

Idrætsforløb til udskoling



 dansk
Skoleidræt

ET LIV I (U)BALANCE

KROPSBASIS

ET LIV I (U) BALANCE

Kropsbasis

Tema og undertema

Ildræt og samfund - Et liv i (u) balance

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne arbejde med kropsbasis med fokus på balanceøvelser. Eleverne skal perspektivere deres fysiske oplevelse til, hvordan det kan føles, at være i mentalt balance eller ubalance i deres hverdag.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.
- Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.
- Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.

Modul 1

Intro Balanceøvelser	Ballonleg Ballonstafet	Outro
🕒 30min	35min	10min

Modul 2

Opvarmningsløb	Parøvelser	Balanceøvelser Kropsbevidsthed	Outro
🕒 15min	30min	20min	10min


Modul 3

Intro Balanceøvelser	Kropsændingsøvelser	Outro
🕒 40min	20min	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 gør ved en – både fysisk og mentalt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Have balloner med Have kropsbasisdugen med Evt. kegler
10 min	INTRO Forløbet præsenteres, og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt.	Fælles
20 min	BALANCEØVELSER <ul style="list-style-type: none"> Læg dig ned i håndliggende planke. Løft først venstre ben og ræk så højre arm frem og forsøg at holde balancen. Ræk så langt frem at du mister balancen. Prøv med modsatte arm og ben. Stå på ét ben og rør ved hælen af modsatte ben. Byt rundt. Hop 360 grader rundt på ét ben og land. Gør det samme, men nu med lukkede øjne. Find selv på flere udfordringer. 	Fælles - lærerstyret Fokus på, at når man har "skubbet" sig selv derud, hvor man ikke længere er i balance, så har man udfordret sig selv rigtigt.
20 min.	BALLONLEG <ul style="list-style-type: none"> Eleverne skal puste en ballon op på ét ben og med hænderne på ryggen. Efter lidt tid, eller hvis det ikke lykkes, må de bruge hænder til hjælp. Eleverne skal gå sammen to og to og forsøge at holde to balloner i luften på én gang. Eleverne skal finde en måde at arbejde med ballonen på, hvor de bliver udfordret på at holde balancen. Vis det til et andet par og få dem til at prøve det, I har fundet på. Byt rundt og prøv det, som partnergruppen har fundet på. Kan I udvikle en af dem, så alle fire kan være med på en gang? 	Udlevering af balloner – evt. have pustet nogle op på forhånd. Parvis
15 min	BALLONSTAFET <ul style="list-style-type: none"> Eleverne deles i fire lige store rækker. De to forreste i hver række skal holde ballonen i luften, imens de hinker op til et vendepunkt og herefter tilbage igen og give ballonen videre til de to næste i køen. Man kan også lave legen ved, at eleverne fx kun må bruge hovedet eller andet, som de selv kan være med til at finde på. 	Konkurrence i hold.
10 min	OUTRO Snak med eleverne om: <ul style="list-style-type: none"> Hvilke dele af kropsbasisdugen har I arbejdet med i dag? Hvordan hænger det, du har arbejdet med, sammen med det overordnede tema "Idræt og samfund"? Hvordan føles det fx at være ude af balance fysisk? Og hvordan føles det at være ude af balance mentalt? Kan du bruge det overordnede tema og undertemaet til noget i andre sammenhænge? 	Gerne i mindre grupper, så alle får sagt noget ud fra Kropsbasisdugen.



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 gør ved en – både fysisk og mentalt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Medbring rekvisitter. Have balloner samt overtrækstrøjer eller bånd med.	
15 min	OPVARMINGSLØB MED BALANCEØVELSER <ul style="list-style-type: none"> Løb i forskellige tempi – undervejs siger underviseren stop, og eleverne skal lave én af de balanceøvelser, som de lavede i modul 1. Vis evt. nogle af balanceøvelser for at genopfriske elevernes hukommelse. 	Læreren styrer aktiviteten.
30 min	PARØVELSER MED BALLON <ul style="list-style-type: none"> Pust én ballon op pr. 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 op igen. Hold ballonen i luften, hver gang eleverne har slået til ballonen, skal de ned på ryggen og op igen. 	Parvis
20 min	BALANCEØVELSER MED FOKUS PÅ KROPSBEVIDSTHED <ul style="list-style-type: none"> Sid på knæ og underben. Hold overkroppen rank og lige som en planke. Læn dig langsomt tilbage, mens du roterer armene og fører dem bagud, så håndfladerne peger fremad. Lig på ryggen med bøjede ben og hænderne ned langs siden. Løft kroppen fra gulvet ved langsomt at lave en rullende bevægelse fra haleben til bryst. Pres højre hæl mod gulvet, mens du lader venstre fod glide frem og tilbage. Skift ben efter 5-8 gentagelser. Lig på siden med let bøjede ben. Stræk nederste arm, og hvil hovedet på armen. Den øverste arm placerer du i gulvet foran brystet. Træk din navle ind og op. Pres øverste hånd mod gulvet, men du løfter overkrop og ben op fra gulvet. Knæ og fødder skal du løfte lige højt, på den måde får du virkelig fat i mavemusklerne. Stå på alle 4 og placér dine hænder under skuldrene og knæene under hofterne. Træk din navle ind og op, og løft knæene et par centimeter op fra gulvet. Forskyd din vægt frem og tilbage, mens du presser dine hænder og tæer mod underlaget, så alle dine muskler kommer på arbejde. 	Alene - lærerstyret
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? Hvad er forskellen på mental og fysisk balance? 	Fælles afrunding af modulet



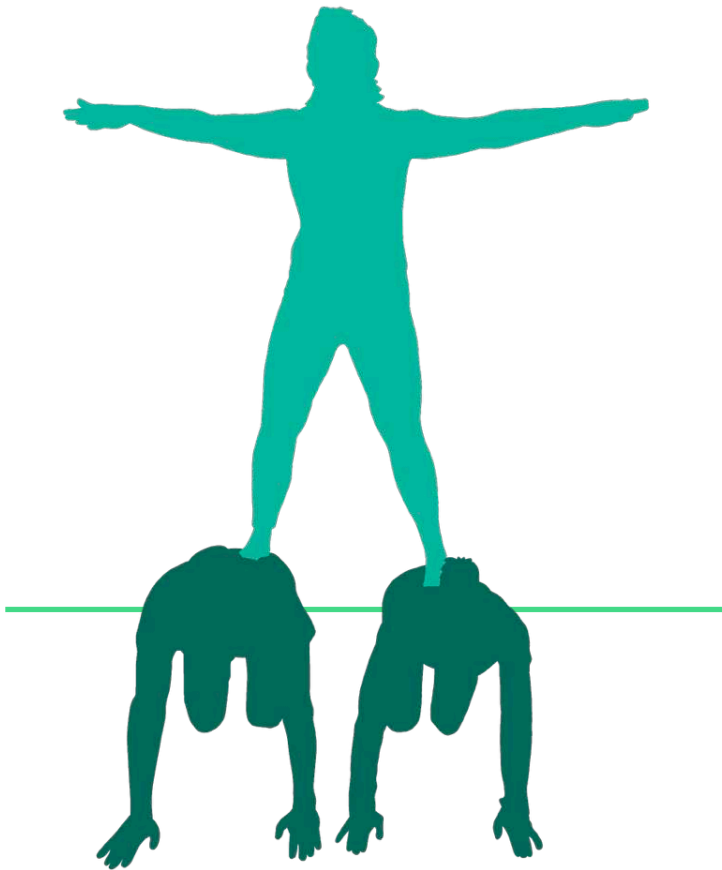
Modul 3

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

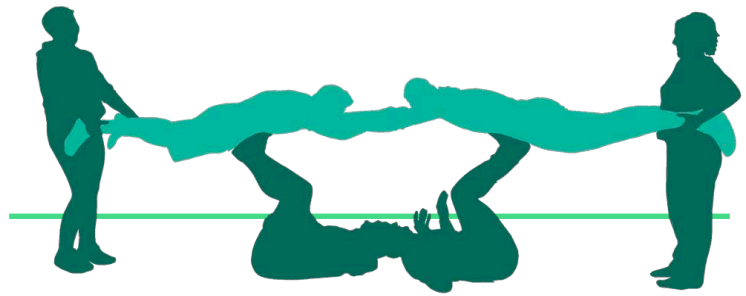
	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før		Medbring balloner
10 min	INTRO <ul style="list-style-type: none"> Hvad har vi arbejdet med? Hvad har du lært om temaet "Idræt og samfund" i forhold til det at være i balance eller ikke at være i balance? 	Fælles snak om, hvad de har arbejdet med og lært de sidste to moduler.
30 min	BALANCEØVELSER <ul style="list-style-type: none"> I har 10 minutter til at lave 5 balanceøvelser, hvor I har fokus på kropsspænding, men også hvor I presser øvelserne så langt ud, at I til sidst ikke længere kan holde øvelsesformationen. Gå sammen med en partnergruppe og prøv egne og partnergruppens øvelser af. Tal afslutningsvis om kvaliteter og udfordringer ved øvelserne, og hvordan man kan koble øvelserne til Idræt og samfund og balance/ubalance? 	Parvis
20 min	KROPSSPÆNDINGSØVELSER I PAR <ul style="list-style-type: none"> Skub hinanden ryg mod ryg. Eleverne placerer sig ryg mod ryg og skal nu forsøge at skubbe makkeren til en "målstreg" Den ene elev ligger på gulvet og suger sig fast til gulvet, som en sugekop. Den anden elev skal nu forsøge at vende makkeren rundt, imens at kropsspændingen holdes. Parrene sidder ned og løfter fødderne imod hinanden, imens hænderne er i gulvet. Nu skal man forsøge at skubbe den anden ud af balance med fødderne, imens man selv holder position og kropsspænding. Gå sammen med en anden to-mandsgruppe. Lav en akrobatisk opstilling, som I øver jer på, kan holde og vise for de andre. Alle i gruppen skal have en rolle. 	Parvis 4 og 4 – Se bilag "Akrobatik"
15 min	OUTRO <ul style="list-style-type: none"> Hvilke dele af Kropsbasisdugen har I arbejdet med i dag? Hvordan hænger det, du har arbejdet med, sammen med det overordnede tema "Idræt og samfund"? Hvordan er det at arbejde med ballon, balance og ubalance? Hvad vil det sige at have et liv i balance/ubalance? Kan du bruge det overordnede tema og undertemaet til noget i andre sammenhænge? 	



Akrobatisk øvelse 1



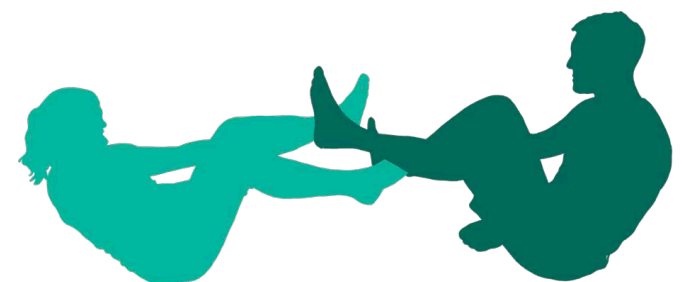
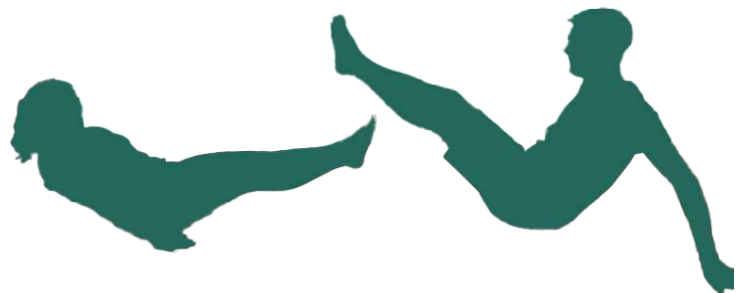
Akrobatisk øvelse 2



Akrobatisk øvelse 3

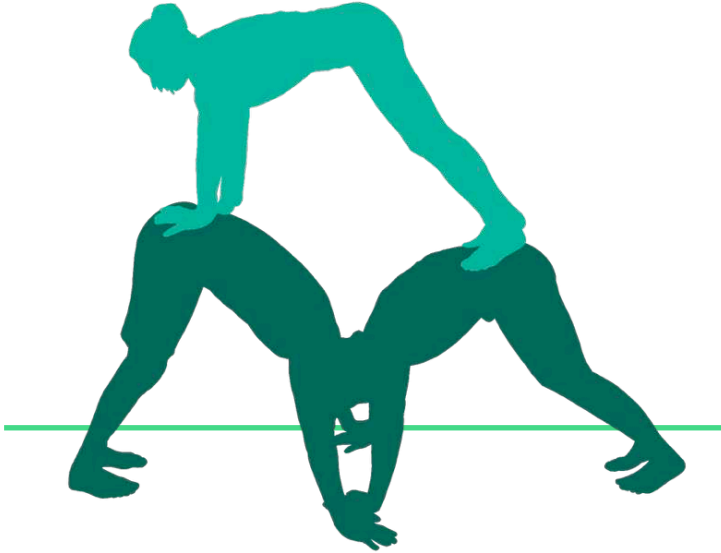


Akrobatisk øvelse 4

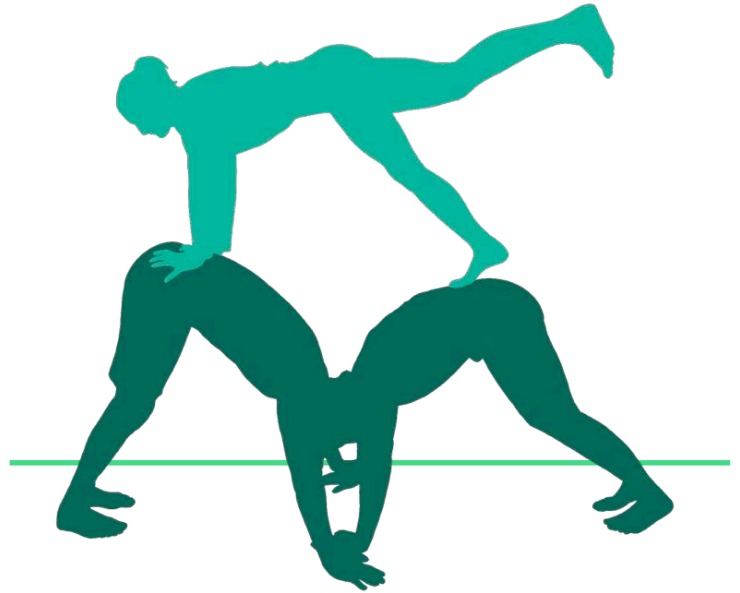


Kropspændingsøvelser

Akrobatisk øvelse 5



Akrobatisk øvelse 6



Akrobatisk øvelse 7

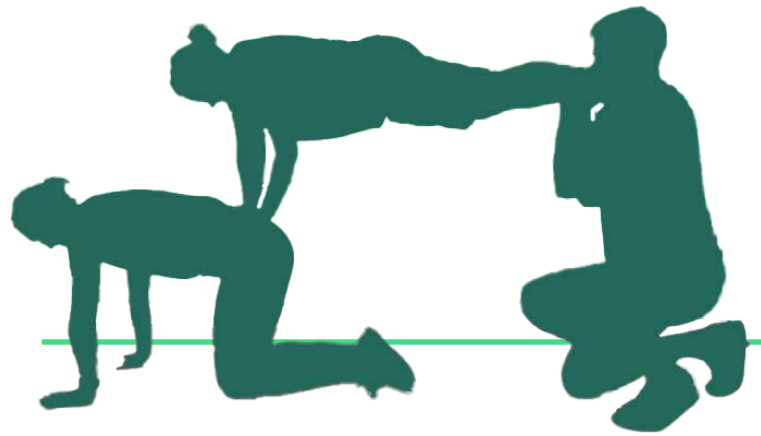


Akrobatisk øvelse 8



Kropspændingsøvelser

Akrobatisk øvelse 9



Akrobatisk øvelse 10



Akrobatisk øvelse 11



Akrobatisk øvelse 12

