

Løbebane

Løb, spring og kast // 3.-5. klasse

Aktivitet:

Opsæt en løbebane og løb på tid. Eleverne kan hjælpe hinanden med at tage tid.

Generelle tilpasninger:

- Lav forskellige afstande og lav eventuelt forhindringer undervejs.
- Der kan være en løbebane, der er kortere, eller som har streger i siden, der ikke må røres.
- Nogle elever kan have brug for en løbemaker.
- Lad eleverne kæmpe mod sig selv om at forbedre deres tid.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Løb kan også foregå på en race-runner eller cykel.

Synsvanskeligheder:

- Eleverne kan løbe to og to.
- Makkerpar kan eventuelt holde en løbepind/ -snor imellem sig for at skabe et godt flow.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter