



FÆLLESSKAB OG FAIRPLAY

INDSKOLING 0.-3. KLASSE

Syv alsidige kampe, hvor klassen samler point og styrker fælleskab, fairplay og bevægelsesglæde.



Klasse-7-kamp – fællesskab og fairplay

Tid

4 moduler á 75 minutters varighed.

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal eleverne gennem en sjov og alsidig klasse-7-kamp, hvor bevægelsesglæde, samarbejde og klassefællesskab er i centrum. Gennem fire moduler møder eleverne forskellige idrætslige udfordringer inden for blandt andet fysisk træning, bold, dans og udtryk, løb og spring samt samarbejds- og fællesskabsaktiviteter. Eleverne samler point undervejs, men fokus er ikke kun på at være hurtigst eller bedst. Pointene opnås også ved at samarbejde, hjælpe hinanden, turde prøve noget nyt og bidrage positivt til fællesskabet. Aktiviteterne giver plads til forskellige styrker og måder at deltage på, så alle elever kan bidrage til klassens samlede resultat. Undervejs sættes der ord på elevernes oplevelser og på, hvordan de selv kan være med til at skabe et godt fællesskab. Forløbet afsluttes med fælles samarbejdsopgaver og en refleksion over de oplevelser, eleverne har haft sammen.

Mål

- Eleverne kan deltage aktivt i alsidige idrætslige lege og aktiviteter med blandt andet bold, dans, løb, spring og kast.
- Eleverne kan samarbejde med andre i par, grupper og som klasse om at løse idrætslige opgaver.
- Eleverne kan modtage og aflevere forskellige boldtyper gennem kast, grib og spark.
- Eleverne kan respektere fælles regler og aftaler og bidrage positivt til fællesskabet i idrætsaktiviteterne.

Modul 1

Intro Opvarmning	Kamp i fysisk træning	Outro
🕒 15 min	55 min	5 min

Modul 2

Intro Opvarmning	Kamp i bold	Outro
🕒 20 min	50 min	5 min

Modul 3

Intro Opvarmning	Kamp i dans og udtryk	Kamp i hurtigere og længere	Outro
🕒 15 min	30 min	25 min	5 min

Modul 4

Intro	Kamp i samarbejde	Kamp i byg med kroppen	Kamp i hjerne-gymnastik	Outro
🕒 5 min	20 min	25 min	15 min	10 min



Modul 1

Mål for dette modul: Eleverne oplever, hvordan man kan arbejde med klassefællesskab igennem samarbejde og konkurrence i idræt.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Beslut, om du kører forløbet med to klasser, som dyster mod hinanden eller en enkelt klasse, hvor "dysten" handler om at gennemføre 7-kampen og opnå flest mulige point. Print pointoversigt til hver klasse, så du løbende kan notere point.	
5 min.	INTRO Vi skal i de kommende uger arbejde med klassefællesskab igennem en klasse-7-kamp, hvor I skal dyste i:  1. Fysisk træning 2. Bold 3. Hurtigere og længere 4. Dans og udtryk 5. Byg med kroppen 6. Samarbejde 7. Hjernegymnastik Alt sammen for at styrke fællesskabet i klassen.	Fælles
10 min.	OPVARMNING: Sprint eller sandt Eleverne står i en rundkreds med god afstand. På skift siger en elev et sandt udsagn om sig selv, fx: "Jeg har to søskende", "Jeg går til fodbold".  De elever, hvor udsagnet også passer på dem selv, bliver stående. De elever, hvor udsagnet ikke passer, løber én omgang rundt om kredsen og tilbage til deres egen plads. Herefter er det næste elevs tur til at sige et udsagn. Alle løber samme vej rundt om kredsen. Udsagnene skal være enkle og positive. Læreren kan vælge, om eleverne skal sprinte, lunte, hoppe, hinke eller bevæge sig på andre måder rundt om kredsen.	Fælles
55 min.	KAMP I FYSISK TRÆNING • Plankeklap • Mavebøjningsklap • Boldrotation i makkerpar • Tåklap • Sjipning Efter hver aktivitet noterer I point på pointoversigten.	Eleverne er i makkerpar. To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt. Se beskrivelsen af aktiviteterne sidst i forløbet.
5 min.	OUTRO • Hvorfor er samarbejde vigtigt, for at opnå point i 7-kampen? • Hvad synes du, var sjovest i dag? Og hvorfor?	Eleverne står i en <u>dobbeltcirkel</u> , mens du stiller et spørgsmål ad gangen.



Modul 2

Mål for dette modul: Eleverne oplever, hvordan man gennem samarbejde bidrager til fællesskabet og afprøver egne evner inden for kast, grib og spark i boldbasis.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min.	INTRO Sidst kæmpede I i "Fysisk træning"	Plenum og makkersnak
	To og to: - Hvordan gik kampen? - Hvordan var jeres samarbejde som klasse? - Lærte I noget af jeres samarbejde sidst, som I kan bruge i dag?	
15 min.	OPVARMNING <u>Hellebold</u> leges på et afgrænset område. Der spilles alle mod alle.  Der udpeges x antal fangere, alt efter antal elever, der er med. Fangerne har en overtrækstrøje i hånden. 2-3 skumbolde fungerer som hellebolde, hvilket vil sige, at de elever, som har en hellebold, har helle. Fangerne skal nu fange de andre elever, inden de modtager en hellebold. Når en elev bliver fanget, skiftes der fanger, og de får overtrækstrøjen. Man må ikke løbe med en hellebold, og skal aflevere den videre inden for cirka 5 sekunder. Fangerne må ikke stå "grisevagt" ligesom i andre fangelege.	MATERIALER - Kegler til markering af området - Overtrækstrøjer 2-3 skumbolde VARIATIONER Flere fangere Flere/færre bolde Ændring af banens form og størrelse
50 min	KAMP I BOLD - Præcisionskast - Præcisionsspark - Kast og grib	Se beskrivelsen af aktiviteterne sidst i forløbet.
5 min.	OUTRO - Hvad oplevede du, gav dig god energi i dag? - Hvordan kan oplevelser i idræt være med til at skabe et klassefællesskab? - Har du lært noget om dig selv i forhold til at være en del af et fællesskab?	Fælles



Modul 3

Mål for dette modul: Eleverne samarbejder om udvikling af en dans og tør vise den for hinanden samt afprøver evner inden for spring og balanceløb.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print ét ark til kamp i dans og udtryk til hver gruppe.	
5 min. 	INTRO - Hvad kan du huske fra kampen i bold? - Hvordan tror I det bliver at opfinde jeres egen dans? Dagens kamp vinder I ved at lave og vise en dans, bidrage til smil, god energi og glæde ind i et klassefællesskab.	I makkerpar og fælles
10 min. 	OPVARMNING Morgenrutine-stop-dans: Eleverne skal tænke på en morgenrutine som tandbørstning, tag tøj på, spis morgenmad ol. De skal nu vælge tre bevægelser fra deres morgenrutiner og omsætte dem til bevægelse. Det er vigtigt, at eleverne "overdriver" bevægelserne, så de bliver tydelige. Når musikken er tændt, bevæger eleverne sig rundt mellem hinanden (løbe, kravle, gå, hoppe etc.). Når musikken slukkes (skrues ned), skal de finde sammen parvis (ingen må stå alene). Nu viser de hver især deres tre morgenrutinebevægelser, hvorefter de skal afprøve dem fælles – hvis de når det. Når musikken igen skrues op, bevæger eleverne sig rundt mellem hinanden igen, klar til at finde en ny makker til næste omgang.	Fælles og i makkerpar
30 min. 	KAMP I DANS OG UDTRYK Del klassen i mindre grupper på 4-6 elever. Vælg et fælles musiknummer, som kører på repeat, imens grupperne øver sig. Hver gruppe skal lave en minidans. Grupperne kan se på elevarket, hvordan de opnår point i dansen. De får 15 minutters øvetid, længden på deres dans har ikke betydning. Tal med klassen om, hvordan de er et godt publikum for hinanden. Efter øvetid viser grupperne deres dans for hinanden. Hver gruppe kan få max 5 point. Der gives 1 point for: - I tør vise dansen for resten af klassen - I har hop eller spring med - I danser på række - I står i rundkreds - I har klap med Klassen opnår en samlet score ved at lægge alle gruppernes point sammen.	Grupper. Hvis I dystet mod parallelklassen, skal I sørge for, at I har det samme antal grupper i hver klasse, da det påvirker pointene. Fælles fremvisning og pointnotering FIF: Du kan vælge at give bonuspoint for glæde og positiv udstråling.
25 min. 	KAMP I HURTIGERE OG LÆNGERE - Speedlængespring - Stafetløb med isvaffel	Se beskrivelse af aktiviteten sidst i forløbet. FIF: Hvis I bliver tidspressede, så lav kun en af dem.
5 min. 	OUTRO Find sammen med en, du har set danse: - Hvordan var det at danse foran et publikum? - Hvordan har dagen bidraget til jeres klassefællesskab?	Makkerpar



Modul 4

Mål for dette modul: Eleverne oplever, hvordan man gennem samarbejde bidrager til fællesskabet.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print ark med bygninger og klip dem ud.	
5 min. 	INTRO I dag skal I arbejde fælles i klassen om at løse en række opgaver, der kræver en høj grad af samarbejde. I skal igennem de sidste tre kampe: Samarbejde, byg med kroppen og hjerne-gymnastik.	Fælles
20 min. 	KAMP I SAMARBEJDE Hulahoprundkreds: Klassen stiller sig i en rundkreds med hinanden i hænderne. Hulahopringen placeres mellem to personer på deres arme/hænder. Eleverne skal nu samarbejde om at transportere hulahopringen rundt, uden at kredsen brydes. Hulahopringen må ikke berøres med hænderne. Hvis kredsen brydes, skal man starte forfra. I kan starte med at øve jer i mindre grupper, så øve jer hele klassen og til sidst tager I tid. • 0-2 minut: 3 point • 2-3 minutter: 2 point • 3-5 minutter: 1 point Juster gerne selv tiderne i forhold til point, så det passer til jer.	Fælles MATERIALER • 1 hulahopring
25 min. 	KAMP I BYG MED KROPPEN Læg arkene bygninger i et bunke. Del eleverne i grupper af ca. 5-6 elever. Grupperne trækker ét ark ad gangen, når de har lavet en bygning, viser det for læreren og får ét point. Herefter kan de lave en ny.	Grupper Arket med bygninger er bagerst i forløbet.
15 min. 	KAMP I HJERNEGymNASTIK Klassen er sammen, de skal hurtigst muligt uden at snakke stille sig i rigtig rækkefølge. Der er tre runder: 1. Efter hårlængde fra kortest til længst 2. Efter begyndelsesbogstav i fornavn fra A til Å 3. Efter fødselsmåned fra januar til december • 0-1 minut: 3 point • 2-3 minutter: 2 point • 3-5 minutter: 1 point Juster gerne selv tiderne i forhold til point, så det passer til jer.	Fælles
10 min. 	OUTRO Afslutning forløbet fælles i en cirkel, hvor I taler om: 1. Fortæl om en oplevelse, du har haft i en af kampene 2. Hvordan er fællesskabet i jeres klasse? 3. Har 7-kampen gjort jeres fællesskab bedre? 4. Hvad har du lært om dig selv og din klasse? 5. Hvilken superheltekræft ville du vælge, hvis du skulle gennemføre 7-kampen igen? 6. Hvilken kamp var din yndlings? Hvorfor?	Fælles og med sidemakker



Lav jeres egen dans

Hvor meget kan I få med i jeres dans? Der gives 1 point for:



✓ Vi tør vise dansen for resten af klassen



✓ Vi har hop eller spring med



✓ Vi danser på række



✓ Vi danser i rundkreds



✓ Vi har klap med



Pointoversigt

Klasse/hold:

KAMP

AKTIVITET

POINT

1.

FYSISK
TRÆNING



Plankeklap:

Mavebøjningklap:

Boldrotation i makkerpar:

Tåklap:

Sjipning:

2.

BOLDBASIS



Præcisionskast:

Præcisionsspark:

Kast og grib:

3.

DANS



Dans:

4.

HURTIGERE OG LÆNGERE



Speedlængdespring:

Stafetløb med isvaffel:

5.

SAMARBEJDE



Hulahoprundkreds:

6.

KROP OG UDTRYK



Byg med kroppen:

7.

HJERNEGYMNASTIK



Rækkefølge:

KLASSENS SAMLEDE POINT:

Mavebøjningsklap

Kamp i fysisk træning



Antal personer

To elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Beskrivelse

To elever placerer sig liggende på ryggen med fødderne pegende imod hinanden. Benene bøjes, og fødderne flettes ind imellem hinanden.

Det gælder om at nå flest klap. Eleverne laver mavebøjninger og laver klap med begge hænder, når de er oppe. Det er vigtigt at nå helt ned på ryggen hver gang.

Der tælles hvor mange klap, parret kan nå på 30 sekunder. Alle klap tæller.

Antal grupper

To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt.

Materialer

Ingen

Tid

30 sekunder

Point

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Boldrotation i makkerpar

Kamp i fysisk træning

30 sek.



30 sek.



Antal personer

To elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Beskrivelse

To elever placerer sig stående ryg mod ryg. Den ene elev har en skumbold i hænderne.

De første 30 sekunder skal bolden rotere horisontalt, hvor eleverne modtager i den ene side og afleverer i den anden side. Altså twist med bold. Der tælles hvor mange gange, bolden når hele vejen rundt.

Efter 30 sekunder fløjtes der, og herefter skal bolden rotere vertikalt. Først afleveres og modtages bolden over hovedet, derefter mellem benene. Der tælles igen hele omgange.

Antal grupper

To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt.

Materialer

1 bold pr. makkerpar

Tid

1 minut.

Point

Alle omgange tælles og klassens samlede resultat lægges sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Tåklap

Kamp i fysisk træning



Antal personer

To elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Beskrivelse

To elever placerer sig stående med front mod hinanden. Vær opmærksom på afstanden mellem hinanden.

Eleverne starter med at bøje sig ned og røre sine tæer, hvorefter de skal klappe makker i hænderne med strakte arme over hovedet.

Der tælles hvor mange klap, hvert par kan nå på 30 sekunder.

Antal grupper

To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt.

Materialer

Ingen

Tid

30 sekunder

Point

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen.

Hvis I dystet mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Sjipning

Kamp i fysisk træning



Antal personer

Individuelt

Beskrivelse

Eleverne placerer sig, så de har god plads imellem sig.

Der tælles, hvor mange sjip, man kan nå på 1 minut.

Antal grupper

Man er sammen i makkerpar. Den ene sjipper, den anden tæller point. Byt.

Materialer

1 sjippetov pr. makkerpar.

Tid

1 minut.

Point

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal sjip sammen.

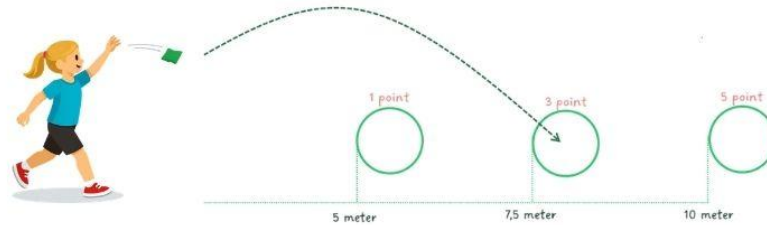
Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Præcisionskast

Kamp i bold



Antal personer

Individuelt

Beskrivelse

Baneopsætning: Startlinje markeres med 2 toppe. Hulahopringe placeres i forlængelse herfra: 5 meter (ring 1), 7,5 meter (ring 2), 10 meter (ring 3) (målt til nærmeste kant).

Sådan gør I: Én gruppe er aktiv ad gangen. Eleverne står i kø. De forreste 3 elever får 2 ærteposer hver.

Eleverne kaster på skift deres 2 ærteposer mod ringene. Efter kast hentes ærteposerne, afleveres og eleven stiller sig bagerst i køen. Næste elev kaster, når der er frit.

Et kast udløser point, hvis ærteposen er i berøring med ringen.

Målzoner kan markeres med 4 toppe (1x1 m), hvis hulahopringe ikke er til rådighed.

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så ventetiden ikke bliver for lang.

Materialer

3 hulahopringe	} pr. bane
6 ærteposer	
2 toppe	

Tid

3 minutter pr. runde.

Alle grupper skal igennem 2 gange.

Point

Ring 1 = 1 point, 2 = 3, 3 = 5.

Alle point lægges sammen fra alle grupper efter 2 runder.

Hvis I dystet mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Præcisionsspark

Kamp i bold



Antal personer

Individuelt

Beskrivelse

Baneopsætning: Startlinje markeres med 2 toppe, 7 meter fra målet. 3 kegler placeres i målet mellem stolperne.

Sådan gør I: Én gruppe er aktiv ad gangen. Eleverne står i kø. To elever skyder på samme tid: én med fodbold og én med blød bold. Efter skud hentes boldene, keglen rejses ved behov, og eleverne stiller sig bagerst i køen. Der må først skydes, når området er frit.

Point:

- Kegle (vælter): 1 point
- Målstolpe: 2 point
- Overligger: 3 point

Der gives kun point ved direkte træf (ikke via net eller andet først).

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så ventetiden ikke bliver for lang.

Materialer

2 fodbolde	2 toppe	} pr. bane
2 bløde bolde	1 mål	
3 høje kegler	(fodbold- eller håndboldmål)	

Tid

2 runder á 3 minutter

Point

Alle point lægges sammen.

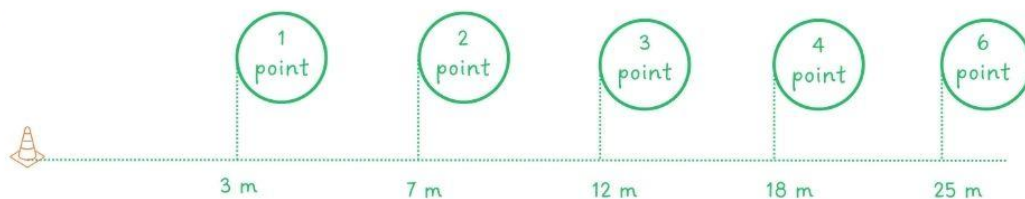
Hvis I dyster mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Kast og grib

Kamp i bold



Antal personer

2 elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Beskrivelse

Baneopsætning: Kastelinje markeres med 2 kegler. 5 hulahopringe placeres i følgende afstande (målt til nærmeste kant):
3 m, 7 m, 12 m, 18 m, 25 m

Sådan gør I: Makkerpar aftaler en afstand (ring). Kasteren står ved linjen, makker stiller sig i valgte ring.

Der kastes 3 gange til den aftalte ring. Der gives point for hvert grebet kast. Man må gerne gribe uden for ringen, men skal have mindst én fod i ringen ved gribning. Herefter byttes roller.

Når alle har kastet, gentages runden. Her må man vælge en ny afstand.

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så ventetiden ikke bliver for lang.

Materialer

2 kegler	} pr. bane
3 tennisbolde	
5 hulahopringe	

Tid

ikke på tid.
2 runder (3 kast pr. elev pr. runde).

Point

Der gives point efter grebet kast. Ring 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3, 4 = 4, 5 = 6 point. Vær opmærksom på, at bagerste ring giver bonuspoint. Alle point lægges sammen. Hvis I dystet mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Speedlængdespring

Kamp i hurtigere og længere



Antal personer

Individuelt

Beskrivelse

Baneopsætning: Startlinje markeres med to kegler. Ca. 10 meter fremme markeres afsætslinjen. Herefter opstilles fem pointzoner (1x1 meter) med kegler.

Sådan gør I: Eleverne står i kø ved startlinjen. Første elev løber frem og springer fra afsætslinjen. Landingszonen afgør point (zone 1=1 point osv.) Næste elev må starte, når den forrige har forladt landingszonen. Eleven løber tilbage og stiller sig bagerst i køen.

Der springes på skift i 2x3 minutter, og eleverne når så mange forsøg som muligt. Lander man mellem to zoner, tæller den højeste.

Antal grupper

Klassen deles i mindre grupper, så ventetiden ikke bliver for lang.

Materialer

14 kegler/toppe

Tid

2x3 minutter.

Point

Udregnes ved at lægge alle gruppernes samlede antal point sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

Se øvelsen her:



Stafetløb med isvaffel

Kamp i hurtigere og længere



Antal personer

Individuelt.

Beskrivelse

Baneopsætning: En bane på 30-40 meter med en kegle i hver ende. Mellem keglene opstilles forskellige forhindringer.

Sådan gør I: På hvert hold, fordeles eleverne ligeligt i hver ende af banen og står i kø. Første elev løber med en kegle med bold på toppen til modsatte ende, afleverer til næste elev og stiller sig bagerst i køen. Stafetten fortsætter frem og tilbage. Keglen holdes helt i bunden, og bolden må ikke røres.

Alle forhindringer skal passeres undervejs.

Fejl: Tabes bolden, samles den op, og eleven står stille i 3 sekunder, før der løbes videre.

Antal grupper

Del klassen i hold, så der ikke bliver for meget ventetid.

Materialer

1 skumbold (Ø = 18 cm)	} pr. bane
1 kegle	
Toppe, hække eller andre rekvisitter man kan forcere	

Tid

7 minutter.

Point

Antal gennemførte ture tælles og udgør klassens point.

Hvis I dystre mod andre, skal I sikre jer at banerne er ens i sværhedsgrad og at I har lige mange hold.

Se øvelsen her:



Plankeklap

Kamp i fysisk træning



Antal personer

To elever sammen. Ved ulige antal udpeges én elev, der tager dobbelttur.

Beskrivelse

To elever placerer sig med front mod hinanden i plankeliggende med strakte arme. Håndfladerne skal være på underlaget. Der må ikke hviles på underarmene.

Det gælder om at nå flest klap. Eleven klapper sin makker i hænderne på skift med højre hånd og venstre hånd, højre hånd, etc.

Der tælles hvor mange klap, parret kan nå på 30 sekunder.

Antal grupper

To makkerpar er sammen. Det ene makkerpar er aktive, det andet tæller point. Byt.

Materialer

Ingen

Tid

30 sekunder

Point

Udregnes ved at lægge klassens samlede antal klap sammen.

Hvis I dystre mod andre, kan I dividere med antallet af elever.

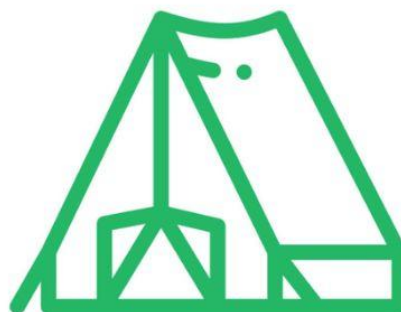
Se øvelsen her:



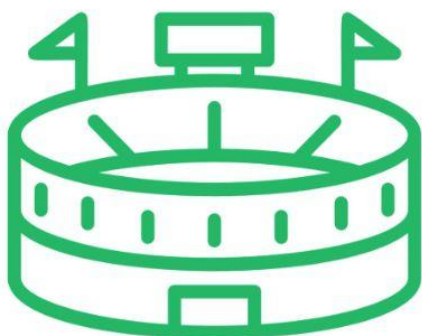
Byg med kroppen



Eiffeltårnet - Paris



Telt



Fodboldstadion



Storebæltsbroen



Skole



Slot

Bedøm undervisningsmaterialet
"7-kamp" fra 1-5

