

Idrætsforløb til mellemtrin



dansk
Skoleidræt

ET LIV I (U) BALANCE

KROPSBASIS

ET LIV I (U) BALANCE

Kropsbasis

Tema og undertema

Idræt og samfund - Et liv i (u)balance

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne arbejde med kropsbasis.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven har viden om balancevariationer.
- Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.
- Eleven har viden om spænding og afspænding
- Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe.
- Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.
- Eleven har viden om vægtforskydning.

Modul 1

Intro Balanceøvelser	Balancebattle	Ballonleg	Outro
🕒 30min	15min	20min	10min

Modul 2

Opvarmningsløb	Parøvelser	Balance med rekvisitter	Outro
🕒 15min	30min	20min	10min


Modul 3

Intro Balanceøvelser	Balancebane	Outro
🕒 25min	35min	15min



Modul 1


Mål for dette modul: At eleverne mærker fysisk, hvad det vil sige at være i balance og ubalance samt sætte ord på, hvad det betyder for en både kropsligt og mentalt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Have balloner med
10 min	INTRO Forløbet præsenteres, og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt.	Hvad er balance? Hvad vil det sige at være i ubalance? Kan det forstås på flere måder?
15 .min	BALANCEØVELSER <ul style="list-style-type: none"> • Stå på venstre ben i så lang tid som muligt. • Stå på højre ben i så lang tid som muligt. • Stå på venstre ben og sæt højre hånd i gulvet, ræk så langt ud indtil du ikke kan holde balancen længere. • Ræk begge arme så langt frem du kan, indtil du ikke længere kan holde balancen. • Stå på et ben og rør ved hælen af modsatte ben. • Skift ben og gør det samme. 	Fokus på, at når man har "skubbet" sig selv derud, hvor man ikke længere er i balance, så har man udfordret sig selv rigtigt. Variation – lav dem som makkerøvelser.
15 min	BALANCEBATTLE <ul style="list-style-type: none"> • Stå på ét ben og med krydsede arme. Gå sammen to og to og se, om I kan skubbe hinanden ud af balance, med skulderen – det skal ikke være voldsomme skub. • Skift ben og find en ny makker • Hovedet efter halen: Eleverne laver en lang række, som en orm. Nu skal forreste person forsøge at fange den bagerste i ormerækken – de andre skal forsøge at forhindre, at det lykkes. Når det lykkes, går den forreste ned bagved. 	Parvis 5 par går sammen
25 min.	BALLONLEG <ul style="list-style-type: none"> • Eleverne skal puste en ballon op. • Eleverne skal gå rundt mellem hinanden og holde ballonen i luften med flad hånd- de må ikke stå stille, men skal hele tiden være i fremdrift. • Gør det samme, men denne gang med håndryggen. • Stå stille og se om de kan få ballonen mellem benene. • Slå ballonen op i luften og drej hele vejen rundt, før de slår til den igen. • Kan eleverne spille ballonen bagom ryggen i fremdrift? • Gå sammen to og to, spil ballonen til hinanden, hvor I holder den i luften. • Hold ballonen i luften – I skal ned på maven, før I slår den tilbage til jeres makker. • Find selv på en udfordring – hvor I også tænker i ubalance, 	Alene og i par Udlevering af balloner – evt. have pustet nogle op på forhånd.
10 min	OUTRO Snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har været sjovt i dag? • Hvad er sjovest? At være i balance eller at være i ubalance? • Hvad er svært? • Hvad kan du bruge det, du har lært, til? 	



Modul 2


Mål for dette modul: At eleverne mærker fysisk, hvad det vil sige at være i balance og ubalance samt sætte ord på, hvad det betyder for en både kropsligt og mentalt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Have balloner med Have overtrækstrøjer eller bånd med
15 min	OPVARMNINGSLØB MED BALANCEØVELSER <ul style="list-style-type: none"> Løb i forskellige tempi – undervejs siger underviseren stop, og eleverne skal lave en af de balanceøvelser, som de lavede i modul 1 Ståtrold med balance: Når man bliver fanget skal man stå i en balance, man bliver befriet ved, at en makker spejler balancen. 	Læreren styrer aktiviteten og viser eventuelt nogle af balanceøvelserne fra modul 1 for at genopfriske elevernes hukommelse.
30 min	PARØVELSER MED BALLON <ul style="list-style-type: none"> Pust en ballon op per par. Hold ballonen i luften sammen i par, imens eleverne er i fremdrift. Stil eleverne over for hinanden og lad dem holde ballonen i luften imellem sig. Gør det samme, men nu skal de skiftevis gøre det med flad hånd og med håndryg. Hold ballonen i luften, imens eleverne står på ét ben. Hold ballonen i luften, imens eleverne drejer rundt på ét ben, hver gang de har spillet den til makker. Hold ballonen i luften, hver gang eleverne har slået til ballonen, skal de ned på maven og om på ryggen og op igen. 	Parvis
20 min	BALANCEØVELSER MED REKVISIT <ul style="list-style-type: none"> Spil ballonen til hinanden på ét ben Gør det samme, men skift ben hver gang I har spillet ballonen til jeres makker Stå på et ben med ryggen til din makker. Når din makker siger "NU", skal du hoppe 180 grader på et ben om imod din makker og gribe ballonen på et ben, som blev kastet, da der blev sagt nu. Byt rundt. 	Parvis
10 min	OUTRO Derefter snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> Hvad har været sjovt i dag? Hvilke udfordringer var størst? Hvad kræver det af kroppen at holde balancen? Kan I bruge at være i balance i andre sammenhænge Er der noget, som du gerne vil øve dig på til næste gang? 	



Modul 3

Mål for dette modul: At eleverne mærker fysisk, hvad det vil sige at være i balance og ubalance samt sætte ord på, hvad det betyder for en både kropsligt og mentalt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Medbring balloner
10 min	INTRO Hvad har vi arbejdet med?	Fælles snak om, hvad de har arbejdet med og lært de sidste to moduler?
15 min	BALANCEØVELSER <ul style="list-style-type: none"> • Stå på ét ben, når du ikke kan længere, skal du skifte uden at røre gulvet.... Altså ved hjælp af et lille hop. • Kan du stå på et ben og hoppe 180 grader rundt og blive stående? Øv dig nogle gange – skift også ben. • Prøv nu med lukkede øjne • Kan du hoppe 360 grader runde og blive stående uden at miste balancen? • Prøv nu med lukkede øjne • Hold en makker i hænderne, luk øjnene og tæl til tre, på tre springer I fremad på et ben og ser, om I kan holde balancen. Prøv flere gange. • Find selv på flere udfordringer til hinanden 	Frit mellem hinanden, men læreren styrer hele tiden aktiviteten.
35 min	BALANCEBANE <ul style="list-style-type: none"> • Lav en balancebane sammen med eleverne, hvor I bruger de redskaber, som I måtte have. Lav gerne banen med forskellige udfordringer, så alle elever kan blive udfordret på forskellige niveauer. Se bilag "Balancebane" med forslag til forskellige balanceudfordringer. • Lav først banen alene, men lav den derefter i par. Hvis man ikke bryder sig om at holde i hånd, kan man have en trøje imellem sig. 	Alene og i par
15 min	OUTRO Derefter snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> • Hvad har været sjovt i dag? • Hvilke udfordringer var størst? • Hvad kræver det af kroppen at holde balancen? • Hvad har du lært om dig selv og andre i dette forløb? 	I plenum



Balancebane

Bingo plader



Bom	Balancebænk	Sjippetove på række
Kravle fra ribbe til ribbe	Kravle over hest	Hinke mellem hulahopringe

Rullebræt	Vippebræt	Sving i tove og land på ben
Træk på tæppeflis	Løb med bold på ske	Sækkeløb

