

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 mellemtrin



dansk

Skoleidræt

Grønne helte i bevægelse

Tema

Videbegær med kroppen i centrum

Tid

3 moduler á 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 og reflektere over 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	Kom i gang Animal Walk + Fang dyr	Greenpeace vs. Skovhugger	Skovfogeden siger	Outro
🕒 10 min	25 min	15 min	10 min	10 min

Modul 2

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

Modul 3

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

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 Introducér eleverne til, at de skal arbejde med bæredygtighed og snak om følgende spørgsmål; - Hvorfor skal vi passe på miljøet? - Hvad tænker I, man kan gøre for at passe på naturen og dyrene?	
10 min. 	ANIMAL WALK Eleverne skal alene eller to og to rundt til de forskellige ark og gå på de pågældende måder. Slut fælles med at gå som alle dyrene sammen. Se mere her: Animal walk - Dansk Skoleidræt	OBS på at arkene til denne øvelse skal printes og klippes ud inden lektionen. Du kan også invitere eleverne til selv at finde på dyr og måder at bevæge sig på.
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, som de er. Fangerne er krybskytter, der jager 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. Når man bliver fire, laver man en ny kæde. Man må kun være i helle-området 10 sekunder ad gangen.	Vis eleverne, at man meget gerne må hoppe afsted som en frø, løbe og skride som en abe eller sno sig afsted som en slange.
15 min.  	GREENPEACE VS. SKOVHUGGER Klassen deles i to hold. Greenpeace, som har til opgave at redde træer ved at rejse keglerne op, og skovhuggere som har til opgave at fælde træer ved at lægge keglerne ned. Keglerne starter på midten, hvor eleverne løber ind og henter dem for derefter at fælde eller rejse træet. Se mere her: Greenpeace vs. skovhugger Bagefter kan du tage en snak med eleverne om, hvorfor vi skal passe på træerne.	VARIANT: Når alle keglerne er placeret, kan næste runde være at løbe rundt mellem hinanden og rejse keglerne/lægge keglerne ned i stedet for flytte dem.
10 min. 	SKOVFOGEDEN SIGER I denne leg er læreren skovfoged og giver kommandoer. Kommandoerne er skovhugger, naturbrand, stærk vind, træstamme og beskyt træerne. Inden aktiviteten starter, skal læreren fortælle og vise, hvordan de enkelte bevægelser ser ud, og derefter starter aktiviteten og kommandoerne. Forsøg gerne at øge tempoet, så eleverne bliver forpustede. Snak med eleverne om, at regnskoven bliver forpustet, når vi fælder træer.	Kommandoeeksempler: 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 en klassekammerat og giv en krammer eller en high five.
10 min. 	OUTRO Saml eleverne og tag en snak to og to om disse spørgsmål. Husk at høre hvad eleverne har at sige. • Hvad har du lært om miljøet i dag? • Hvorfor skal vi redde træerne? • Hvordan virker det at have kroppen med, når vi skal lære noget om naturen og bæredygtighed?	Fælles. Hust at giv eleverne besked om at de skal medbring cykel og cykelhjelm næste gang.

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 forældrene, at det er vigtigt, at eleverne har cykel og cykelhjelm med, ligesom at du skal informeres, hvis eleverne ikke kan cykle.	
10 min.	INTRO Introducér eleverne til forløbet, og snak om, hvad de ved om bæredygtig transport i forvejen.  - Hvordan plejer du at komme i skole? - Kan du komme i skole på en anden og mere miljøvenlig måde?	Fælles – kan foregå 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/fartdjæveln sig med 3-4 skumbolde. 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 fartdjæveln. 	Materialer: Skumbolde Elever, der ikke har cykler med eller er skadet, kan indgå som fartdjævele.
15 min.	SAMARBEJDSØVELSER PÅ CYKEL Eleverne skal i par samarbejde om at udføre disse udfordringer. Udfordringerne starter med, at én elev cykler, og den anden står et sted eller er i løb, samtidig med at de: • Giver high five, 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? • Hvorfor skal man tage cyklen fremfor at blive kørt? • Hvorfor er cykling godt for kroppen? 	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 <i>Sol, regn, træ!</i> Derudover skal der findes 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 <i>Jæger, hare, mur</i> vises i stedet <i>sol, regn, træ</i> . 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: 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. Nu skal de rundt på skolens område 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, hvordan det har været at kombinere idræt med læring om miljø og bæredygtighed.	Fælles.

FUN FACT

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

Bilag - Energistratego

Skovplantning (8)

Slår alle undtagen
Batteriaffald (1)



Skovplantning (8)

Slår alle undtagen
Batteriaffald (1)



Skovplantning (8)

Slår alle undtagen
Batteriaffald (1)



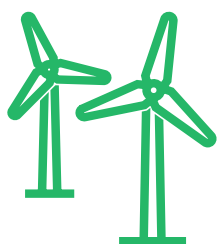
Skovplantning (8)

Slår alle undtagen
Batteriaffald (1)



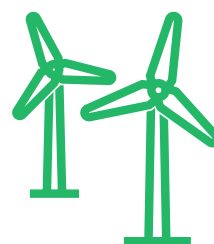
Vindenergi (7)

Slår alle undtagen
Skovplantning (8)



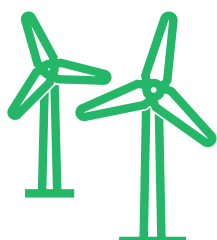
Vindenergi (7)

Slår alle undtagen
Skovplantning (8)



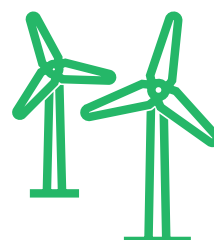
Vindenergi (7)

Slår alle undtagen
Skovplantning (8)



Vindenergi (7)

Slår alle undtagen
Skovplantning (8)

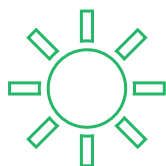


Bilag - Energistratego

Solenergi (6)

Slår

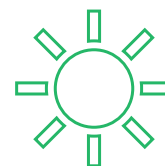
- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)
- Cykel (5)



Solenergi (6)

Slår

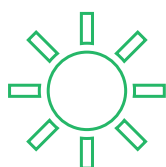
- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)
- Cykel (5)



Solenergi (6)

Slår

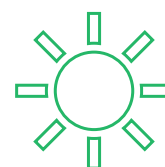
- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)
- Cykel (5)



Solenergi (6)

Slår

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



Cykel (5)

Slår

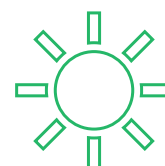
- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)
- El-bil (3)
- Tog (4)



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)



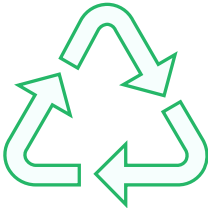
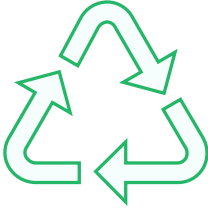
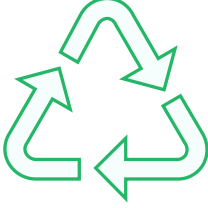
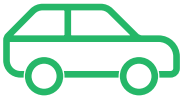
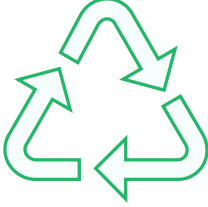
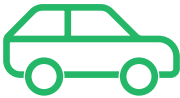
El-bil (3)

Slår

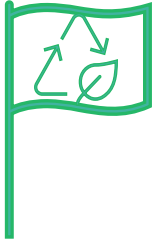
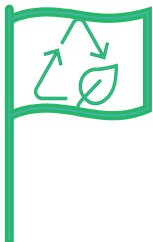
- Batteriaffald (1)
- Affaldssortering (2)



Bilag - Energistratego

EI-bil (3) Slår • Batteriaffald (1) • Affaldssortering (2)	 	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)	
EI-bil (3) Slår • Batteriaffald (1) • Affaldssortering (2)	 	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)	
EI-bil (3) Slår • Batteriaffald (1) • Affaldssortering (2)	 	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)	
EI-bil (3) Slår • Batteriaffald (1) • Affaldssortering (2)	 	Affaldssortering (2) Slår kun Batteriaffald (1)	
EI-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"
til mellemtrin

