

GRØNNE HELTE I BEVÆGELSE

Giv eleverne kropslige erfaringer med klimaets udfordringer – og styrk deres evne til at handle sammen.

3 moduler á 75 minutter

Idrætsforløb til indskoling



dansk
Skoleidræt

Grønne helte i bevægelse

Tema:

Videbegær med kroppen i centrum

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed.

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb arbejdes der med forskellige aktiviteter, der har et samfundsmæssigt dannelsesperspektiv i forhold til miljø og bæredygtighed. Eleverne skal gennem lege, samarbejdsøvelser og andre idrætsaktiviteter gøre sig tanker om miljø og bæredygtighed. Forløbet består af flere forskellige indholdsområder, hvor eleverne gør sig erfaringer med idrættens alsidighed og på samme tid oplever omfanget af de udfordringer, der knytter sig til klimaet.

Mål

- At eleverne opnår en forståelse for naturen og bæredygtighed gennem kropslige erfaringer, der har en direkte kobling til den samfundsmæssige læring.
- At eleverne udviser hensyn og tolerance til hinanden og evner at kunne samarbejde i idrætslige aktiviteter.
- At eleverne kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund og bæredygtig livsstil.
- At eleverne kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.
- At eleverne kan anvende balance og kropsspænding.

Modul 1

Intro	Dyrene i regnskoven Fang dyr	Red træerne i regnskoven	Skovfoden siger	Outro
🕒 10min	25min	20min	10min	10min

Modul 2

Intro Kom i gang – find cykler	Fartdævlen skyder	Samarbejde på cykel	Outro
🕒 30min	20min	15min	10min

Modul 3

Intro	Sol, regn træ	Energistratego	Samle skrald	Outro
🕒 5min	15min	25min	25min	5min

Modul 1

Mål for dette modul: Eleverne skal gennem bevægelsesaktiviteter gøre sig erfaringer med, hvordan naturen påvirkes af menneskelige handlinger.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min. 	INTRO Fortæl eleverne, at I skal arbejde med bæredygtighed og snak om følgende spørgsmål: - Hvorfor skal vi passe på miljøet? - Hvad tænker I, at man kan gøre for at passe på naturen og dyrene?	
10 min. 	DYRENE I REGNSKOVEN Eleverne skal bevæge sig fra den ene side af lokalet til den anden side som følgende dyr: Abe – Leopard – Dovendyr – Frø – Kamæleon – Skildpadde – Slange – Papegøje Efterfølgende kan eleverne selv komme på dyr, som de skal bevæge sig som.	Inddrag eleverne i, hvordan bevægelserne kunne se ud.
15 min. 	FANG DYR Der udpeges 1-4 elever, som er fangere. Der markeres to helle-områder inden for 50 m. Eleverne skal nu vælge et dyr. Fangerne er krybskytter, der jagter dyrene. Hvis man bliver fanget af en krybskytte, bliver man også selv krybskytte og skal se om man kan fange dyrene. Krybskytterne skal være sammen to og to, og når man bliver fire, laver man en ny kæde. Man må kun være i helle-området 10 sekunder ad gangen.	Vis med din egen krop, at man meget gerne må hoppe afsted som en frø, løbe og skride som en abe eller sno sig afsted som en slange.
20 min. 	RED TRÆERNE I REGNSKOVEN Eleverne deles i to hold. Det ene hold skal redde regnskoven ved at plante træer, og det andet hold skal fælde træer. Man fælder et træ ved at fjerne en ærtepose fra en hulahopring eller under en kegle, og man planter et træ ved at putte en ærtepose under en kegle eller i en hulahopring. På et tidspunkt skævvrides holdinddelingen, så der er flere, der fælder træer end planter træer. <i>Hvorfor skal vi passe på træerne?</i> Snak med eleverne om, at træer er vigtige, fordi de renser luften.	Materialer: Afhængig af antal og bane-størrelse skal der bruges: • 15 ærteposer • 12 kegler • to hulahopringe
10 min. 	SKOVFOGEDEN SIGER I denne leg er idrætslæreren skovfoged og kan give kommandoerne: • Skovhugger: Alle lægger sig ned på maven • Naturbrand: Eleverne løber rundt mellem hinanden med armene ud til siden • Stærk vind: Eleverne stiller sig på ét ben og forsøger at holde balancen – drejer evt. rundt • Træstamme: Eleverne skal hoppe • Beskyt træerne: Find klassekammerat og giv en krammer eller en high five. Snak med eleverne om, at regnskoven bliver forpustet og hvorfor, når vi fælder træerne.	Inden aktiviteten starter, viser du, hvordan de enkelte bevægelser ser ud, derefter starter aktiviteten og kommandoerne. Forsøg gerne at øge tempoet, så eleverne bliver forpustet.
10 min. 	OUTRO Saml eleverne og tag en snak to og to om disse spørgsmål. Saml op fælles. • Hvad har været det sjoveste i dag? • Hvad har været det sværeste i dag?	Fælles

Modul 2

Mål for dette modul: Eleverne kan tage hensyn til hinandens grænser og tryghed på en cykel og samarbejde om at bevæge sig sikkert rundt mellem hinanden.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Inden lektionen starter, skal du som lærer have fundet et sted, hvor I kan cykle. Det kan være en parkeringsplads, asfaltbane eller et stort område i skolegården. Derudover skal du have skrevet ud til forældre, at det er vigtigt, at eleverne har cykel og cykelhjelm med, ligesom at du skal informeres, hvis eleverne ikke kan cykle.	
10 min. 	INTRO Introducer eleverne til forløbet, og snak om, hvad de ved om bæredygtig/miljøvenlig transport i forvejen. <i>Hvordan plejer du at komme i skole? Kunne du komme i skole på en anden og mere miljøvenlig måde?</i>	Fælles - kunne være inde i klassen.
20 min.  	FIND CYKLER Eleverne skal finde deres cykler og komme hen til det aftalte mødested. Det er vigtigt, at alle har cykelhjelm på. LAV EN CYKELFORHINDRINGSBANE Der laves en cykelbane af forskellige redskaber, imens eleverne henter cykler. Det kunne eksempelvis være at cykle slalom, cykle over eller cykle rundt om genstande.	Der kan laves steder undervejs, hvor eleverne kan vælge at køre forskellige veje.
20 min. 	FARTDJÆVLEN SKYDER EFTER CYKLER Der markeres et område i midten af cykelbanen. I dette felt placerer den voksne/fartdjævlens sig med 3-4 skumgummibolde. Eleverne skal nu cykle rundt om feltet, og hvis de bliver skudt, skal de lægge cyklen, løbe tre gange rundt om den og råbe "cykelenergi, det kan vi li'". Derefter er man levende igen. Eleverne styrer selv afstanden til fartdjævlens.	Materialer: Skumbolde Elever, der ikke har cykler med eller er skadet kan indgå som fartdjævlens.
15 min.  	SAMARBEJDSØVELSER PÅ CYKEL Eleverne skal i par samarbejde om at udføre forskellige udfordringer. Udfordringerne starter med, at en elev cykler og den anden står et sted eller er i løb samtidig med, at de: • Giver high fives, mens de cykler • Holder i hånd, mens de cykler • har en hånd på den andens skulder, mens de cykler • Avanceret: Begge har en hånd på hinandens skuldre samtidig	Sørg for, at der er god afstand mellem parrene, så ingen cykler ind i hinanden.
10 min. 	OUTRO Saml eleverne og bed dem om at snakke om følgende spørgsmål, imens de sætter cykler på plads: • Kan I godt lide at cykle og hvorfor? • Hvad har været det sjoveste i dag? • Hvad har været det sværeste i dag?	Fælles

Modul 3

Mål for dette modul: Eleverne opnår viden om, hvor bæredygtige forskellige energiformer er og får et indtryk af menneskets forbrug.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Før lektionen skal du have printet og klippet spillekort til energistratego og have sat dig ind i reglerne for Sol, regn, træ. Derudover skal der findes nogle handsker og poser, som klassen kan bruge til at samle skrald rundt på skolen til sidst i modulet.	
5 min. 	INTRO Start modulet med at tage en snak med eleverne om energi og affald. Du kan nævne nedenstående FUN FACT for eleverne og spørge dem, hvad de tænker om dette.	Fælles
15 min. 	SOL, REGN. TRÆ! Denne opvarmningsleg tager udgangspunkt i legen Jæger, hare, mur . I stedet for Jæger, hare, mur vises i stedet sol, regn, træ. Sol slår træ, træ slår regn og regn slår sol. Bevægelsen for sol er armene over hovedet formet som en cirkel, for træ er bevægelsen armene ud til siden og for regn er bevægelsen hænderne pegende fremad, mens fingrene kører op og ned, som var de vanddråber, der falder ned.	Del eleverne op i grupper af 3 eller 4
25 min. 	ENERGISTRATEGO Der spilles med udgangspunkt i reglerne for skovstratego, se dem her: Skovstratego med kortspil I stedet for et kortspil, spilles der med kortene i bilag.	Klassen deles i to lige store grupper
25 min. 	SAMLE SKRALD RUNDT PÅ SKOLEN Eleverne skal hver have en pose og nogle handsker og rundt på skolen for at samle så meget skrald, som de kan nå på 20 minutter. Hvilken gruppe samler mest?	Fælles - eleverne kan evt. deles i grupper, som samler skrald i forskellige områder af skolen.
5 min. 	OUTRO Saml eleverne til en snak om: - Hvad har været det sjoveste de sidste tre gange? - Hvad har været det sværeste de sidste tre gange?	Fælles

FUN FACT

Den gennemsnitlige dansker smider 531 kg. affald ud årligt. Det svarer til en halv elefant,

Bilag - Energistratego

Skovplatning (8)

Slår alle undtagen
Batteriaffald (1)



Skovplatning (8)

Slår alle undtagen
Batteriaffald (1)



Skovplatning (8)

Slår alle undtagen
Batteriaffald (1)



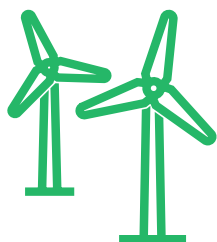
Skovplatning (8)

Slår alle undtagen
Batteriaffald (1)



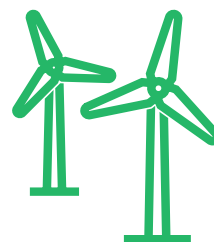
Vindenergi (7)

Slår alle undtagen
Skovplatning (8)



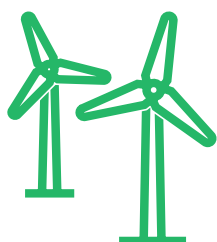
Vindenergi (7)

Slår alle undtagen
Skovplatning (8)



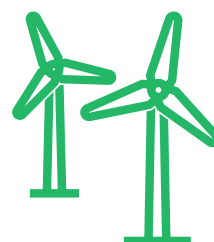
Vindenergi (7)

Slår alle undtagen
Skovplatning (8)



Vindenergi (7)

Slår alle undtagen
Skovplatning (8)

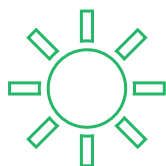


Bilag - Energistratego

Solenergi (6)

Slår

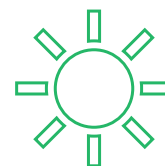
- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)
- Cykel (5)



Solenergi (6)

Slår

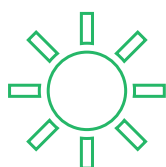
- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)
- Cykel (5)



Solenergi (6)

Slår

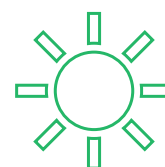
- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)
- Cykel (5)



Solenergi (6)

Slår

- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)
- Cykel (5)



Cykel (5)

Slår

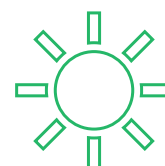
- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)



Solenergi (6)

Slår

- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)
- Cykel (5)



Cykel (5)

Slår

- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)



Cykel (5)

Slår

- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)



Cykel (5)

Slår

- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)



Bilag - Energistratego

Cykel (5)

Slår

- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)



Cykel (5)

Slår

- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)



Cykel (5)

Slår

- Batteriaffald (1),
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)



Tog (4)

Slår

- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)



Tog (4)

Slår

- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)



Tog (4)

Slår

- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)



Tog (4)

Slår

- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)



Tog (4)

Slår

- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)



Tog (4)

Slår

- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)



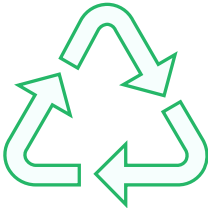
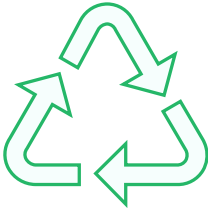
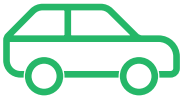
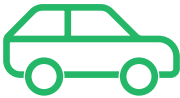
El-bil (3)

Slår

- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)



Bilag - Energistratego

El-bil (3) Slår • Batteriaffald (1) • Affaldssortering (2)	 	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)	
El-bil (3) Slår • Batteriaffald (1) • Affaldssortering (2)	 	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)	
El-bil (3) Slår • Batteriaffald (1) • Affaldssortering (2)	 	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)	
El-bil (3) Slår • Batteriaffald (1) • Affaldssortering (2)	 	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)	
El-bil (3) Slår • Batteriaffald (1) • Affaldssortering (2)	 	Batteriaffald (1) Slår kun Skovplantning (8)	
Batteriaffald (1) Slår kun Skovplantning (8)		Batteriaffald (1) Slår kun Skovplantning (8)	

Bilag - Energistratego

Fane (0) Kan ikke udfordre nogen og kan udfordres af alle undtagen Batteriaffald (1)	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)
Fane (0) Kan ikke udfordre nogen og kan udfordres af alle undtagen Batteriaffald (1)	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)
Batteriaffald (1) Slår kun Skovplantning (8)	Batteriaffald (1) Slår kun Skovplantning (8)
Batteriaffald (1) Slår kun Skovplantning (8)	Batteriaffald (1) Slår kun Skovplantning (8)
Batteriaffald (1) Slår kun Skovplantning (8)	Batteriaffald (1) Slår kun Skovplantning (8)

Vi elsker feedback!

Brug to minutter på at give os ris, ros og kommentarer til dette undervisningsmateriale.

Bedøm idrætsundervisningsmateriale
t "Grønne helte i bevægelse"

