

Græsset gror

Løb, spring og kast // 1.-2. klasse

Aktivitet:

Find et langt tov. Tovet lægges på jorden. Børnene stiller sig på en række og skal nu skiftevis hoppe over tovet. To elever holder i hver sin ende af tovet og løfter det gradvist højere op (græsset gror). Hvem kan hoppe over det højeste græs?

Generelle tilpasninger:

- Gentag aktiviteten flere gange.
- Arbejd i små grupper eller par.

Kognitive vanskeligheder:

- Nogle elever kan have brug for en fast rolle i legen, for eksempel at holde tovet hele tiden.

Bevægelsesvanskeligheder:

- I stedet for at hoppe over kan nogle elever få lov at gå eller køre under tovet.
- I stedet for at hoppe højt kan formålet være at komme hurtigt under uden at blive ramt med tovet af dem, der holder det.
- Det kan også være, at eleven skal strække sig op og røre tovet, som løftes højere og højere op.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter