

# FYSISK TRÆNING OG SAMARBEJDE

## Fysisk træning

Idræt og samarbejde



# Idrætsfaget

Indskolingen



## Fysisk træning og samarbejde

Indskolingen

Lærervejledning



### 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 fokusområderne styrke og koordination og afslutningsvis på hvert modul er der en kort afrunding, hvor faglige begreber og tanker sættes i spil. Modulerne er en blanding af aktiviteter med fokus på fysisk træning samt indlagte "breaks" med større fokus på samarbejde, trivsel og glæde. Forløbet afsluttes med et stjerneløb, hvor læreren har styring over aktiviteter samt tid.

### Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.
- Eleven kan deltage i opvarmning.
- Eleven har viden om opvarmningselementer.
- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.
- Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirken på følelser.
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.
- Eleven har viden om samarbejds måder.



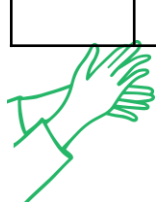
Fysisk træning



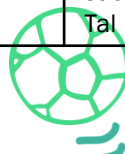
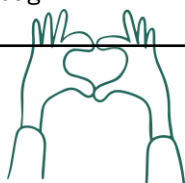
dansk

Skoleidræt

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej hvorvidt eleverne kort skal introduceres til forløbet, eller om I blot vil gå direkte til aktiviteterne. Denne lektion tager afsæt i de fem grundelementer inden for opvarmning, hvilket der kan tales med eleverne om.	I kan samtale forud i klassen, eller når I er ved udendørsområdet/hallen.
10 min	<b>DEN LETTE</b> Aktivitet: Menneskehegn – find introduktion <a href="#">HER</a> Eller Aktivitet: Makkerklap – find introduktion <a href="#">HER</a>  Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Menneskehegn er en fælles aktivitet med mulighed for at starte med at inddеле eleverne i mindre hold og slutte med hele gruppen fælles. Der skal være plads til at eleverne kan bevæge sig fra a til b. Aktiviteten handler om koordination og samarbejde.  Makkerklap er en øvelse i par, hvor koordinationen udfordres.
15 min	<b>DEN LEDDE</b> <i>Forslag til øvelser med sving; (udfør evt. til musik)</i> Højre/venstre arm/begge arme/samme vej/hver sin vej Fejesving Sving fra side til side/lavt/bredstående/med rundsving Sving armene frem og tilbage langs kroppen tre gange, klap over hovedet på takt 4 (tilføj evt. rundsving i stedet for klap) <i>Forslag til øvelser til opvarmning af knæ/ankelled;</i> Støt med hænderne på samlede let bøjede knæ og lav små cirkelbevægelser Støt let på tæerne (skiftevis højre/venstre) og lav små cirkler med anklen	Læreren styrer øvelserne, som hele klassen udfører i fællesskab.
15 min	<b>DEN HURTIGE</b> Aktivitet: Kongens efterfølger  Afslut eventuelt med et fælles stigningsløb eller lignende for lige at få pulsen helt op.	Inddel eleverne i grupper af 4-8 alt efter, hvad der passer bedst til målgruppen.
15 min	<b>DEN STÆRKE</b> Aktivitet: Lårbassetræning – find introduktion <a href="#">HER</a>  Aktivitet: Plankekamp – find introduktion <a href="#">HER</a>	Fælles aktivitet, hvor klassen skal samarbejde om at få en genstand fragtet fra en ende af rækken til en anden, mens de sidder i squat-stilling.  Plankekamp er en par-øvelse, hvor der kan byttes modstander undervejs.
10 min	<b>DEN SMIDIGE</b> Fælles udstrækning af de store muskelgrupper; Læg musklen, firehovedet knæstrækker, ballemusklen, brystmusklen, den store rygmuskel.	Alle elever er samlet, og aktiviteten her er en fælles aktivitet styret af læreren.
5 min	<b>Afrunding:</b> Hvis I talte om opvarmning til start: Hvorfor skal vi varme op inden idræt? Kender I nogle opvarmningsøvelser? Hvad har været det bedste/sjoveste i dag?	Afrundingen kan sagtens kombineres med "den smidige", således at I tager en fælles snak om lektionen, mens I strækker ud. Tal også gerne om næste uges program



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Denne lektion har fokus på koordination og styrke, hvilket er de to gennemgående elementer.	
10 min	<p><b>KOM I GANG</b>            Aktivitet: Stjæle æg – find introduktion <a href="#">HER</a>            Eller</p> <p>Aktivitet: Jæger, hare mur – find introduktion <a href="#">HER</a></p> <p>Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag</p>	<p>Eleverne samarbejder i en fangeleg om at passe på eget holds æg samt forsøge at erobre modstanderholdets æg.</p> <p>To hold elever dystre mod hinanden</p>
15 min	<p><b>TABATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Høje knæløft</li> <li>Side step mellem to kegler (ca. 10 m)</li> <li>Hop over steg</li> </ol> <p>1 min. pause – derefter gentages samme runde eller nedenstående laves.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Hælspark</li> <li>Forlæns/baglæns løb mellem to kegler (ca. 10 m)</li> <li>Bokseslag skiftevis højre/venstre</li> </ol>	<p>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.</p>
10 min	<p><b>GODT HUMØR</b>            Aktivitet: Cirkelstol – find introduktion <a href="#">HER</a></p>	<p>Aktivitet med fokus på samarbejde og trivsel. Bruges som kort og sjovt afbræk mellem de to omgange tabata. Der skal gerne være flere end ti elever i en gruppe og gerne hele klassen samlet.</p>
15 min	<p><b>TABATA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Små hurtige steps</li> <li>Hop frem/tilbage (evt. over kegletop)</li> <li>Sprællemænd</li> </ol> <p>1 min. pause – derefter gentages samme runde eller nedenstående laves.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Krydshop</li> <li>Skihøp</li> <li>Høje knæløft</li> </ol>	<p>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.</p>
10 min	<p><b>GODT HUMØR</b>            Aktivitet: Dinoleg – find introduktion <a href="#">HER</a>            Aktivitet: Kispus-blinkeleg – find introduktion <a href="#">HER</a></p>	<p>Aktiviteter med fokus på samarbejde og trivsel.</p>
10 min	<p><b>Afrunding</b>            Fælles udstrækning af de store muskelgrupper.</p> <p>Hvad var den bedste aktivitet i dag?            Hvordan var det at prøve tabata?</p> <p>(Evt. på 3. årgang: Afslut med intro til aktivitets-løbet, som ligger i materialet for mellemtrin 3. lektion. Eleverne skal medbringe mobiltelefoner)</p>	<p>Alle elever er samlet og aktiviteten her er lagt ud til at være lærerstyret og fælles. Afrundingsspørgsmål tages sammen med udstrækning.</p> <p>Tal også gerne om næste uges program.</p>



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print og laminér ark til stjerneløb (eller til 3. årgang evt. aktivitetsløb fra mellemtrins lektion 3) og læg dem under kegler i stjerneform på et større areal (overvej afstanden til stjernens midte). Posterne kan evt. også hænges op i træer/hegn/på målstolper mv. Alle poster ligger under 'ark til print'.	Inddel eleverne i grupper. Hav fokus på samarbejde og trivsel i gruppesammensætningen. Overvej elevernes rolle i gruppen, specielt ved elever med særlige behov. Gennemgå evt. posternes indhold forud for løbet.  Gruppestørrelse ca. fire elever
10 min	<b>GODT HUMØR</b> Aktivitet: Levende hulahopring – find introduktion <a href="#">HER</a> Eller Aktivitet: Hulahop-stafet-transport – find introduktion <a href="#">HER</a>  Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Aktiviteterne har fokus på tillid og samarbejde samt koordination.
50 min	<b>STJERNELØB</b> Poster med illustrationer  POST 1: Mølle POST 2: Twist POST 3: Hop over streg/hop frem/tilbage POST 4: Kast en bold i ringen POST 5: Balance POST 6: Makkerklap POST 7: Planke POST 8: Lårbassetræning  EKSTRA POST: Lav en bevægelsesserie	Eleverne er inddelt i mindre grupper. Aktiviteten er styret af læreren, som befinder sig i midten af stjernen. Grupperne får et nummer på en post, som de skal løbe ud til. Her skal de løse opgaven i fællesskab og så løbe tilbage til læreren, der nu giver dem et nyt nummer. Løbet slutter, når alle grupper har besøgt alle poster.  Læreren fører opsyn med hvilke grupper, der løber til hvilke poster, så alle når rundt til alle poster (noteringsark). OBS: der kan opstå en lille smule ventetid ved stjernens midte – her kan eleverne tage en lille pause, eller gruppevis kan de udarbejde en lille bevægelsesserie.
10 min	<b>AFRUNDING</b> Fælles udstrækning af de store muskelgrupper og opsamling på dagens stjerneløb.  Hvis nogle grupper har nået at øve en lille bevægelsesserie kan den fremvises her for resten af eleverne (vurdér om det er noget dine elever kan/skal/vil)  Hvordan var stjerneløbet? Hvilke poster krævede mest samarbejde? Hvilke/hvilken post var sjovest? Hvad glæder I jer til ved Skolernes Motionsdag?	Alle elever er samlet, og afrundingen styres af læreren.  Afrundingsspørgsmål tages sammen med udstrækning.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

# Noteringsark

stjerneløb

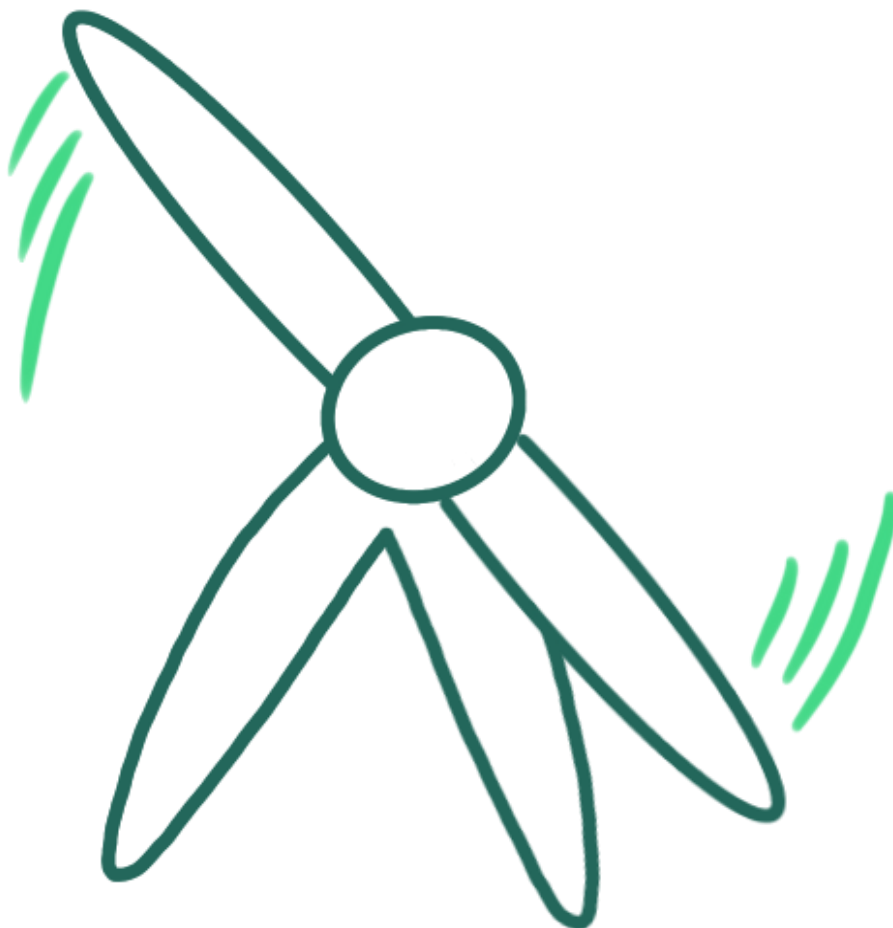
Hold	Post 1	Post 2	Post 3	Post 4	Post 5	Post 6	Post 7	Post 8

Stjerneløb



# POST 1

Møllesving



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Stjerneløb



# POST 2

Twist



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



Stjerneløb



# POST 3

Hop over streg



SK  LERNES  
MOTIONS DAG



Fysisk træning



dansk  
Skoleidræt

Stjerneløb



# POST 4

Kast bold i ring



Fysisk træning



dansk

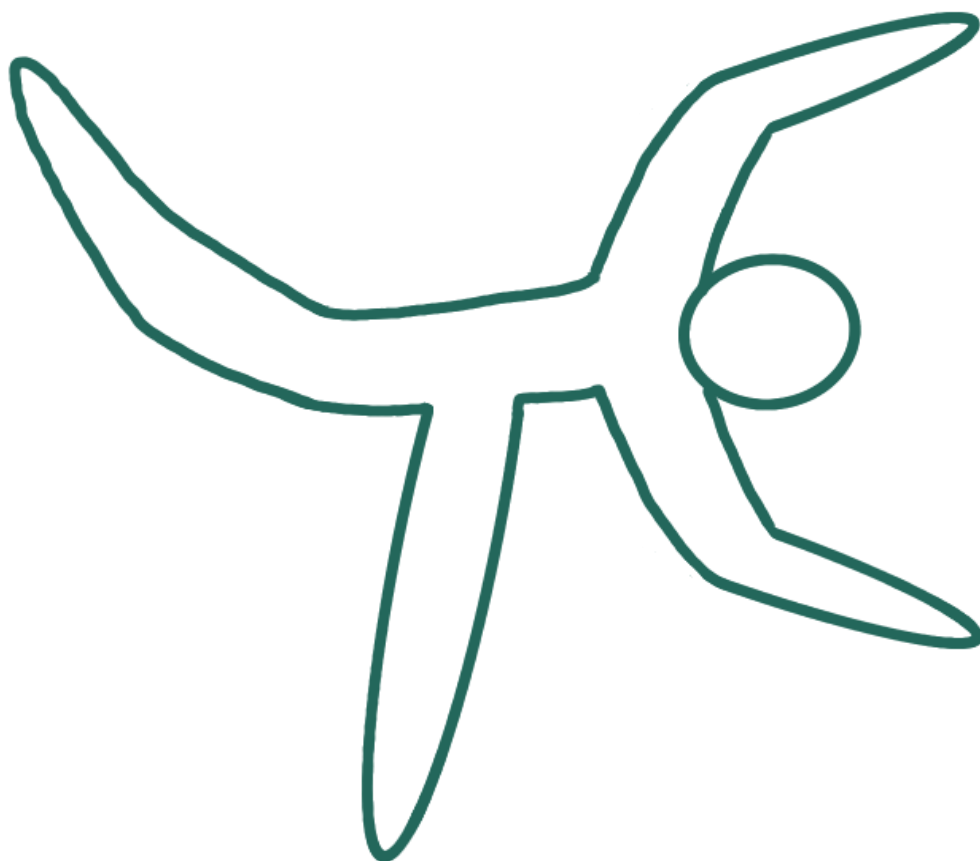
Skoleidræt

Stjerneløb



# POST 5

Balance



## SK LERNES MOTIONS DAG



Fysisk træning



dansk

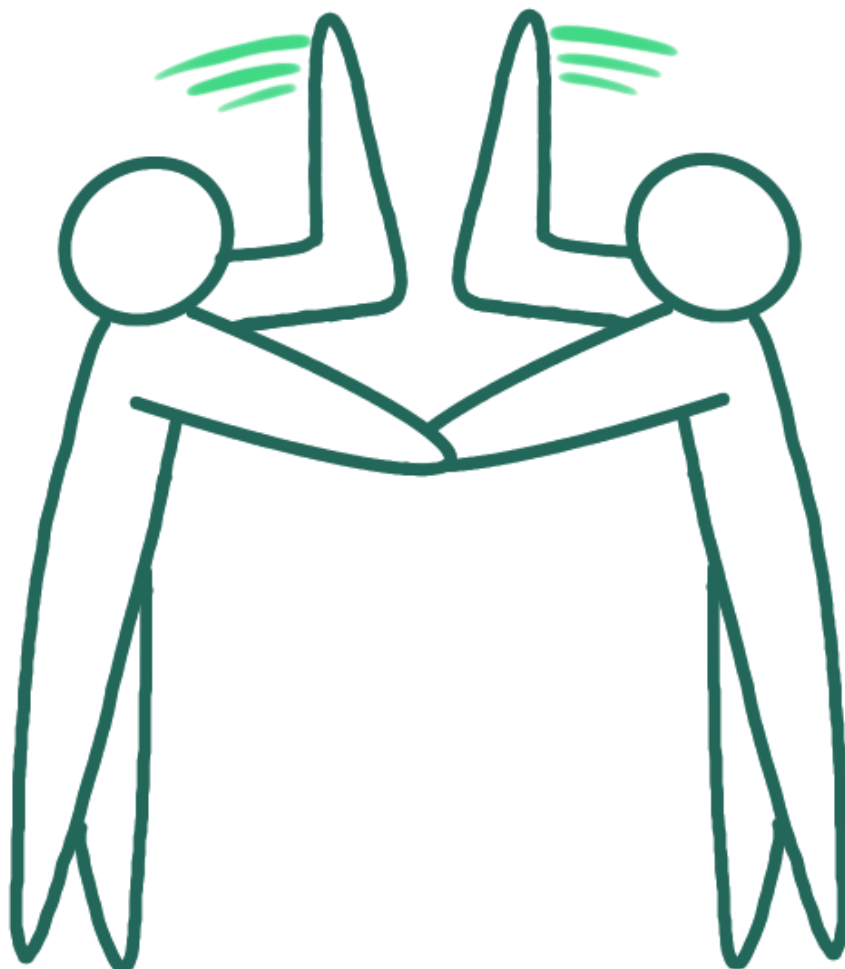
Skoleidræt

Stjerneløb



# POST 6

Makkerklap



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Stjerneløb



# POST 7

Planke



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Stjerneløb



# POST 8

Lårbassetræning



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt