

Opvarmning

Fysisk træning // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Eleverne inddeles i grupper af fire-fem elever. Med den viden, de har fra tidligere undervisning, skal hver gruppe sammensætte et opvarmningsprogram. De skal anvende stikordene:

- Pulsen op
- Store muskelgrupper (ryg, mave, lår og arme).

Eleverne skiftes til at foreslå en aktivitet, som de gennemfører sammen. Det minder om kongens efterfølger, men med en større grad af samarbejde og refleksion.

I oplægget til eleverne er det en god idé at komme med ideer til øvelser.

Generelle tilpasninger:

- Når der arbejdes med specifikke kompetencer, er det en god idé at arbejde på forskellige niveauer.
- Det skal give mening at lave aktiviteten. Alle skal ikke nødvendigvis lave det hele.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter