

Idrætsforløb til indskoling



dansk  
Skoleidræt

**FRA TESTER TIL MESTER**

**REDSKABSAKTIVITETER**

# FRA TESTER TIL MESTER

## Redskabsaktivitet

### Tema

Idræt og samarbejde

**Undertema** Fra tester til mester

### Tid

4 moduler af 75 minutters varighed

### Forløbsbeskrivelse

I dette forløb arbejdes der med forskellige redskabsgymnastiske elementer, hvor fokus er på, at eleverne skal opleve, at de bliver bedre til forskellige øvelser og spring samtidig med, at de leger og har det sjovt.

### Mål

- Eleven kan sætte ord på, hvad der skal til for at blive bedre til noget.
- Eleven kan udføre sammensatte bevægelser på en redskabsbane.
- Eleven kan lave en hovedstand og vejrmølle.
- Eleven kan begå sig på forskellige redskaber.

## Modul 1

Intro Opvarmning	Samarbejde Jorden er giftig	Outro Udstræk
🕒 25min	35min	15min

## Modul 2

Dyrenes gang	Bevægelsesbane	Outro Udstræk
🕒 25min	35min	15min

## Modul 3

Kropsspænding	Modtagning	Hovedstand Vejrmølle	Outro
🕒 20min	10min	40min	5min


## Modul 4

Leg	Fra tester til mester	Fremvisning	Outro Refleksion
🕒 15min	30min	15min	15min



# Modul 1


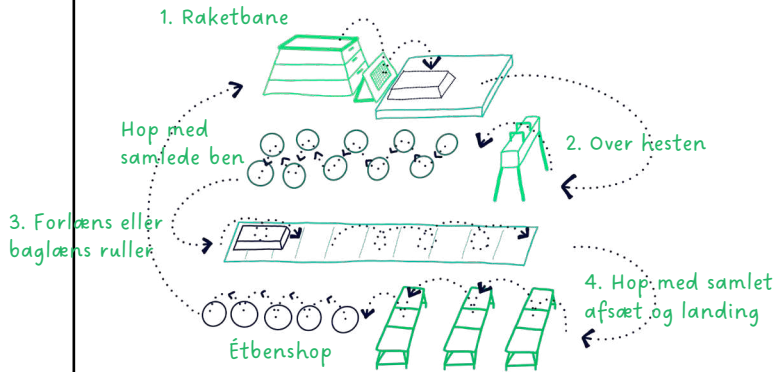
**Mål for dette modul:** Eleverne kan arbejde med forskellige redskaber både alene og i samarbejde med andre elever

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før		
10 min.	<p><b>INTRO</b></p> <p>Indledende snak om undertemaet "Fra tester til mester"</p> <p>Nævn for din makker én ting, som du synes, du er rigtig god til og forklar bagefter, hvordan du blev god til netop det.</p> <p>Slæb en masse redskaber frem, og placer dem tilfældigt i lokalet.</p>	<p>Parvis</p> <p>Fælles opsamling</p>
15 min.	<p><b>OPVARMNING</b></p> <p>Stopdans med grundpositioner inden for spring. Eleverne bevæger sig rundt mellem hinanden og på/under/rundt om de opstillede redskaber til musik.</p> <p>Når musikken stopper, gives én af følgende kommandoer, som eleverne skal udføre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kugle: Liggende på gulvet i lukket position</li> <li>• Boomerang: Liggende på maven med over- og underkrop hævet fra underlaget.</li> <li>• Pind: Liggende udstrakt og helt spændt.</li> <li>• U-vending: Liggende på ryggen med arme og ben pegende mod loftet.</li> </ul>	<p>En masse redskaber fordeles i rummet.</p> <p>Aktiviteten foregår individuelt og er lærerstyret.</p> <p>Læreren giver kommandoer.</p>
15 min.	<p><b>SAMARBEJDSØVELSE</b></p> <p>Kort snak omkring tillid, og hvad der er vigtigt, når man skal føre en kammerat rundt med lukkede øjne.</p> <p>Eleverne skal skiftevis føre hinanden rundt med lukkede øjne (brug gerne blindfolds). Start med at "føreren" både må berøre "den blinde" og må tale. Derefter kun berøring og til sidst kun tale. Benyt de redskaber, som allerede er stillet op, så eleverne kan udfordre hinanden.</p>	<p>Grupper á 2-3 elever.</p> <p>Vær obs på, at eleven, som ikke kan se, føler sig tryk.</p>
20 min.	<p><b>JORDEN ER GIFTIG</b></p> <p>Klassisk jorden er giftig. Der udvælges én eller flere fangere. Resten af eleverne skal nu bevæge sig rundt på banen uden at røre underlaget og uden at blive fanget.</p> <p>Bliver eleven fanget, løber denne ned til læreren, hvor eleven nu skal ligge i en af de fire grundstillinger (se opvarmningen) i 10-15 sekunder, hvorefter eleven er med igen.</p>	<p>Roker lidt rundt på redskaberne, så det bliver muligt for eleverne at bevæge sig rundt uden at røre underlaget.</p>
15 min.	<p><b>OPRYDNING OG UDSTRÆKNING</b></p> <p>Alle hjælper med at sætte redskaber på plads.</p> <p>Stræk de største muskelgrupper, og snak imens med eleverne omkring:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nævn én ting fra i dag, som du syntes, at du mestrede/var rigtig god til?</li> <li>• Hvad gør, at du er god til netop det?</li> <li>• Tænk på én ting fra i dag, som du synes, at du godt kunne blive endnu bedre til. Hvad skal du gøre for at kunne blive bedre til netop det?</li> </ul>	<p>Fælles</p>



# Modul 2


**Mål for dette modul:** At eleverne arbejder med deres krop i forskellige positioner og med forskellige redskaber.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	I dette modul får i brug for: Træplint – minitrampolin – nedspringmåtte – skumplint x 2 – hulahopringe – rullemåtte – stålplint	Overvej, hvordan bevægelsesbanen skal udformes, så den passer med jeres redskaber.
20 min.	<b>DYRENES FORUNDERLIGE GANG</b> Eleverne skal nu bevæge sig rundt som forskellige dyr. Det kan fx være kænguru, larve, edderkop, krabbe, krokodille, vandrende pind m.m. Lad eleverne selv byde ind med et dyr, og hvordan det bevæger sig. Tag et dyr ad gangen.	Placer så mange måtter som muligt rundt omkring på gulvarealet. Brug også gerne en plint el.lign., der kan kravles over/under
5 min	<b>OPSAMLING PÅ DYRENES GANG</b> Snak med eleverne om de forskellige bevægelsesformer, I har været igennem. Hvad var nemt/svært og hvorfor?	Snak i små grupper og fælles.
35 min.	<p><b>BEVÆGELSESBANE</b></p> <p>Der opstilles en bevægelsesbane, som eleverne skal bevæge sig rundt på. Se eksempel på en opstilling nedenfor og tilføj gerne selv elementer, alt efter hvad I har til rådighed.</p>  <p>Der, hvor mintrampolinen står, er det en lærer, der styrer og modtager. Her kan eleverne øve sig i følgende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ophop med samlede ben</li> <li>• Ophop, hvor de trækker knæene op mod brystet og strækker dem igen inden landing.</li> <li>• Ophop, hvor de laver et splitspring.</li> <li>• Ophop med landing på samlede ben på skumplint.</li> <li>• Ophop med forlæns rulle på skumplint.</li> </ul>	<p>Eleverne bevæger sig frit rundt og meget gerne i små grupper á 2-3 elever, så de kan hjælpe hinanden undervejs. Det vigtige i denne øvelse er, at eleverne gør sig umage og øver sig i at blive bedre undervejs.</p> <p>Del 1: Raketbane med lærer.</p> <p>Del 2: Over hesten og hop med samlet ben fra ring til ring.</p> <p>Del 3: Forlæns eller baglæns ruller. Her kan med fordel indsættes en skumkile.</p> <p>Del 4: Hop med samlet afsæt og landing fra stålplint til stålplint. Hop på ét ben fra ring til ring.</p>
15 min.	<b>OPRYDNING OG UDSTRÆKNING</b> Få ryddet op og sat alle redskaber på plads. Stræk de største muskelgrupper og snak imens med eleverne:	Lad først eleverne snakke med den/dem, de sidder ved siden af, og afslut med en fælles opsamling, hvor nogle kan få lov at fortælle, og I sammen snakker om, hvad der er vigtigt, for at eleverne kan udvikle deres færdigheder i netop den øvelse.



# Modul 3


**Mål for dette modul:** At eleverne lærer at lave en hovedstand og en vejrmølle og forstår betydningen af modtagning.

 Hvad/indhold	Hvordan/organisering	
Før	Få styr på de forskellige modtagningsformer og udskriv piktogrammer til progressionsøvelserne til hovedstand og vejrmølle.	
20 min	<p><b>INTRO - KROPSPÆNDING</b> Eleverne skal være sammen parvis om nedenstående øvelser, der arbejder med elevernes kropsspænding og balance.</p> <p><a href="#">Plankekamp</a> <a href="#">Vælt en mur</a> <a href="#">Vend pandekagen</a> <a href="#">Siddende skubbekamp</a></p> <p>Hvad var vigtigt i de øvelser, vi lige har lavet? Kan man overføre noget af det her til hovedstand og vejrmøller, som vi skal til at lave nu?</p>	<p>Eleverne er sammen parvis. De kan med fordel bytte makker undervejs.</p> <p>Det er ikke så vigtigt, at I når alle øvelser, men at eleverne arbejder godt med den øvelse, de er i gang med og forbedrer sig.</p> <p>Opsamling.</p>
10 min	<p><b>MODTAGNING</b> Snak om modtagning i redskabsaktivitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvorfor skal vi lave modtagning?</li> <li>• Hvad er modtagerens rolle?</li> <li>• Hvad kan det betyde for springeren, at der er modtagning på springet?</li> <li>• Kan man også blive god til at modtage?</li> </ul>	<p>Fælles</p> <p>Benyt Redskabsdugen til snakken om modtagning, hvis I har den. <a href="#">Redskabsdug - Dansk Skoleidræt</a></p>
40 min.	<p><b>HOVEDSTAND OG VEJRMØLLE</b> Der opstilles stationer til at øve hovedstand og en række stationer til at øve vejrmøller. Se bilag.</p> <p><b>Hovedstand</b> Progression 1: Op af væggen med modtagning Progression 2: Op af væggen Progression 3: Ud i luften med modtagning Progression 4: Jeg kan selv</p> <p><b>Vejrmøller</b> Progression 1: Rundt i ring Progression 2: Over plint Progression 3: Ned ad bakke Progression 4: Jeg kan selv</p>	<p>Start med at introducere eleverne til, hvordan man modtager i de to øvelser, der kræver modtagning.</p> <p>Eleverne deles i to grupper, hvor de på skift skal arbejde med hovedstand og vejrmølle. De er halvdelen af tiden ved den ene øvelse og bytter derefter til den anden.</p> <p>Læreren vejleder eleverne undervejs.</p> <p>Få ryddet op og sat alle redskaber på plads.</p>
5 min.	<p><b>OPRYDNING OG UDSTRÆKNING</b> Stræk de største muskelgrupper og snak imens med eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad virkede bedst for dig i dag?</li> <li>• Nævn mindst én øvelse fra i dag, som du godt kunne tænke dig at blive bedre til?</li> <li>• Hvad tænker du, at du skal gøre i næste idrætstime for at blive endnu bedre til netop den øvelse?</li> </ul>	<p>Lad først eleverne snakke med den/dem, de sidder ved siden af og afslut med en fælles opsamling, hvor nogle kan få lov at fortælle, og I sammen snakker om, hvad der er vigtigt for, at eleverne kan udvikle deres færdigheder i netop den øvelse.</p>



# Modul 4

Mål for dette modul: At eleverne opdager, at hvis man øver sig, så kan man lære at mestre noget.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Kort intro og loop til, hvad det er, vi arbejder med.	
15 min.	<p><b>HAVSKILDPADDERNES JAGT EFTER MAD</b></p> <p>En sjov leg bruges her som opvarmning. Eleverne udfordres specielt på deres evner til at krybe og gå krabbegang.</p> <p><a href="#">Se aktivitetsbeskrivelse her.</a></p>	
30 min.	<p><b>FRA TESTER TIL MESTER</b></p> <p>Indledende snak om vejen til at mestre en øvelse i redskabsaktivitet, da behovene kan være forskellige.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brug for at prøve mere og øve mere.</li> <li>• Brug for mere viden om, hvordan man gør (teknik).</li> <li>• Brug for mere modtagning og støtte.</li> <li>• Brug for hjælp til specifikke fokuspunkter.</li> </ul> <p>Der laves forskellige stationer, hvor eleverne kan udvikle deres kompetencer inden for den øvelse, de gerne vil blive endnu bedre til fra forløbet - forlæns rulle, hovedstand eller vejrmølle.</p>	De gode elever kan her udfordres med at øve baglæns rulle, håndstand, rondat og/eller sammensatte øvelser, hvor de kombinerer flere øvelser.
15 min.	<p><b>MESTERLIG FREMVISNING</b></p> <p>Eleverne skal nu vise, hvor dygtige de er blevet til det element, som de har udvalgt sig.</p>	Her kan eleverne inddeles i mindre grupper, så de ikke skal fremvise for hele klassen, da det kan være utrygt for nogen. Lærer går rundt og ser.
15 min.	<p><b>OUTRO</b></p> <p>Fælles udstrækning.</p> <p>Derefter en fælles snak om, hvad I har arbejdet med i forløbet, og hvilke elementer af redskabsgymnastikken vi har været rundt om – tag gerne udgangspunkt i Redskabsdugen.</p>	Samles omkring Redskabsdugen
		Her kan eleverne evt. vise kropsligt, hvad de lige har fortalt.



## Progression 1: Op af væggen med modtagning

Hovedstand



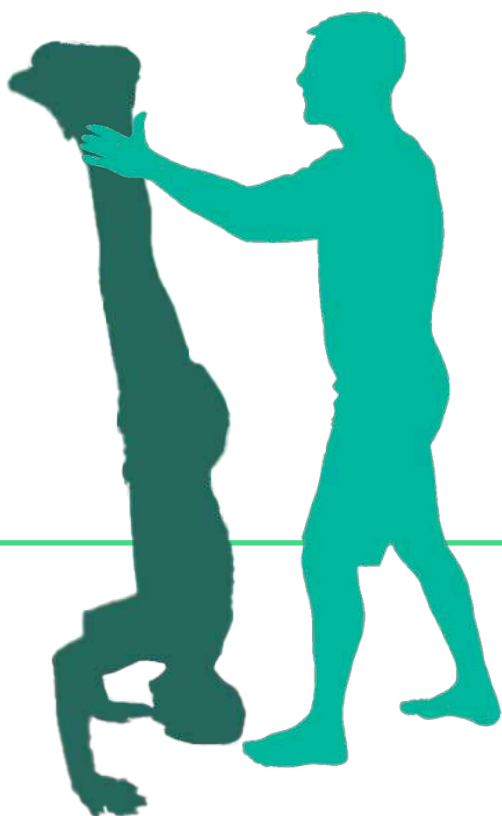
## Progression 2: Op af væggen

Hovedstand



## Progression 3: Ud i luft med modtagning

Hovedstand



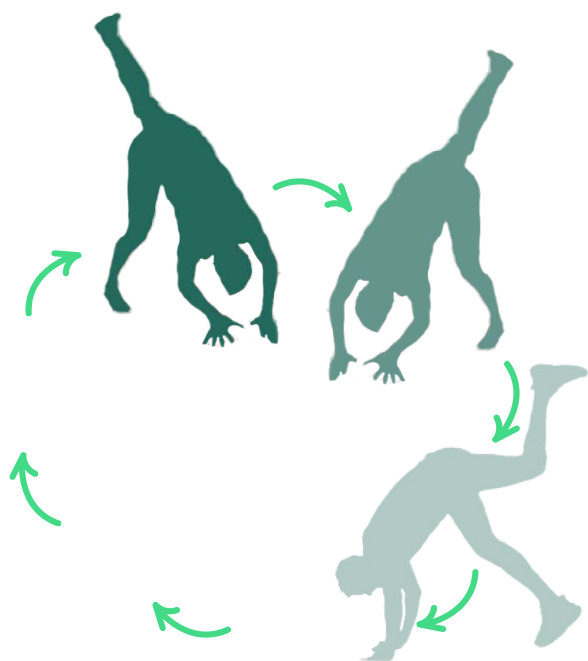
## Progression 2: Jeg kan selv

Hovedstand



## Progression 1: Rundt i ring

Vejrmølle



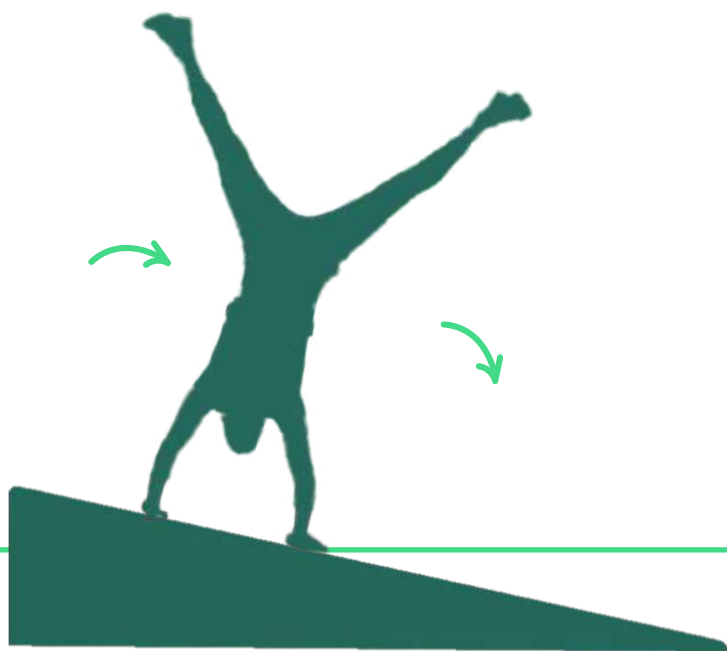
## Progression 2: Over plint

Vejrmølle



## Progression 3: Ned ad bakke

Vejrmølle



## Progression 4: Jeg kan selv

Vejrmølle

