

Idrætsforløb til indskoling



dansk

Skoleidræt

ALLE MED I ANDERLEDES BOLDSPIL

BOLDBASIS OG BOLDSPIL

ALLE MED I ANDERLEDES BOLDSPIL

Boldbasis og boldspil

Tema og undertema

Idræt og samarbejde - Hvordan får vi alle med?

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal I arbejde med boldbasis og boldspil, hvor den sociale trivsel gennem boldspil er i fokus.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan modtage og aflevere boldtyper.
- Eleven har viden om grundlæggende kaste- og gribeteknik.
- Eleven kan spille bold med få regler.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Modul 1

Intro Opvarmningsspil	Boldleg	Få det gyldne æg	Outro
🕒 30min	15min	20min	10min

Modul 2

Intro	Nepalbold	Teamstikbold	Outro
🕒 10min	30min	30min	5min


Modul 3

Intro Opvarmningsspil	Terningebold	Outro
🕒 30min	30min	15min



Modul 1


Mål for dette modul: Eleverne arbejder med boldtilvænning og boldspil, og hvordan man får alle med.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Tal med eleverne om, hvordan får man alle med i boldspil? Hvilke erfaringer har I med sociale boldspil? Hvad er godt ved sociale boldspil? Hvad er mindre godt?	Kort introduktion og samtale i plenum
20 min.	OPVARMNING Cirkelspil: Alle elever er i en stor rundkreds. Alt efter hvor mange elever, der er med, kan I vurdere, om der skal være 2, 3 eller flere skumbolde. Eleverne skal kaste boldene til hinanden med fokus på den gode aflevering, der kan gribes. Man må ikke kaste til samme elev to gange i træk. Man må ikke kaste til en, der står tættere end tre pladser fra en selv o.l. Lav evt. flere regler. Lav forskellige kast underhåndskast, overhåndskast. Grib med begge hænder – grib med én hånd o.l.	<i>Materialer: Skumbolde</i> <i>Til læreren:</i> Tal med eleverne, om der er andre muligheder i opvarmningsspillet for at få flere med, være mere aktive o.l.?
15 min.	BOLDLEG Legen skal foregå i en gymnastiksal eller lignende rum på 10-20 m. Deltagerne deles op i to hold. Der skal laves en linje nogle meter fra væggene i hver ende af salen. Holdene skal stå bag linjen i hver sin ende af salen. Den store bold placeres i midten, mens hvert hold får halvdelen af de små bolde. Nu gælder det om at kaste/sparke de små bolde, så de rammer den store bold. Det hold, som kan få den store bold ned bag modstandernes linje, har vundet. Hvis man ikke har så mange små bolde, kan underviseren eventuelt gå rundt ude i midterområdet og sparke bolde ned bag linjerne, så alle bolde hele tiden er i spil.	FUN FACT En undersøgelse, som FIFA, har fået foretaget, viser, at 265 mio. mennesker verden over spiller fodbold. Det svarer til ca. fire procent af hele verdens befolkning. Til læreren: Stop efter første runde. Spørg eleverne, om de kan huske temaet, og om der er noget ved spillet, de kan gøre anderledes i anden runde for at få alle med? (Fx når man har kastet/sparket, skal man give bolden videre til en holdkammerat næste gang, man får fat i den.)
20 min.	FÅ DET GYLDNE ÆG I REDEN Eleverne inddeles i hold med fire på hver. I hver ende af hallen eller sportspladsen lægges et tøndebånd. Nu gælder det for de to hold om at kaste eller sparke bolden ned i modstanderens tøndebånd. Hvis den spiller, der har bolden, bliver rørt, så skal bolden afleveres til modstanderholder, der nu kan angribe den modsatte vej.	
5-10 min.	OUTRO (snak med eleverne) Er der noget, der har overrasket jer? Hvilke dele af undervisningen var sjovest – og hvorfor? Hvad tænker I om at arbejde med et tema? Hvor har vi arbejdet på boldspildugen (se link)?	<i>Fælles:</i> Didaktisk værktøj til Boldbasis og boldspil



Modul 2


Mål for dette modul : Eleverne skal i dette modul arbejde med teknik og den gode medspiller

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Læreren gentager det overordnede tema Idræt og kultur og undertemaet: "Hvordan får man alle med?" fra modul 1.	Samlet/plenum Hvad havde vi om sidst? Er der nogen, der kan huske vores tema?
30 min.	NEPALBOLD Eleverne fordeles i to lige store grupper. Eleverne skal stå i en rundkreds med let spredte ben. Fødderne skal være helt tæt ved sidemandens. En bold kastes ind midt i rundkredsen, og deltagerne skal nu forsøge med hænderne at slå bolden ud gennem de andres spredte ben samtidig med, at man forsvarer hullet mellem sine egne ben. Spil til der er én, der har scoret 5 mål og start så ny runde. Nepalbold - Dansk Skoleidræt	Læreren: <ul style="list-style-type: none"> Spørg eleverne, om der er andre og bedre måder at spille spillet på, i forhold til at få ALLE med?
30 min	TEAMSTIKBOLD Stikboldreglerne, som man kender dem, men med denne tilføjelse kort beskrevet: Deltagerne skyder efter modstanderne på det andet hold, som det kendes fra stikbold. Alle deltagere på holdet får et nummer hver fra 1 og opefter. Kun holdet selv kender deres egen rækkefølge. Holdene skal nu forsøge at ramme først nummer 1, dernæst 2 osv. Såfremt den korrekte spiller rammes, skal vedkommende tydeligt markere at han/hun 'dør', og med krop og lyd tydeligt vise, at vedkommende er den rette. Er det ikke den rette, skal den ramte spiller tydeligt afsløre sit tal. Spillet fortsætter, og det næste nummer i rækkefølgen skal nu rammes. Teamstikbold - Dansk Skoleidræt	<ul style="list-style-type: none"> Hvorfor er det anderledes end almindelig stikbold? Funfact: Der findes et hav af forskellige måder at lege stikbold på, og stikbold regnes blandt de ældste boldlege - helt tilbage til vikingetiden har spillene været brugt som træning til at undgå fjendens våben. På guldhornene fra 5. århundrede ses billeder af nogle personer, som spiller en form for stikbold.
5 min.	OUTRO Hvad har I lært? Didaktisk værktøj til Boldbasis og boldspil	<i>Fælles snak:</i> Hvad kendetegner en god medspiller? Tænk på tre ting, der kendetegner en god medspiller og del med din sidekammerat.



Modul 3

Mål for dette modul : Eleverne skal eksperimentere med små spil

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Læreren gentager det overordnede tema om at samarbejde i idræt, og få alle med.	<i>Fælles snak:</i> Hvad lærte I om at være en god medspiller i sidste modul? Tal evt. sammen to og to, før I deler i plenum.
20 min.	OPVARMNINGSSPIL Død eller levende bold: Der spilles med to forskellige bolde, som skal være meget lette at kende fra hinanden. Hvis man bliver ramt af bold 1, dør man, og skal sætte sig ned på jorden. Denne bold skal kastes med hænderne fuldstændig, som man har lyst til. Bold 2 bruges til at gøre de døde levende med. Bolden kastes hen til en død, der så bliver levende. Man bliver dog først levende, når man har kastet bolden videre til en anden død. Bolden skal bevæge sig lavt hen over jorden. Død og levende bold - Dansk Skoleidræt	<i>Materialer:</i> To forskellige bolde. Kegler til markering af banen. Terninger. <i>Til læreren:</i> Giv evt. boldene navne: "Dræber-bolden" og "Frelser-bolden" eller lignende, så kan de bedre huske, hvad de kan.
30 min.	TERNINGEBOLD To hold kæmper mod hinanden. Banen består af en stor midtercirkel, hvor der ligger en masse forskellige bolde, gerne over 30 stk. Der er desuden placeret nogle skumterninger omkring cirklen (almindelige terninger kan også bruges, men de har det med at blive væk). I en afstand på ca. 10-15 meter fra midtercirklen, på hver sin side af den, har klasserne deres base. Selve legen går ud på at erobre bolde fra midtercirklen ved parvis at løbe ind til cirklen og slå en sekser med skumterningerne. Slår parret en sekser, må de tage en bold med tilbage til sin base ved at spille frem og tilbage mellem hinanden (kaste, gribe, aflevere). Slår de ikke en sekser, løber de tilbage og sender et nyt par afsted. Afhængig af holdenes størrelse kan man have 2, 3 eller 4 par aktive i løb, så aktivitetsniveauet holdes højt, og ventetiden minimeres. Når alle bolde fra midtercirklen er stjålet, er legen forbi, og det hold, der har flest bolde, har vundet. Terningebold - Dansk Skoleidræt	<i>Til læreren:</i> Hvordan passer spillet til temaet om at få alle med, hvis det gør? FUN FACT Fodbolde blev indtil 1908 ikke produceret i læder eller syntetiske materialer, men i stedet af maveskindet fra henrettede fanger fra de irske fængsler. Heldigvis har dette selvfølgelig ændret sig de sidste 113 år.
15min.	OUTRO (snak med eleverne) Hvad har I lært? Hvad har været sjovest? Hvad er I blevet klogere på i forhold til temaet? Er der nogle situationer/spil, hvor I har gjort eller set noget anderledes, end I havde forventet?	<i>Fælles afrunding.</i> Hvem var dagens bedste medspiller – og hvorfor?

