

Idrætsforløb til indskoling



dansk
Skoleidræt

MOTORIK, LEG OG AKROBATIK

KROPSBASIS

MOTORIK, LEG OG AKROBATIK

Kropsbasis

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse


Hvad kan dine elever lide ved idræt? Og hvordan taler man om motivation med de yngre elever?

I forløbet kommer eleverne til at reflektere over forskellige motivationsformer i idræt og prøve kræfter med aktiviteter inden for kropsbasis. Forløbet lægger op til, at eleverne får medindflydelse og selv skal være medskabende af flere aktiviteter.


Mål

- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele
- Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser
- Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege
- Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet


Modul 1

Intro Hvad kan kroppen	Motorikbane	Oprydning Outro
 15min	50min	10min

Modul 2

Motivation i idræt Leg	Opfind leg Afprøv hinandens lege	Oprydning Outro
 20min	45min	10min


Modul 3

Intro Tillid og ansvar	Lav akrobatisk forestilling Fremvisning	Outro
 20min	50min	5min



Modul 1


Mål for dette modul : At eleverne mærker forskellige motoriske grundøvelser på egen krop og er medbestemmende i opbygningen af motorikbane.

	Hvad/indhold	Hvordan/ organisering
Før	Print og medbring "Hvad kan du med kroppen" og "Motorikbane". Medbring blindebriller.	
5 min.	INTRO Fortæl, at forløbet går ud på at afprøve og øve sig i, hvad vi kan med kroppen. Vi skal også tale om, hvad et godt fællesskab er og også om, hvad I godt kan lide ved at have idræt.	Fælles snak.
10 min.	HVAD KAN DU MED KROPPEN Vis "Hvad kan du med kroppen?". Lad eleverne stå foran dig. Sig et ord ad gangen og bed eleverne om bevæge sig på den måde eller vise ordet med kroppen. Fortæl, at I skal bygge en motorikbane, hvor I kommer til at øve jer i alle måderne at bevæge sig på. Vis "Motorikbane" og forklar, hvordan I nu skal dele gymnastiksalen op i 6 områder, hvor man kan øve sig på noget forskelligt. Lav 6 grupper og giv hver gruppe ansvar for et motorisk område og et bestemt sted i salen/hallen. I kan også bygge en fælles bane, hvis det er for kompliceret.	Fælles Klassen deles i 6 grupper.
20 min.	MOTORIKBANE Grupperne bygger deres bane, brug gerne masser af redskaber og rekvisitter. Hvis I bygger en fælles bane, skal alle tage redskaber ud.	Grupper
20 min.	AFPRØV BANE Hver gruppe viser, hvordan man gennemfører deres del. Alle prøver hele banen. Hvis I har bygget en fælles bane bestemmer eleverne selv, hvordan de vil løbe igennem banen.	Fælles
10 min.	BLINDEBANE Eleverne skal parvis skiftes til at have blindebriller på (eller lukkede øjne) og føre hinanden rundt på banen. Skift efter 5 min.	To og to
5 min.	RYD OP Hver gruppe står for at rydde egen bandedel væk. Når man er færdig med egen del, hjælpes man i fællesskab med det sidste.	Fælles
5 min.	OUTRO Stil eleverne i en dobbeltcirkel og stil et spørgsmål ad gangen: Hvad kunne du bedst lide ved motorikbanen? Var det noget, man skulle øve sig på? Hvordan var det gå igennem motorikbanen med blindebriller?	Parvis og fælles opsamling



Modul 2


Mål for dette modul: At eleverne reflekterer over motivation i idræt samt træner samarbejde om idrætslege.

 Hvad/indhold	Hvordan/ organisering	
Før	Print og medbring alle ark til "Hvad kan du lide ved idræt?" og "Opfind leg".	Medbring print.
10 min	"HVAD KAN DU GODT LIDE VED IDRÆT?" Læg de forskellige printede ark med motivation i en cirkel og læs dem højt. Spørg "Hvad kan du godt lide ved idræt?". Hver elev skal nu stille sig ved den motivationsform, de føler sig mest draget af. Elever kan også vælge at stille sig ved det tomme kort, hvis de selv vil sætte ord på. Tag en runde, hvor gruppen af elever ved samme motivationsformer sætter ord på, hvorfor de står der.	Fælles.
10 min.	RØD, GUL, GRØN, STOP Leg og tal bagefter om, hvad eleverne kunne lide ved legen. Rød. gul. grøn - stop!	Fælles
15 min	OPFIND LEG Vis eleverne arkene "Opfind leg" og læs de 6 lege højt. Del eleverne i grupper og giv dem hver en leg, de skal opfinde. Fortæl, at alle skal kunne være med i legen samtidig.	Grupper
30 min.	AFPRØV HINANDENS LEGE OG TAL OM DEM Gruppen, der præsenterer legen, skal selv lege med. Du laver hold, hvis der er brug for det og hjælper med at få legen til at fungere. Efter hver leg, skal eleverne parvis tale om, hvad de godt kunne lide ved legen. Brug gerne ordene fra motivationskortene.	Fælles
10 min.	OUTRO Afslut timen med en fælles leg, klassen godt kan lide at lege. Tal om, hvad de godt kan lide ved legen. Hvad har I lært i dag?	Fælles



Modul 3

Mål for dette modul : At Eleverne i samarbejde kan udarbejde deres egen forestilling i kropsbasis samt sætte ord på de følelser, de oplevede undervejs.

	Hvad/indhold	Hvordan/ organisering
Før	Print "Akrobatik", så der er 1 ark pr. gruppe (der skal være 3-4 i hver gruppe).	
5	INTRO Fortæl at vi i dag skal arbejde med at være et godt fællesskab. Hvordan man tør deltage og give sig fuldt ud, når der er tillid og ansvar.	Fælles
15 min	TILLID OG ANSVAR Eleverne skiftes til at føre hinanden rundt i salen, den ene har bind for øjnene. Efter begge har prøvet, laves en firkantet bane i midten. Den blinde makker skal bevæge sig rundt inde på banen, ved hjælp af partnerens guidning via lyd, da partneren skal blive uden for banen. Efter begge har prøvet er det nu fangeleg. Fangeren er én af de blinde. Efterhånden som de blinde fanges, skal de stille sig uden for banen og observere den blinde fangeleg.	Parvis
5 min	DET GODE PUBLIKUM Lad eleverne tale om, hvorfor samarbejde er vigtigt, for at øvelsen før virkede. Fortæl, at I nu skal lave en lille forestilling. Spørg hvordan man samarbejder om det, så alle er med til at bestemme? Og hvordan er man et godt publikum, når man skal se de andres?	Fælles
25 min	LAV FORESTILLING MED AKROBATIK Hver gruppe får udleveret arket "Akrobatik", hvor de skal vælge og øve sig på nogle af akrobatik-opstillingerne, de må også gerne lave deres egne. De skal lave en lille forestilling. Der må også være motorikøvelser med i forestillingen (fx kolbøtter, kravle i reb, rulle på måtte i takt). Den skal være max 2 min.	Grupper
20 min	SE FORESTILLINGER Sæt gerne musik på (evt. cirkusmusik) og lad hver gruppe vise deres lille akrobatikforestilling. I kan evt. lade to grupper vise samtidig, hvis nogen er generte, eller I kommer i tidspres.	Fælles
5 min	OUTRO Hvordan var det selv at lave en forestilling? Hvordan var det at se de andres forestillinger? Hvad er vigtigt, når man skal være et fællesskab i idræt?	Fælles rundkreds



Hvad kan vi med kroppen?

Gå

Løbe

Hoppe

Hænge, svinge og klatre

Trille og rulle

Krybe og kravle

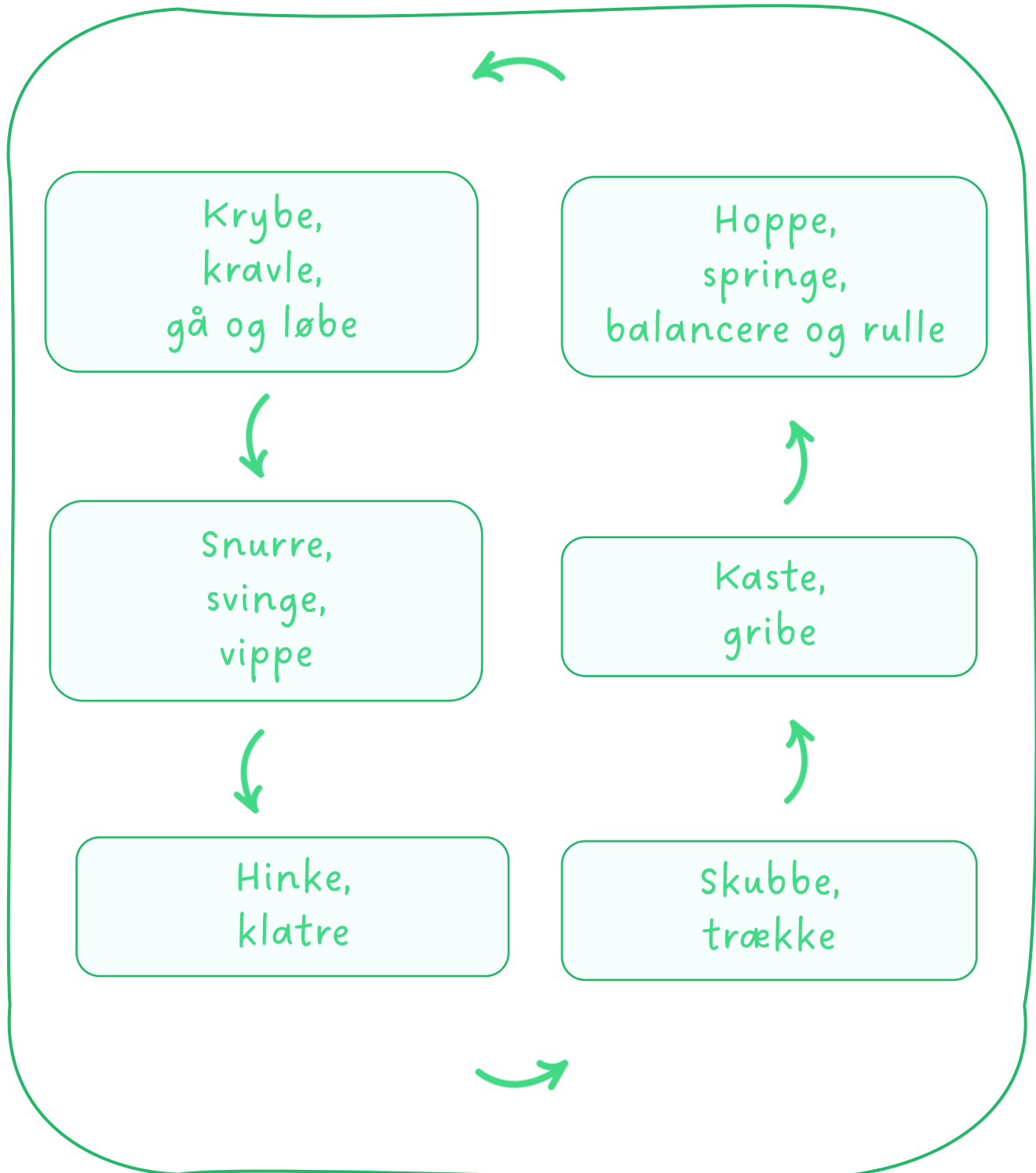
Kaste og gribe

At kunne spænde kroppen

Balance



Motorikbane



Motivation



At vi har det godt sammen i fællesskabet.



Motivation



At få lov at være med til at vælge, hvad vi skal lave.



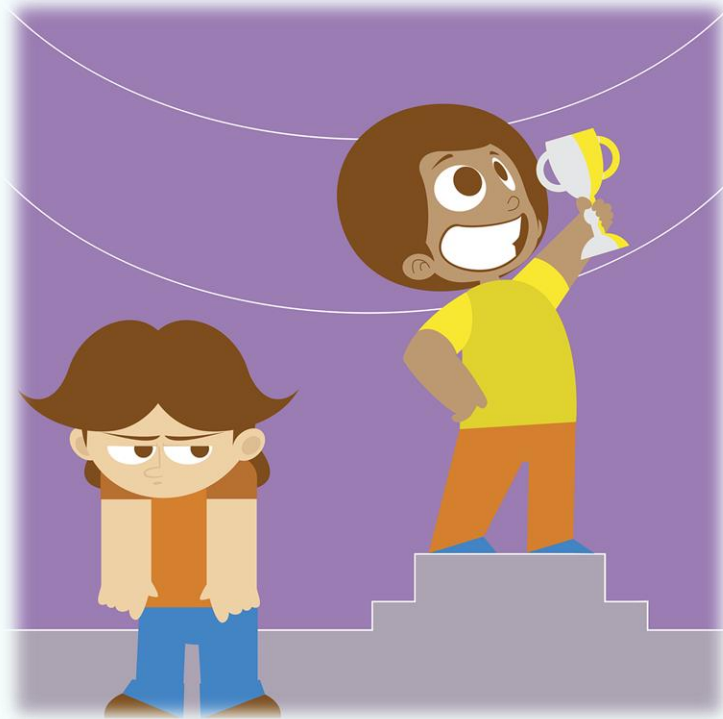
Motivation



At være sund



Motivation



Konkurrence



Motivation



At blive dygtigere.



Motivation



At have det sjovt og lege.



Opfind en leg

Opfind en leg, hvor
der skal bruges
ærteposer



Opfind en leg

Opfind en leg med
bolde, hvor man skal
samarbejde.



Opfind en leg

Opfind en stafet, hvor man skal samarbejde



Opfind en leg

Opfind en leg, hvor to hold konkurrerer om at være stærke.



Opfind en leg

Opfind en stafet, hvor
det gælder om at
være hurtig.

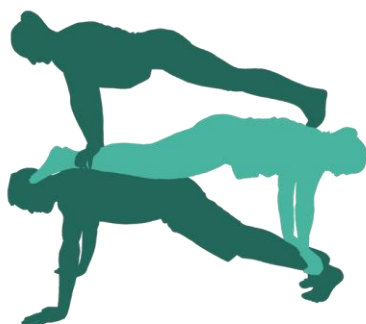


Opfind en leg

Opfind en fangeleg,
hvor man også kan
blive befriet.



Akrobatik



Akrobatik

