

Sammen er vi stærkere

Fysisk træning

dansk
Skoleidræt

idrætsfaget

5.

klasse



Sammen er vi stærkere

Tema

Idræt og samarbejde

Undertema

Sammen er vi stærkere

Indholdsområde

Fysisk træning

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb omkring fysisk træning kommer eleverne omkring grundtræningselementer indenfor styrke-, koordinations-, hurtigheds-, udholdenhedstræning og så ligger der elementer af smidighedstræning som afslutning på hvert modul. Igennem de forskellige elementer skal eleverne indgå i forskellige samarbejdsrelationer, hvor de sammen skal løse opgaverne samt holde motivationen.

Forløbet er tilrettelagt til at foregå indendørs, men kan med små ændringer laves ude, hvis det i stedet ønskes.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan udføre basal grundtræning.
- Eleven har viden om grundtræningselementer.
- Eleven kan måle hvile- og arbejds puls.
- Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbejds puls
- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.
- Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber



Fysisk træning



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Medbring klude/tæppestykker, terninger og øvelserne til "Slå din øvelse". Husk samtale-ark
10 min.	<p>INTRO Forløbet præsenteres og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt.</p> <p>200 hurtige Parrene skal så hurtigt som muligt nå igennem de 200 øvelser.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30 hop • 30 boksearme i luften • 30 sprællemænd • 30 hælsparke • 30 høje knæløft • 30 armsving • 20 twist 	<p>Fælles</p> <p>Parvis. Parrene placerer sig rundt omkring med plads mellem sig. Når man er færdig sætter parret sig ned.</p> <p>Overvej om begge skal lave alle øvelser på en gang, om øvelserne må deles op eller andre muligheder.</p>
25 min.	<p>SLÅ DIN ØVELSE Eleverne introduceres til de seks styrkeøvelser – findes under materialer. Herefter slår de med en terning og antallet af øjne bestemmer øvelsen. Når de har lavede en øvelse slår de med terningen igen osv. Kør 3x5 minutter med pauser.</p> <p>Afslut med en snak om hvad denne træningsform er god til –som beskrevet her med fokus på styrke.</p>	Eleverne er sammen i par
15 min.	<p>SAMTALE-ARK Snak om spørgsmålene: Skal børn styrketræne, hvorfor/hvorfor ikke? Hvad har sundhedsstyrelsen af anbefalinger omkring fysisk aktivitet for børn? Hvad tænker I på, når I hører temaet "Sammen er vi stærkere"?</p>	Fælles
20 min.	<p>KLUDESTAFET Holdene dyster mod hinanden i stafet f.eks. med fokus på de hurtigste/dem som udfører øvelserne mest korrekt. De skal igennem følgende.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gulvklud under hver fod. Hurtig ud og runde keglen + tilbage. 2. Hænder på den ene og fødder på den anden klud - larvebevægelser frem og tilbage. 3. Et ben på klud og et til at skubbe (løbehjul) frem + tilbage. 4. Den ene står på kludene og den anden skubber ud, de skifter plads og så tilbage igen. 5. Den ene står på kludene og den anden trækker ud, de skifter plads og så tilbage igen. 6. Den ene sidder på en klud og den anden trækker/skubber ud, de skifter plads og så tilbage igen 	<p>Inddel eleverne i hold á 4, 6 eller 8 elever. Hver gruppe får to gulvklude/ tæppestykker.</p> <p>De første tre er individuelle, mens de sidste tre er parvis, hvor eleverne skal hjælpe hinanden.</p> <p>Gentag gerne aktiviteten 2-3 gange. Med pause imellem.</p>
10 min.	<p>OUTRO Udstrækning Snak imens om: • Hvor og hvordan I har samarbejdet i dag?</p>	Stor rundkreds. Sørg for at strække hele kroppen ud. Lad evt. eleverne komme med forslag til udstrækningsøvelser



Fysisk træning





Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt din ind i øvelsen "Konge og spion"	Stige, kegler eller tape til stigetræning Husk samtale-ark
15 min.	<p>INTRO Hvad kan I huske fra sidste modul → Hvad var fokus og hvordan kom temaet i spil? Derefter kort om dagens program.</p> <p>Puls Hvad er puls og kan I måle den – find den sammen. Lig stille i 2 min og mål igen. 100 hurtige efter sammen princip som modul 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20 hop. • 20 gange op i ribbe og ned igen. • 20 skiløb • 20 løb frem og tilbage • 20 spurt på steder <p>Mål igen</p>	Fælles opsamling Hvad er der sket og hvorfor? Hvornår og hvorfor stiger/falder pulsen Sker der andet i kroppen undervejs?
15 min.	<p>SAMTALE-ARK + AKTIVITET Snak om spørgsmålene: Hvilke forskellige træningsform kender I? Hvad er fysisk træning?</p> <p>Lav aktiviteten Konge og spion for at komme i gang igen.</p>	Fælles
15-20 min.	<p>STIGETRÆNING Eleverne øver koordination og hurtighed gennem stigen. Lav gerne flere runder så eleverne lærer øvelserne at kende.</p> <p>Afslut med en snak om hvad denne træningsform er god til – hurtigheds- og koordinationstræning.</p>	Find inspiration til øvelser HER Opstil flere rækker så vente tiden forkortes. Hvis I ikke har en stige, kan I bruge kegler, tape el.lign.
15 min.	<p>INTERVALLØB Lav intervaltræning i ca. 2 x 5 minutter. Det kan være: 15 sek. løb/15 sek. pause 10 (spurt)-20 (lunt)-30(pause) Løber frem og tilbage og bytter. Eller noget helt fjerde.</p> <p>Afslut med en snak om hvad denne træningsform er god til.</p>	Inddel i par eller mindre grupper, så eleverne også får til opgave at heppe og støtte hinanden gennem aktiviteten.
10 min.	<p>OUTRO Udstrækning Snak imens om:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor strækker vi ud? Smidighedstræning • Hvordan kan man samarbejde i stigetræningen og i intervaltræningen? • Kunne I mærke betydningen af at samarbejde i dag og hvordan? 	Stor rundkreds. Sørg for at strække hele kroppen ud. Lad evt. eleverne komme med forslag til udstrækningsøvelser



Fysisk træning





Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i øvelserne i introduktionen.	
10 min.	INTRO Vælg en eller flere af nedenstående små aktiviteter Konge og spion Klasse-aerobic Stikprøve Plankekamp	Aktiviteterne er organiseret forskelligt.
20 min.	KONGENS EFTERFØLGER Der leges kongens efterfølger hvor kongen skal benytte de opstillede redskaber.	Lav opstillingen til piratfange, hvor redskaberne er fordelt ud i gymnastiksalen.
40 min.	PIRATFANGE Klassisk pirat-/sørøverfange, men hvor eleverne arbejder sammen i grupper. Hver gruppe får udleveret en ærtepose el. lign. og den i gruppen, som har ærteposen kan ikke blive fanget, men "dør" stadig, hvis personen rammer gulvet. Udvælg et passende antal fangere og sæt aktiviteten i gang. Hvis en fra gruppen fanges/rør jorden skal hele gruppen ud til læreren og lave x antal af en øvelse, de selv bestemmer, og så er de med igen.	Eleverne inddeles i grupper á 3-4. Husk at afsætte tid til oprydning.
10 min.	OUTRO Udstrækning Snak imens om: <ul style="list-style-type: none">• Hvordan har I arbejdet sammen i de forskellige aktiviteter vi har lavet i dag?• Hvor havde samarbejdet størst betydning?• Kan I huske hvilket forskellige træningsformer vi har været igennem i de tre moduler og hvor?	Stor rundkreds. Sørg for at strække hele kroppen ud. Lad evt. eleverne komme med forslag til udstrækningsøvelser.



Fysisk træning



Samtale-ark



Vi skal til at starte op på et nyt forløb i idrætsundervisningen omkring fysisk træning med temaet "Sammen er vi stærkere". Som forberedelse på forløbet må I meget gerne snakke om nedenstående spørgsmål derhjemme. Vi samler fælles op på spørgsmålene i gennem forløbet.

Hvad er fysisk træning?

Hvilke forskellige træningsform kender I?

Skal børn styrketræne, hvorfor/hvorfor ikke?

Hvad har sundhedsstyrelsen af anbefalinger omkring fysisk aktivitet for børn?

Hvad tænker I på, når I hører temaet "Sammen er vi stærkere"?

Her kan du skriv noter fra snakken med din familie



snak løs



dansk

Skoleidræt



Slå din øvelse

Fokus på styrke



Krabbe-highfive-med fod

Eleverne stiller sig i krabbeposition med fødderne mod hinanden. De løfter samtidig højre fod og i luften og laver en fod-highfive og sænker foden tilbage til udgangsposition. Derefter med venstre fod. Krabbe positionen holdes gennem hele øvelsen.

Gentag **10** gange med hvert ben



Over under orm

En af jer bøjer jer frem ved hofterne og læg hænderne på jorden med knæene let bøjede, og gå dem derefter fremad, indtil du er i en plankeposition. Nu kravler makkeren under dig og hopper lige efter over dig. Gå nu fødderne ind for at møde dine hænder og stå op igen.

Gentag **5** gange og derefter bygger i plads og gentager **5** gang.



Squat-hop

Stil dig overfor din makker og stå med fødderne i hoftebredde fra hinanden, bøj knæene, og udfør en squat (sæt dig på en usynlig stol). Spring så lige op i luften og giv hinanden en highfive, og land ned i squat med bøjede knæ.

Gentag **10** gange med hvert ben



Fysisk træning



dansk
Skoleidræt

Slå din øvelse

Fokus på styrke



Rygbøjninger

Lig jer på maven med hoveder mod hinanden. Spænd ryg muskulaturen, løft jer op og giv highfive, mens I stadig kigger ned i gulve.

Gentag **10** gange med hvert ben



Over-under-armstrækninger

Den ene af jer laver en armstrækning, mens den anden bevæger sig over/under armstrækningen. Når den ene er nede i sin armstrækningen, hopper den anden over. Når personen er oppe i sin armstrækning, så kravler den anden under.

Gentag **10** gange med hvert ben



Mavebøjninger

Deltagerne har fødderne placeret mod hinanden og laver highfive, når de løftet overkrop op.

Gentag **10** gange med hvert ben



Fysisk træning



dansk
Skoleidræt