen ser sammen, er lagt sammen på holdniveau. Mister en elev sin kode, kan underviseren altid slå den op på Overblik.

Vi rykker os – sammen.

Første pas er altid det sværeste. Bagefter er det bare sjovt.

skoletri.dk