

FYSISK TRÆNING OG SAMARBEJDE

Fysisk træning

Idræt og samarbejde



Idrætsfaget

Udskolingen



Fysisk træning og samarbejde

Tema

Idræt og samarbejde

Undertema

Fysisk træning og samarbejde

Indholdsområde

Fysisk træning

Tid

3 moduler af 90 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

Forløbet er struktureret således, at eleverne først tilegner sig nogle kropslige erfaringer med det fokus, som lektionen indeholder og afslutningsvis på hver dobbeltlektion er der en kort afrunding, hvor faglige begreber og tanker kan sættes i spil efter aldersgruppen. Lektionerne er en blanding af aktiviteter med fokus på fysisk træning samt indlagte "breaks" med større fokus på samarbejde, trivsel og glæde.

Undervejs skal udskolings eleverne skal ud på et aktivitetsløb, hvor de skal medbringe en mobiltelefon pr. gruppe, da nogle af posterne er angivet med QR-koder. Poster til løb findes til udprint bagerst i materialet.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.
- Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter og kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.



Fysisk træning





Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej hvorvidt klassen kort skal introduceres til forløbet, eller om I blot vil gå direkte til aktiviteterne. De gennemgående grundtræningselementer er smidighed og koordination.	I kan samtale forud i klassen eller når I er ved udendørsområdet/hallen. Udskriv øvelser til HIIT træning (ligger under 'ark til print').
10-15 min	KOM I GANG Aktivitet: Makkerklap – find introduktion HER Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Makkerklap udføres i par og er en koordinationsøvelse. Læreren guider eleverne igennem dansen. Få evt. en/flere elever til at stå for dansen.
10-15 min	OPVARMNING Gennemfør en alsidig opvarmning og slut af med en række dynamiske smidighedsøvelser.	Hvordan skal den foregå – elevstyret vs. lærerstyret. Fælles eller i grupper?
30-35 min.	HIIT Øvelserne nedenfor er en blanding mellem koordination og smidighed: <ul style="list-style-type: none"> • Sprællemandshop • Tigeren (yoga) • Knæløft + hælspark • Båden (yoga) • Mavebøjning + high five med makker • Sideplanke (yoga) • Squat + boks venstre/højre • Søstjernen (yoga) • Walking lunges • Buen (yoga) • Armstrækning med rotation • Mountain climber (yoga) 	Introducér eleverne til de 12 øvelser. Eleverne går sammen parvis og fordeler sig ved stationerne. Hvis der er nogle, som ikke kan deltage fysisk, så inddrag dem som tidtagere eller motivatorer. Man kan med fordel udskrive beskrivelser/billeder af de forskellige aktiviteter som hjælp til eleverne (er beskrevet under materialer). Hver øvelse udføres i 30 sekunder, og så er der 10 sekunder til at gøre klar til den efterfølgende øvelse. Efter alle 12 stationer holdes en længere pause. Gennemfør tre runder.
10 min	AFRUNDING Hvis I har god tid, kan I eventuelt starte med aktiviteten Jæger, hare, mur, som giver godt humør. Find introduktion HER Lad eleverne gå stille rundt som nedkøling. Imens kan de snakke om: Hvad var den bedste aktivitet/øvelse i dag? Hvilke grundtræningselementer arbejdes der med i indholdsområdet fysisk træning? Hvilke områder var i fokus i dagens lektioner? Fælles udstrækning af de store muskelgrupper. Opsamling på elevernes snakke.	Alle elever er samlet, og aktiviteten her er lagt op til at være lærerstyret og fælles. 8./9. klasses elever skal/kan til næste undervisning have læst teksten " Bare jeg ikke var på hold med den idiot ". Teksten er med fokus på samarbejde, og der samles op i lektion 2.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Denne lektion har koordination og smidighed som de to gennemgående elementer.	
10-15 min.	KOM I GANG Aktivitet: Drikkedunken - find introduktion HER Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Aktiviteten er en samarbejds- og koordinationsøvelse. Underviseren guider eleverne igennem. Man kan evt. få en/flere elever til at stå for dansen.
15 min.	TABATA 1. Over/under makker 2. Sjip 3. Rul ben over hoved + tilbage klap makker Pause i 1 minut – derefter tages de næste 3 øvelser. 1. Højre ben til venstre arm og omvendt (på ryg) 2. Drej og klap med makker (8-tal) 3. Ned i knæ, op og giv high five højre/venstre	I tabata arbejder eleverne 20 sek. og holder pause 10 sek. Øvelse 1 gentages 3 gange, inden der startes på øvelse 2 osv. Læreren styrer tiden, og alle elever arbejder på samme tid – læreren skal også fungere som motivator. Eleverne kan evt. starte forskellige steder, så ikke alle laver det samme. Øvelserne laves i højt tempo.
10 min.	GODT HUMØR Aktivitet: Cirkelstol – find introduktion HER	Aktivitet med fokus på samarbejde og trivsel. Der skal gerne være mere end 10 elever i en gruppe og gerne hele klassen samlet.
15 min.	TABATA 1. Riverdance 2. Sidestep mellem kegler (skal røre med hænderne) 3. Vejrmøller (ikke skønhedskonkurrence) Pause i 1 minut – derefter tages de næste 3 øvelser. 1. Burpees med klap over hovedet 2. Højre ben til venstre arm og omvendt (på maven) 3. 10 små step på stedet. Hop op i luften og klap over hovedet.	I tabata arbejder eleverne 20 sek. og holder pause 10 sek. Øvelse 1 gentages 3 gange, inden der startes på øvelse 2 osv. Læreren styrer tiden, og alle elever arbejder på samme tid – læreren skal også fungere som motivator. Eleverne kan evt. starte forskellige steder, så ikke alle laver det samme. Øvelserne laves i højt tempo.
5 min.	GODT HUMØR Aktivitet: Makkerklap – find introduktion HER	Eleverne kender øvelsen fra lektion 1. Kan øves både med højre og venstre hånd. Når den er lært; find en ny makker og prøv igen. Eleverne kan også prøve at bygge videre på serien.
10-15 min.	AFRUNDING Lad eleverne gå stille rundt som nedkøling. Imens kan de snakke om: Hvad var den bedste aktivitet/øvelse i dag? Hvor kom elementet smidighed i spil – eksempler? Hvor kom elementet koordination i spil – eksempler? Andre grundtræningslementer I berørte i dagens lektion? Fælles udstrækning af de store muskelgrupper. Opsamling på elevernes snakke. Opsamling på tekst 8./9. klasse – Se ark med teksten.	Alle elever er samlet, og aktiviteten her er lagt op til at være lærerstyret og fælles. Start eventuelt med nedkøling, hvor I går lidt rundt og snakker evt. om dagens lektion. Afrundingsspørgsmål og samtale om læst tekst (8.-9.klasse) kan tages sammen med udstrækning. Afslut med intro til aktivitets-løbet, som ligger i 3. lektion. Eleverne skal medbringe mobiltelefoner



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sørg for at få posterne lamineret, så de kan holde til at ligge ude. Overvej afstanden mellem de forskellige poster og om løbet skal organiseres som stjerneløb, O-løb el.lign. Som O-løb, udskriv da et kort over området, hvor I har tegnet posterne ind (evt. fra Google Maps).	Inddel eleverne i grupper. Hav fokus elevernes rolle i gruppen, specielt ved elever med særlige behov. Gruppestørrelse ca. 6-8 elever.
10-15 min	KOM I GANG Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag Aktivitet: Levende hulahopring – find introduktion HER	Læreren guider eleverne igennem. Man kan evt. få en/flere elever til at stå for dansen. Afslut med aktiviteten Levende hulahopring, hvis der er tid og stemning for det.
45 min	AKTIVITETSLØB <ul style="list-style-type: none">• Makkerklap – link HER• Hop over streg - link HER• Kryds ben – link HER• Kast med en bold – link HER• Mønsterløb – link HER• Interval løb• Sprælle-skiløb• Bevægelsessekvens• Hvor langt kan I løbe?• KampRÅB	Eleverne er inddelt i grupper. Udvælg gerne en holdkaptajn – holdkaptajnen er den elev, som har mobiltelefonen. Holdkaptajnen kan evt. være en elev, som ikke kan/har svært ved at deltage i det fysiske.
5-10 min	FREMVISNING Grupperne viser deres bevægelsessekvens for de andre. I kan evt. kåre den 'bedst udførte' sekvens, som hele klassen efterfølgende laver sammen.	Vil og skal alle gruppe fremvise? Fremvisning for hele klassen eller i mindre grupper?
5-10 min.	AFRUNDING Fælles udstrækning af de store muskelgrupper og opsamling på dagens aktivitetsløb.	



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

"BARE JEG IKKE VAR PÅ HOLD MED DEN IDIOT..."

Idræt er det eneste fag i skolen, hvor fællesskab specifikt er nævnt i fagets formålsparagraf. Vi skal være sammen og kunne samarbejde, men hvis ansvar er det, at bolden bliver grebet? Og kan man forsvare et superegoistisk soloridt op ad banen, hvis netop dét er årsagen til, at holdet vinder?

Teksten omhandler samarbejde i sport, idræt og idrætsfaget. Er tænkt ind som en tekst, der kan anvendes i forløbet for 8. og 9. klasse i relation til eksempelvis et emne som idræt og samarbejde.

["Bare jeg ikke var på hold med den idiot"](#)

Læs teksten her 

Der ligger arbejdsspørgsmål i selve teksten, som du kan tage udgangspunkt i, i dialogen med eleverne.

Opfølgningsspørgsmål til teksten.

- Nævn nogle konkrete eksemplarer på, hvor I har samarbejdet og været afhængige af hinanden i de to første lektioner?
- Hvad har du konkret bidraget med, som har øget samarbejdet i de grupper, du har været en del af?
- Hvordan kan man bedst inddrage alle i idrætsundervisningen?
- Var der noget i teksten, som særligt fangede din opmærksomhed?

AKTIVITETSLØB



Fysisk træning



dansk
Skoleidræt

Aktivitetssløb



POST

Makkerklap



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Aktivitetløb



POST

Hop over streg



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Aktivitetssløb



POST

Kryds ben



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Aktivitetssløb



POST

Kast med bold



SCAN ME



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Aktivitetssløb



POST

Mønsterbold



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



POST

Interval løb

I skal nu, som gruppe, lave intervallløbet 10, 20, 30.

Her skal I starte med at gå i 30 sekunder.
Lunte i 20 sekunder.
Spurte i 10 sekunder.

Når I har været igennem en runde, starter I forfra. I skal gennemføre 5-10 runder.

Når I er færdige, snak så med hinanden om, hvorfor det kan være en god ide med intervaltræning – fordele/ulemper?



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



POST

Sprælle-skiløb

I starter ud med at lave almindelig sprællemænd, og undervejs skal I gøre følgende:

- Sprællemænd ben + skiløb arme
 - Almindelig skiløb
- Skiløb ben + sprællemænd arme

Det skal være en flydende overgang mellem hvert skift, og du skal hele tiden være i gang.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



POST

Bevægelsessekvens

I skal nu sammensætte en kort bevægelsessekvens bestående af samme antal øvelser som der er gruppemedlemmer.

Hvert medlem bestemmer en øvelse på skift, og I må gerne bestemme flere øvelser hver. Der skal være en flydende overgang og godt flow i den færdige bevægelsessekvens.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



POST

Hvor langt kan I løbe?

Der er afmålt en strækning på 20 meter, hvor I skal løbe frem og tilbage. Hvor langt kan I løbe på 3 minutter?



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Aktivitetssløb



POST

Kamp-RÅB

I skal lave et fælles kampråb for jeres gruppe. Der skal være fokus på samarbejde og bevægelsesglæde.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

ØVELSER TIL HIIT



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



TIGEREN



Du starter i grundstillingen "Bordet".
(Hænderne under skuldrene, knæene under hofterne, lige ryg).



Ånd ind og løft benet som en tigerhale.
Prøv også at bøje i knæet, så benet kommer bagover og tæerne kommer så tæt på baghovedet som muligt



Når du ånder ud, svinger du langsomt benet ind mellem armene og prøver at nå næsen med knæet.
Gentag øvelsen med det andet ben.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



WALKING LUNGES



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



BÅDEN



Sid ned, mens du holder knæene tæt ind til kroppen.

Hold ryggen rank.



Læn dig tilbage og løft fødderne fra gulvet.

Sørg for at holde ryggen rank.

Kig på fødderne for nemmere at holde balancen.



Prøv at strække benene helt ud – og hvis din balance er rigtig god, kan du slippe med hænderne.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



KNÆLØFT HÆLSPARK



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



SIDEPLANKE



Start med at ligge i planken. Drej så kroppen og højre arm, så du ligger på højre albue og drej højre fod, så du støtter på ydersiden af den. Læg den anden fod ovenpå, så den også er med til at støtte mod gulvet.

Spænd i maven og forsøg at holde kroppen helt lige. Hvis du kan holde balancen, så løft den øverste arm mod himlen. Se efter den strakte arm. *Hold stillingen i 3-5 åndedrag. Skift side.*



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



ARMSTRÆKNING MED ROTATION



Fysisk træning



dansk

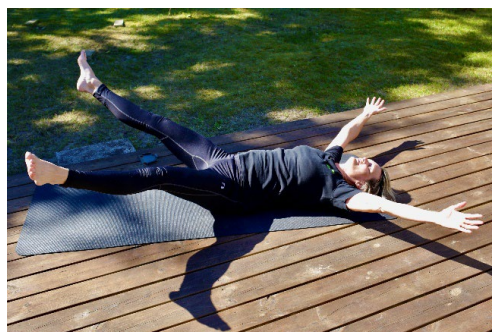
Skoleidræt

HIIT

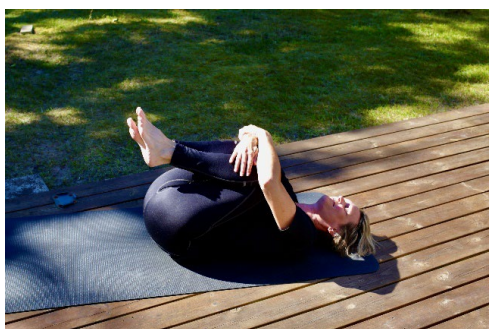
SØSTJERNEN



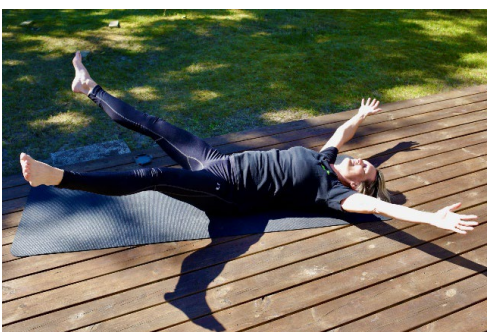
Læg dig fladt på gulvet på ryggen, mens du strækker arme og ben ud til siderne.



Mens du ånder ind, løfter du arme og ben og trækker dem langsomt ind mod kroppen.



Træk knæene helt ned mod kroppen og bøj hagen mod brystet, så du er helt foldet sammen.



Mens du ånder ud, strækker du langsomt dine arme og ben ud igen og lægger hovedet forsigtigt tilbage på gulvet.

Gentag øvelsen til tiden er gået. Vær opmærksom på din vejrtrækning.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



SQUAT + BOKS VENSTRE/HØJRE



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT

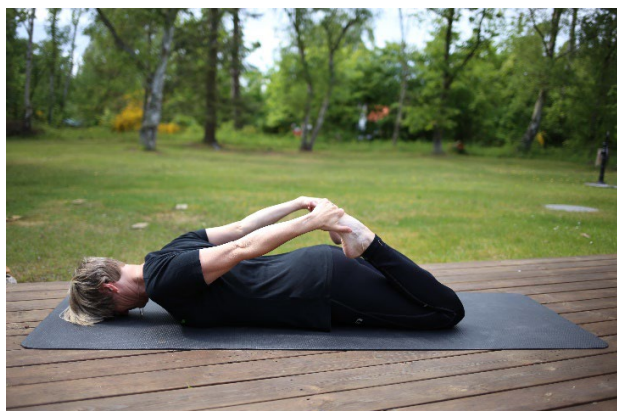


BUEN



Læg dig på maven med strakt krop.

Bøj det ene ben tilbage, og grib om anklen med hånden på samme side, som det bøjede ben. Pres maven nedad mod gulvet imens.



Bøj det andet ben, og grib om anklen med den anden hånd



Løft hovedet, og træk benene opad og væk fra numsen.

Forsøg både at løfte hovedet og ben lige meget fra gulvet, men hvis det er for svært, kan du nøjes med at løfte hovedet og overkroppen.

Hold stillingen, mens du ånder ind og ud tre gange.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



SPRÆLLEMAND



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



MOUNTAIN CLIMBER



Stil dig i strakt planke.



På en indånding trækker du højre ben frem ind under dig.

På en udånding strækker du det ud igen.



På næste indånding trækker du det venstre ben ind under dig.

På udåndingen strækker du det ud igen.

Forsæt øvelsen med skiftevis højre og venstre ben.

Fortsæt med skiftevis højre og venstre ben til tiden er gået. Vær opmærksom på din vejrtrækning.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

HIIT



MAVEBØJNING + HIGH FIVE



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt