

Idrætsforløb til mellemtrin



dansk
Skoleidræt

FRA TESTER TIL MESTER

REDSKABS AKTIVITETER

FRA TESTER TIL MESTER

Redskabsaktivitet

Tema og undertema

Ildræt og samarbejde - 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. Derfor skal de træne færdigheder indenfor de forskellige øvelser og spring, men også færdigheden at være modtager kommer i fokus.

Mål

- Eleven kan samtale om vejen fra begynder til let eller meget øvet (tester til mester).
- Eleven har forbedret sine tekniske færdigheder indenfor flere elementer i redskabsgymnastikken.
- Eleven kan agere modtager i simple spring og øvelser.
- Eleven kan udarbejde og udføre sammensatte springserier.

Modul 1

Intro Kom i gang	Grundlæggende færdigheder Leg og samarbejde	Outro Refleksion
🕒 20min	35min	15min

Modul 2

Intro Leg	Stationer	Outro Refleksion
🕒 25min	40min	10min

Modul 3

Kropsspænding Modtagning	Stationer	Outro Refleksion
🕒 25min	40min	10min



Modul 4

Intro Leg	Fra tester til mester Springserie	Outro Refleksion
🕒 15min	50min	10min



Modul 1

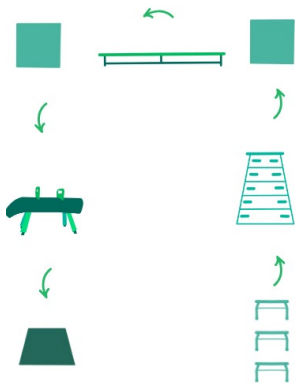
Mål for dette modul: At eleverne lærer at arbejde med forskellige redskaber igennem samarbejde

🕒	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Indledende snak om temaet "Fra tester til mester". Nævn for din makker en ting, som du syntes du er rigtig god til og forklar bagefter, hvordan du blev god til netop det. Slæb en masse redskaber frem, som placeres tilfældigt i lokalet.	Parvis. Fælles opsamling.
10 min.	KRYDS OG BOLLE PÅ REDSKABER Legen er opbygget på samme måde som almindeligt "kryds og bolle", hvor det gælder om at få tre på striben. Klassen opdeles i to hold (med overtræksveste), som spiller mod hinanden. Hvert hold er underopdelt i tre mindre grupper, der fungerer som "brikker". Hver brik skal holde i hånden som en enhed. De kan forme enten en cirkel eller et kryds for tydeligt at vise, hvor de hører til. Salen opdeles i 9 felter, i ca. 7 af felterne er et redskab. Der sættes musik på og brikkerne skal nu bevæge sig rundt i lokalet, de skal være i konstant bevægelse. Når musikken slutes, skal hver brik hurtigt erobre et felt. Et felt er erobret, når hele gruppen er på/omkring redskabet i feltet. Når musikken igen starter, bevæger alle brikker sig igen rundt i lokalet. Spillet slutter når en gruppe rammer tre på striben.	Lærer styrer og er dommer. Der kan afsættes lidt tid mellem hver runde til en taktisk snak i holdene. Eksempel 
15 min.	SAMARBEJDSØVELSE Sæt flere redskaber frem. Kort snak omkring tillid, og hvad der er vigtigt, når man skal føre en kammerat rundt med lukkede øjne. Eleverne skal skiftevis føre hinanden rundt med lukkede øjne (brug gerne blindfold). Start med at "føreren" både må røre og tale med "den blinde". Derefter kun berøring og til sidst kun tale. Når den ene er blindfoldet, flyttes rundt på redskaberne og tilsvarende, når der byttes roller.	Grupper á 2-3 elever. Vær obs på, at eleven, som ikke kan se, føler sig tryk.
20 min.	JORDEN ER GIFTIG 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. Bliver eleven fanget, løber denne ned til læreren, hvor eleven nu skal ligge i en af de fire grundstillinger i 10-15 sekunder, hvorefter eleven er med igen.	Roker lidt rundt på redskaberne, så det bliver muligt for eleverne at bevæge sig rundt uden at røre underlaget. <ul style="list-style-type: none"> • Kugle – Liggende i lukket position • Boomerang – Liggende på maven med over og underkrop hævet fra underlaget. • Pind – Liggende udstrakt og spændt. • U-vending – Liggende på ryggen med arme og ben pegende mod loftet
15 min.	OPRYDNING OG UDSTRÆKNING Start med at få sat alle redskaber på plads. Stræk de største muskelgrupper og snak i mens om 	<ul style="list-style-type: none"> • Nævn én ting fra i dag, som du syntes at du mestrede/var rigtig god til? • Hvad gør, at du er god til netop det? • Tænkt 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?



Modul 2

Mål for dette modul: Eleverne skal lære at arbejde med redskaberne på en anderledes måde

🕒	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min.	INTRO Introduktion til dagens program og eventuelt Redskabsdugen, hvis man har den. Redskabsdug - Dansk Skoleidræt	Fælles opstart. Til dugen kan eleverne i små grupper snakke om modellerne, afslut med en fælles opsamling.
20 min.	REDSKABSRUNDBOLD Opstil en redskabsbane som en rundboldbane (ca. 4-8 stationer) se eksempel. Klassen inddeles i to hold. Et starter inde og det andet ude. Man har "helle" på redskaberne og man må bevæge sig på banen fra "rørt bold" til "STOP". Spil gerne på tid, så begge hold får lige muligheder for at lege på redskabsbanen. Supplerende regler: <ul style="list-style-type: none"> • Kun en person kan have "helle" på hvert redskab. • Udeholdet skal aflevere bolden til hinanden et vist antal gange, før opgiveren modtager bolden. • Bevægelserne igennem banen er fastlagte. 	Eksempel på opstilling, 
45 min.	STATIONSTRÆNING Der opstilles fire basisstationer som grupperne skal rundt på - ca. 10 minutter ved hver station. Eksempler nedenfor. <ol style="list-style-type: none"> 1. Hovedstand og håndstand 2. Overslag (lærer som modtager) 3. Vejmølle og rondat/araberspring 4. Forlæns rulle 	Husk tid til at sætte stationerne op og tage dem ned igen. Eleverne arbejder fokuseret i deres grupper.
5 min.	OUTRO Udstrækning og opsamling. <ul style="list-style-type: none"> • Hvad vil du gerne blive bedre til af de spring, vi lavede i dag? • Hvordan tror du, at du kan blive bedre? 	Fælles opsamling. Lad gerne eleverne snakke i små grupper om spørgsmålene og lav afslutningsvis en kort opsamling.



Modul 3


Mål for dette modul: Eleverne lærer om kropsspænding og modtagning

🕒	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
15 min	<p>KROPSSPÆNDING Eleverne skal være sammen parvis om nedenstående øvelser, som arbejder med elevernes kropsspænding og balance.</p> <p>Plankekamp Vælt en mur Vend pandekagen Siddende skubbekamp</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, om I når alle øvelser, men at eleverne arbejder godt med den øvelser, de er i gang med og forbedrer sig.</p> <p>Opsamling.</p>
10 min	<p>MODTAGNING Snak om modtagning i redskabsaktivitet.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvorfor skal vi lave modtagning? • Hvad er modtagerens rolle? • Hvad kan det betyde for springeren, at der er modtagning på springet? • Kan man også blive god til at modtage? 	<p>Fælles.</p> <p>Benyt Redskabsdugen til snakken om modtagning, hvis I har den.</p>
40 min.	<p>STATIONSTRÆNING Der opstilles fire basisstationer, som grupperne skal rundt på – ca. 10 minutter ved hver station. Eksempler nedenfor.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hovedstand og håndstand 2. Kropsspænding – forskellige ophop på minitrampolin 3. Vejrmølle og rondat/araberspring 4. Baglæns rulle 	<p>Husk tid til at sætte stationerne op og tage dem ned igen. Eleverne arbejder fokuseret i deres grupper.</p>
10 min.	<p>OUTRO Stræk de største muskelgrupper og snak imens med eleverne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvad virkede bedst for dig i dag? • Nævn mindst én øvelse fra i dag, som du godt kunne tænke dig at blive bedre til. • Hvad tænker du, at du skal gøre i næste idrætstime, for at kunne blive endnu bedre til netop den øvelse? 	<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 sine færdigheder i netop den øvelse.</p>



Modul 4

Mål for dette modul: At eleverne skal opdage at de godt kan, hvis de øver sig. At de skal lave en lille springserie.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej hvordan de forskellige stationer skal stilles op, og hvordan den afsluttende snak skal organiseres.	
15 min.	<p>HAVSKILDPADDERNES JAGT EFTER MAD</p> <p>En sjov leg som her anvendes som opvarmning. Eleverne udfordres specielt på deres evner til at krybe og gå krabbegang.</p> <p>Havskildpadderne jagt efter mad</p>	Fælles.
30 min.	<p>FRA TESTER TIL MESTER</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"> • Brug for at prøve mere og øve mere. • Brug for mere viden om, hvordan man gør (teknik). • Brug for mere modtagning og støtte. • Brug for hjælp til specifikke fokuspunkter. <p>Der laves forskellige stationer, hvor eleverne kan udvikle deres kompetencer inden for den øvelse, de gerne vil blive endnu bedre til fra forløbet.</p>	Fælles opstart og derefter inddeles eleverne i grupper alt efter hvilke(t) spring, de gerne vil fokusere.
20 min.	<p>SPRING PÅ SPRING PÅ SPRING</p> <p>Eleverne skal kombinere en lille springserie på 3-6 forskellige spring, med udgangspunkt i det, de har været igennem de sidste 3 moduler.</p> <p>I kan afslutte med, at elever fremviser deres serie for alle, eller i mindre grupper, hvor lærer kommer rundt og kigger.</p>	Mindre grupper eller fælles.
10 min.	<p>OUTRO</p> <p>Udstrækning og snak i små grupper, med fælles opsamling.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Er der nogle spring, du er blevet bedre til igennem dette forløb? • Hvad har haft den største betydning for, at du er blevet bedre til de forskellige spring? 	Små grupper. Fælles opsamling.



Stationstræning

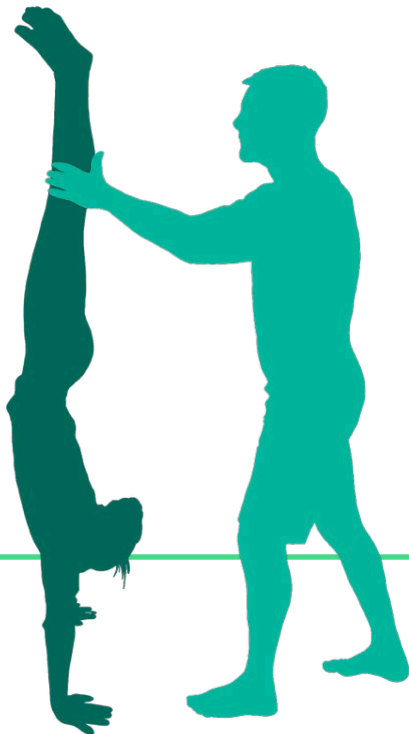
Håndstand



Hovedstand



Håndstand - Modtagning

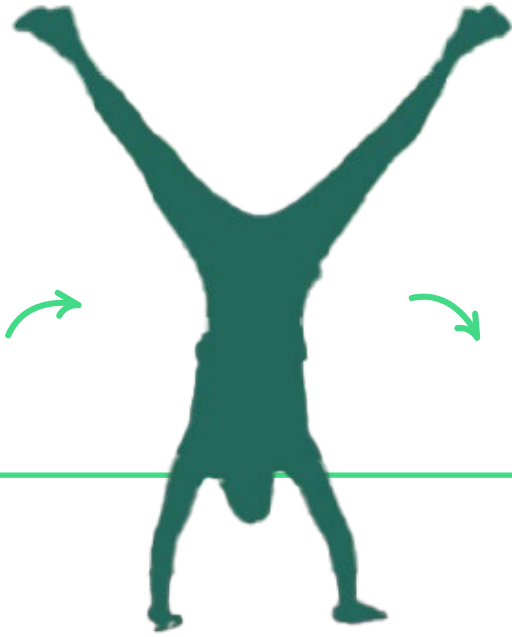


Hovedstand - Modtagning

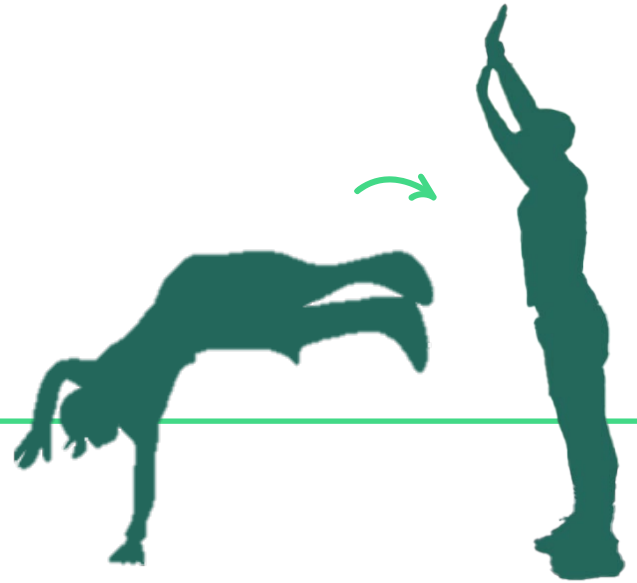


Stationstræning

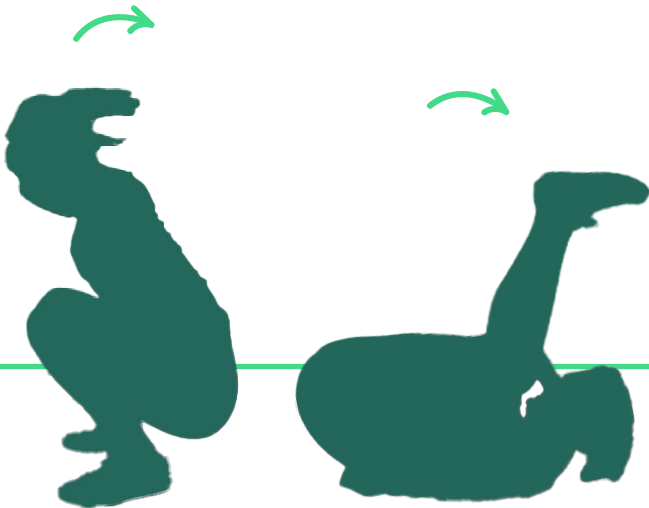
Vejrmølle



Rondat



Baglæns rulle



Kropsspænding – forskellige ophop på minitrampolin

