

# Opvarmning

## Fysisk træning // 6.-7. klasse

### Aktiviteter:

#### 1. Teori om muskelgrupper og opvarmning

Fælles gennemgang af de store muskelgrupper. Idéer til øvelser udveksles.

#### 2. Opvarmningsprogrammer

Eleverne inddeles i grupper af fire-fem elever. Det må gerne være blandede grupper med forskellige funktionsniveauer og forudsætninger.

I grupperne vælger eleverne øvelser, der opvarmer de forskellige muskelgrupper. De øver opvarmningsprogrammet igennem.

#### 3. Afprøvning af opvarmningsprogrammer

Gruppernes opvarmningsprogrammer gennemføres i fællesskab.

### Generelle tilpasninger:

- Hav fokus på muskelgrupper og ikke på særlige øvelser (øvelsen kan for eksempel være at træne armmuskler frem for at lave armbøjninger). Eleverne skal ikke nødvendigvis lave samme øvelse, så længe de varmer den samme muskelgruppe op.
- Der kan bruges fitness-elastikker til at træne arme og ben.
- Opfordr eleverne til at mærke efter, hvilke muskler der varmes op.
- Det er en god idé at bruge ordkort til vigtige ord og begreber, som eleverne skal huske.
- Hver elev får et kort med en muskelgruppe eller begreber fra undervisningen. Eleverne stiller sig foran en kammerat og fortæller om deres ordkort og sætter en bevægelse på. Derefter bytter de kort, og eleverne går videre til nye kammerater, som de fortæller og viser om det, der står på deres kort.
- Lav blandede grupper. Det er vigtigt at være meget præcis omkring forventningerne til den enkelte. Opvarmningen laves i grupper, men målet er,

at den enkeltes muskler varmes op. Eleverne skal ikke sammenligne sig med hinanden.

- Man kan have en fast makker, som man er sammen med hele tiden i gruppen.
- Man kan arbejde i makkerpar i stedet for i grupper.
- Opvarmningen kan foregå et afmærket sted.
- Opfordr eleverne til at være kreative og lave en anderledes opvarmning, hvor alle kan være med.
- Spørg gerne ind til individuelle oplevelser og erfaringer sidst i timen.

#### Bevægelsesvanskeligheder:

- Snak åbent om, hvordan man kan få pulsen op, hvis man sidder i kørestol.

*Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter*