

Idrætsforløb til indskoling



dansk

Skoleidræt

**SPRING OVER DINE GRÆNSER**

LØB, SPRING OG KAST

# SPRING OVER DINE GRÆNSER

Løb, spring og kast

## Tema

Ildræt og historie

## Undertema

Spring over dine grænser

## Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

## Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne arbejde med løb, spring og kast igennem lege og små udfordringer og undervejs reflektere over, hvor atleter igennem historien har sprunget grænser i atletik og til OL. Forløbet kan både laves ude og inde.

## Mål

- Eleven kan løbe, springe og kaste.
- Eleven har viden om variationer inden for løb, spring, kast.
- Eleven kan udføre enkle former for løb, spring og kast.
- Eleven har viden om enkle bevægelsesprincipper for løb, spring, kast.

## Modul 1

Intro	Fangeleg	Spring	Outro
🕒 30min	15min	20min	10min

## Modul 2


Intro	Hoppeaktiviteter	Længdespring	Outro
🕒 10min	35min	20min	10min

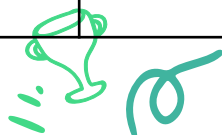
## Modul 3

Intro	Stationsøvelser	Outro
🕒 10min	50min	15min




**Mål for dette modul:** At eleverne lærer om spring igennem forskellige lege og udfordringer.

	Hvad/indhold:	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Sjippetove, hulahopringe, kegler, <a href="#">LSK dugen</a>
10 min	<p><b>INTRO</b></p> <p>Forløbet præsenteres, og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt.</p> <p>Hvad ved eleverne om idræt og historie i forhold til løb, spring og kast? Hvor mange har set OL? Hvordan arbejder atleterne til OL med at springe over deres grænser? Hvad kender eleverne til atletik?</p>	Fælles samtale om tema og undertema.
20 min	<p><b>OPSTARTSØVELSER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne får hulahopringen til at dreje om egen akse.</li> <li>• Parvis: Nu tæller eleverne til en, to, tre nu og på nu, skal de skifte hulahopring samtidigt med, at de drejer om egen akse.</li> <li>• Kan eleverne finde på andre måder at gøre det på? Kan de samtidig springe igennem hulahopringen, imens den snurrer?</li> <li>• Fordel hulahopringene i hele hallen/gymnastiksalen. Eleverne skal nu springe fra hulahopring til hulahopring. Eleverne kan springe på forskellig vis fx med afsæt på venstre, højre, samlet ben osv.</li> </ul>	Eleverne har hver deres hulahopring. Hvis der ikke er nok, så går de sammen i par om en.
15 min	<p><b>FANGELEG</b></p> <p>Eleverne laver en fangeleg, hvor de bruger de hulahopringe, der i forvejen er lagt ud. Der er en eller to fangere alt afhængig af, hvor mange elever, der er. Hvis man løber ind i og stiller sig i en hulahopring, så har man helle, men kun indtil en anden kommer og vil overtage hulahopringen som hellested, så skal eleven, der stod i helleområdet, løbe ud af helleområdet og gøre plads.</p>	<p>Fun fact:</p> <p>De fem ringe i OL logoet, som er designet af Baron Pierre de Coubertin.</p> <p>Grundlægger af de moderne Olympiske lege, repræsenterer verdens fem befolkede kontinenter. (Nord og Sydamerika er regnet under et)</p>
20 min.	<p><b>SPRING</b></p> <p>Der opsættes to kegler med ca. 20 m. imellem. Ud fra den ene kegle, står der 4 elever. Ud for den anden kegle ligger der et sjippetov til hver gruppe. Den forreste elev løber ud til den anden kegle med 7-mile skridt, sjipper ti gange og det samme tilbage. Klapper den næste i rækken af sted, der gør det samme.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• I anden runde skal eleverne hinke.</li> <li>• I tredje runde skal eleverne hoppe med samlet ben.</li> <li>• I fjerde runde skal de lave trespring (land på højre, så venstre, så samlede ben).</li> <li>• Hvis der er tid, så lav gerne øvelserne to gange.</li> </ul>	I grupper med 4 og 4 i hver.
10 min	<p><b>OUTRO</b></p> <p>Snak med eleverne om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har været sjovt i dag?</li> <li>• Er der noget nyt, I har gjort med jeres krop i dag?</li> <li>• Hvor I har arbejdet med at springe over grænser?</li> </ul>	Lav en dobbeltcirkel (to cirkler, hvor hver elev snakker med en makker fra den anden cirkel) og skift makker ved hvert spørgsmål.




**Mål for dette modul:** At eleverne lærer om spring gennem forskellige lege og udfordringer.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min	<b>INTRO</b> Hvad lærte vi om sidst? Hvad ved eleverne om Idræt og historie? Hvordan kan idræt og historie hænge sammen med undertemaet?	Fælles samtale om tema og undertemaer. Medbring sjippetove, kegler, LSK dugen
15 min	<b>GRÆSSET GROR</b> Bind sjippetove sammen, så I har et stort sjippetov. Herefter laver I en cirkel, hvor der i midten er en elev med det store sjippetov. Det drejes rundt og hele gruppe skal så hoppe over. For hver runde på sjippetovet hæves lidt i højde, så "Græsset" hele tiden gror og bliver højere og højere.	Fælles og derefter i mindre grupper.
20 min	<b>HOPPESTAFET</b> De fire forskellige hop fra kegle til kegle med sjippetovet som en del af opgaven fra modul 1 laves nu som en stafet, hvor holdene dystet imod hinanden.	Hvad gør det ved ens fysiske grænse, at det bliver lavet til en konkurrence, fremfor at det er noget, man blot øver sig på?
20 min	<b>LÆNGDESPRING</b> Lav fire stationer på siden af springgraven, eller madrassen hvis man er indendørs. Lav 4 springhøjder ved hver station evt. med en pind, et kosteskaft eller lignende og fordel eleverne ligeligt imellem hver station. Når hver elev har sprunget tre spring ved hver station, øges højden gradvis. Lav evt. et afsluttende kort tilløb, hvor de springer over. Brug siden af graven, så eleverne ikke skal have lang ventetid imellem hvert spring.	Fun fact: Tarzan konkurrerede til OL. Jonny Weismuller, en atlet der senere blev skuespiller og spillede Tarzan i 12 film, vandt fem guldmedaljer i svømning i 1920'erne.
10 min	<b>OUTRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad har været sjovt i dag?</li> <li>• Har I lavet et spring i dag, hvor I har afprøvet jeres grænser?</li> <li>• Har I prøvet andre ting i jeres liv, hvor I også har udfordret jeres grænser?</li> </ul>	Fælles samtale eller dobbeltcirkel.  <a href="#">Find Løb, spring og kast-dugen her</a>



**Mål for dette modul:** At eleverne lærer om løb, kast og stød gennem forskellige lege og udfordringer.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Medbring sippetove, kegler, LSK dugen.
10 min	<b>INTRO</b> Hvad har vi arbejdet med? Hvad husker I bedst og hvorfor?	Tal med eleverne om dagens indhold, tema og undertema. Vis dem LSK dugen og spørg dem, hvad de har lært indtil nu.
50 min	<b>STATIONSØVELSER</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Station 1 er en forhindringsbane. Eleverne skal igennem en bane, hvor der er opsat forhindringer, der skal springes over. Forhindringerne skal være i forskellige niveauer, og eleverne skal blive enige om, hvordan de vil komme igennem den. Første runde kan være i almindeligt løb, 2. runde skal man sætte af på venstre ben. 3. runde på højre osv.</li> <li>Station 2 er en præcisionskast-station. Eleverne skal kaste forskellige materialer igennem fx hulhopringe, der er sat fast i et mål. Eleverne kan kaste forskellige typer af bolde, ærteposer osv.</li> <li>Station 3 er en "stød-station". Hulhopringe lægges med forskellig afstand på et område. Eleverne skal herefter støde en lidt tungere bold fra et udgangspunkt og ud til markeret område. Det er vigtigt at lave instruktion til forskellen mellem et stød og et kast.</li> </ul>	<p>Grupper: Eleverne inddeles i tre lige store grupper. Eleverne arbejder et kvarter ved hver station og roterer herefter videre til næste station.</p> <p><b>Fun fact:</b> Atletik kom med på programmet, da de moderne olympiske lege begyndte i 1896. Kvinder deltog første gang i legene i 1928 i Amsterdam. Atletik har været på OL-programmet siden. I 2024 blev atletik indført som obligatorisk for første gang nogensinde som en del af dansk tværgående fysik i 1. klasse.</p>
15 min	<b>OUTRO</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hvad har været sjovt i dag?</li> <li>Er der noget, I har gjort med jeres krop i dag, hvor I er blevet bedre? Eller udfordret jeres grænser?</li> </ul>	<p>Fælles.</p> <p>Brug LSK dugen til at tale med eleverne om hvilke områder, som de har været igennem i dagens undervisning.</p>

