

# FYSISK TRÆNING OG SAMARBEJDE

## Fysisk træning

Idræt og samarbejde



# Idrætsfaget

Mellemtrinnet



## Fysisk træning og samarbejde

Mellemtrinnet

Lærervejledning



### Tema

Idræt og samarbejde

### Undertema

Fysisk træning og samarbejde

### Indholdsområde

Fysisk træning

### Tid

3 moduler af 90 minutters varighed

### Forløbsbeskrivelse

Forløbet har fokus op kondition og hurtighed og er struktureret således, at eleverne først tilegner sig nogle kropslige erfaringer med det fokus, som lektionen indeholder og afslutningsvis på hver dobbeltlektion er der en kort afrunding, hvor faglige begreber og tanker kan sættes i spil efter aldersgruppen. Lektionerne er en blanding af aktiviteter med fokus på fysisk træning samt indlagte "breaks" med større fokus på samarbejde, trivsel og glæde.

Undervejs skal eleverne ud på et aktivitetsløb, hvor de skal medbringe en mobiltelefon pr. gruppe, da nogle af posterne er angivet med QR-koder. Poster til løb findes til udprint bagerst i materialet.

### Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan måle hvile- og arbeidspuls og udføre basal grundtræning.
- Eleven har viden om målingsmetoder for hvile- og arbeidspuls samt viden om grundtræningselementer.
- Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.
- Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.
- Eleven har viden om sammenhæng mellem fysisk aktivitet og trivsel.
- Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner.
- Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter og udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.
- Eleven har viden om kropslige grænser og viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.



Fysisk træning



# Modul 1

mellemtrinnet



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej hvorvidt klassen kort skal introduceres til forløbet, eller om I blot vil gå direkte til aktiviteterne	I kan samtale forud i klassen, eller når I er ved udendørsområdet/hallen.
10 min	<b>DEN LETTE</b> Aktivitet: Makkerklap – find introduktion <a href="#">HER</a> Eller Aktivitet: Vi er alle forskellige – find introduktion <a href="#">HER</a> <i>Jeg er i godt humør.</i> <i>Jeg er hurtig.</i> <i>Jeg kan godt lide idræt.</i> <i>Jeg har idrætsøj på.</i> <i>Jeg har vundet en konkurrence.</i> <i>Jeg er klar på at give den max gas i dagens undervisning.</i> <i>Jeg er klar til at lære opvarmningsdansen.</i>	I første aktivitet er klassen delt ind i par.  "Vi er alle forskellige" organiseres i en eller flere grupper med minimum 10 elever i hver – gerne hele klassen. Læreren læser spørgsmål højt og fortæller, hvad den efterfølgende aktivitet er samt hvor mange gentagelser.
15 min	<b>DEN LEDDE</b> Elev 1 vælger et led i kroppen og fortæller, hvad det hedder og bestemmer en (opvarmnings)øvelse, hvor leddet indgår.  Aktiviteten udføres i 20-30 sek.  Herefter er det elev 2, og så elev 3 som vælger, fortæller og bestemmer.  Når alle elever i gruppen har været igennem, startes forfra.	Eleverne er sammen i grupper af 2-3 og placerer sig overfor hinanden, så alle kan se hinanden.
15 min	<b>DEN HURTIGE</b> Aktivitet: Kongens efterfølger  Afslut eventuelt med et fælles stigningsløb eller lignende for lige at få pulsen helt op.	Opdel eleverne i grupper af 4-8 (du kender dine elever bedst).
15 min	<b>DEN STÆRKE</b> Trillebør – hælløft – Superman – Hop ind/hop ud – Spiderman – benhævning side (find gerne selv på andre øvelser, hvis der her er nævnt øvelser, du ikke kender).	Eleverne arbejder sammen parvis. Aktiviteten kan være lærerstyret eller aktivitetskort kan laves, således at eleverne selv kan gå til og fra de forskellige øvelser.
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 lagt op til at være lærerstyret og fælles. Start eventuelt med nedkøling, hvor I går lidt rundt og snakker evt. om dagens lektion.
5 min	<b>AFRUNDING</b> Hvorfor skal man varme op inden idræt? Hvad laver I som opvarmning i jeres fritidstilbud? Hvad er vigtigt i en opvarmning? Hvad var den bedste aktivitet i dag? Kan I gætte fokus i dagens lektion?	Afrundingen kan sagtens kombineres ned "den smidige", således at I tager en fælles snak om lektionen, mens I strækker ud.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Denne lektion har rettet fokus på kondition og hurtighed, hvilket er de to gennemgående elementer.	
10 min.	<b>KOM I GANG</b> Aktivitet: Menneskehegn – find introduktion <a href="#">HER</a>  Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Klassen skal samarbejde om at løse en fælles opgave.
15 min.	<b>TABATA</b> 1. Høje knæløft 2. Side step mellem to kegler (ca. 10 m) 3. Hop over steg Pause i 1 minut – derefter tages de næste 3 øvelser. 1. Hælsark 2. Forlæns/baglæns løb mellem to kegler (ca. 10 m) 3. Ned i knæ/op boks højre/venstre	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.
10 min.	<b>GODT HUMØR</b> Aktivitet: Cirkelstol – find introduktion <a href="#">HER</a>	Aktivitet med fokus på samarbejde og trivsel. Bruges som kort og sjovt afbræk mellem de to omgange tabata. Der skal gerne være mere end 10 elever i en gruppe og gerne hele klassen samlet.
15 min.	<b>TABATA</b> 1. Riverdance 2. Hop over kegler x 5 frem/tilbage 3. Tempo sprællemænd Pause i 1 minut – derefter tages de næste 3 øvelser. 1. Keglekryds – front samme vej, skal ind over midt 2. Tempo skiløb 3. Burpees	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.
5-10 min.	<b>GODT HUMØR</b> Aktivitet: Makkerklap – find introduktion <a href="#">HER</a>	Eleverne kender den fra lektion 1. Kan øves både med højre og venstre hånd. Når den er lært; find en ny makker og prøv igen. Eleverne kan også prøve at bygge videre på serien.
10-15 min.	<b>AFRUNDING</b> Fælles udstrækning af de store muskelgrupper.  Hvad var den bedste aktivitet i dag? Kan I gætte fokus i dagens lektion? Hvordan var det at prøve konceptet tabata?  Afslut med intro til aktivitets-løbet, som ligger i 3. lektion. Eleverne skal medbringe mobiltelefoner.	Alle elever er samlet, og aktiviteten her er lagt op til at være lærerstyret og fælles. Start eventuelt med nedkøling, hvor I går lidt rundt og snakker evt. om dagen lektion. Afrundingsspørgsmål sammen med udstrækning.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sørg for at få posterne lamineret (ligger under 'ark til print'), så de kan holde til at ligge ude. Overvej afstanden mellem de forskellige poster, og om løbet skal organiseres som stjerneløb, O-løb el.lign. Som O-løb: udskriv et kort over området, hvor I har tegnet posterne ind (evt. fra Google Maps).	Inddel eleverne i grupper. Hav fokus på elevernes rolle i gruppen, specielt ved elever med særlige behov.  Gruppestørrelse ca. 6-8 elever.
10-15 min	<b>KOM I GANG</b> Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag  Aktivitet: Levende hulahopring – find introduktion <a href="#">HER</a>	Læreren guider eleverne igennem dansen. Man kan evt. få en/flere elever til at stå for dansen. Afslut med Levende hulahopring, hvis der er tid og stemning for det.
45 min	<b>AKTIVITETSLØB</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Makkerklap – link <a href="#">HER</a></li> <li>• Hop over streg - link <a href="#">HER</a></li> <li>• Kryds ben – link <a href="#">HER</a></li> <li>• Kast med en bold – link <a href="#">HER</a></li> <li>• Mønsterløb – link <a href="#">HER</a></li> <li>• Interval løb</li> <li>• Sprælle-skiløb</li> <li>• Bevægelsessekvens</li> <li>• Hvor langt kan I løbe?</li> <li>• KampRÅB</li> </ul>	Eleverne er inddelt i grupper. Udvælg gerne en holdkaptajn – holdkaptajnen er den elev, som har mobiltelefonen. Kan evt. være en elev, som ikke kan/har svært ved at deltage i det fysiske.
5-10 min	<b>FREMVISNING</b> Grupperne viser deres bevægelsessekvens for de andre. I kan evt. kåre den 'bedst udførte' sekvens, som hele klassen efterfølgende laver sammen.	Vil og skal alle gruppe vise? Fremvisning for hele klassen eller fx i mindre grupper?
5-10 min.	<b>AFRUNDING</b> Fælles udstrækning af de store muskelgrupper og opsamling på dagens aktivitetsløb.	<b>AFRUNDING</b> Styret af læreren eller elever byder ind med udstrækningsøvelser, de kender.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Aktivitetssløb



# POST

Makkerklap



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Aktivitetssløb



# POST

Hop over streg



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Aktivitetssløb



# POST

Kryds ben



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



Aktivitetssløb



# POST

Kast med bold



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt

Aktivitetssløb



# POST

## Mønsterbold



Fysisk træning



dansk

**Skoleidræt**



# POST

## Interval løb

I skal nu, som gruppe, lave intervalløbet 10, 20, 30.

Her skal I starte med at gå i 30 sekunder.  
Lunte i 20 sekunder.  
Spurte i 10 sekunder.

Når I har været igennem en runde, starter I forfra. I skal gennemføre 5-10 runder.

Når I er færdige, snak så med hinanden om, hvorfor det kan være en god ide med intervaltræning – fordele/ulemper?



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



# POST

## Sprælle-skiløb

I starter ud med at lave almindelig sprællemænd, og undervejs skal I gøre følgende:

- Sprællemænd ben + skiløb arme
  - Almindelig skiløb
- Skiløb ben + sprællemænd arme

Det skal være en flydende overgang mellem hvert skift, og du skal hele tiden være i gang.



Fysisk træning



dansk

**Skoleidræt**



# POST

## Bevægelsessekvens

I skal nu sammensætte en kort bevægelsessekvens bestående af samme antal øvelser som der er gruppemedlemmer.

Hvert medlem bestemmer en øvelse på skift, og I må gerne bestemme flere øvelser hver. Der skal være en flydende overgang og godt flow i den færdige bevægelsessekvens.



Fysisk træning



dansk

Skoleidræt



# POST

## Hvor langt kan I løbe?

Der er afmålt en strækning på 20 meter, hvor I skal løbe frem og tilbage. Hvor langt kan I løbe på 3 minutter?



Fysisk træning



dansk

**Skoleidræt**

Aktivitetssløb



# POST

## Kamp-RÅB

I skal lave et fælles kampråb for jeres gruppe. Der skal være fokus på samarbejde og bevægelsesglæde.



Fysisk træning



dansk

**Skoleidræt**