

Udvikling

Boldspil og boldbasis

dansk
Skoleidræt

idrætsfaget

3.

klasse





Udvikling – Boldspil og boldbasis

Tema

Idræt og kultur

Undertema

Udvikling

Indholdsområde

Boldspil og boldbasis

Tid

4 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

I dette forløb skal I arbejde med bordtennis ud fra temaet "Idræt og kultur". I skal arbejde med både tekniske elementer af bordtennis, det at have en "forlænget arm" samt små alternative bordtennislege.

Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan spille bold med få regler.
- Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler.
- Eleven har viden om spiludvikling.



Fysisk træning



dansk


Skoleidræt

Modul 1

3. klasse



Mål for dette modul : Eleverne skal i dette modul arbejde med bold og battilvæning.

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min.	INTRO Tal med eleverne om det overordnede tema: Idræt og kultur Hvor stammer bordtennis fra? I hvilke dele af verden er bordtennis særligt populær?	Kort introduktion og samtale i plenum Materialer: bordtennisbat og -bolde til alle elever
25-30 min.	OPVARMNING Alle elever får eget bat og bold. Øvelse 1: Stå med bat og bold og hold den i luften Øvelse 2: Prøv at gå rundt imellem hinanden og hold bolden i luften. Øvelse 3: Hold armen tæt på kroppen imens du holder bolden i luften. Øvelse 4: Stræk ud armen og hold bolden i luften Øvelse 5: Hold bolden i luften og prøv at lave skiftevis forhånd og baghånd, imens du holder bolden i luften. Øvelse 6: Slå bolden højt op i luften og drej rundt om dig selv, før du modtager bolden med battet igen. Øvelse 7: Gå sammen to og to og hold bolden i luften imellem jer. Øvelse 8: Lav samme øvelse igen, men skift mellem forhånd og baghånd. Øvelse 9: Lav tricks – enten alene eller med en makker, kan man forsøge at holde bolden i luften på forskellig vis, imellem ben, bagom ryggen osv.	Greb på battet: Hold battet med den hånd man ikke spiller med, i toppen af battet med tommel- og pegefinger. Spilleren tager derefter den hånd personen spiller med - og siger "goddag" til battet. Pegefingeren skal flugte med nederste kant af belægningen.  "Shake hand" er den mest almindelige måde at holde battet på.
10-15 min.	RUNDT OM BORDET Der opsættes to bordtennisborde med net. Klassen deles i to lige store grupper og fordeles med lige mange ved hvert bord, og herefter spiller eleverne rundt om bordet. Nu skal hvert bord skal blive enige om en regelændring, før de spiller videre. De kan, hvis tiden er til det, også afprøve hinandens regelændring.	
2 min.	FUN FACT Bordtennis var et selskabsspil i England 1920'erne, før det blev en idræt, men spillet har sin oprindelse i Indien 1880'erne som tidsfordriv for udstationerede engelske officerer. De brugte cigarkasselåg som bat, bold var en rundskåret champagneprop, og bøger stillet midt på et bord med ryggen opad delte bordet i to spilleflader	
5-10 min.	OUTRO: Tal med eleverne om, hvad de har lært. Er der noget, der har overrasket dem? Hvilke dele af undervisningen var sjovest – og hvorfor? Hvordan passer undertemaet udvikling til deres modul	Fælles

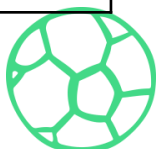


Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Modul 2

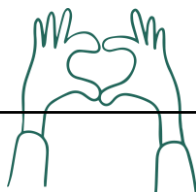
3. klasse

Mål for dette modul : Eleverne skal i dette modul arbejde med små spil med fokus på teknik.

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Læreren gentager det overordnede tema og undertema fra modul 1. Eleverne kan evt. spørges om, hvorfor de tror, at bordtennis er meget populært i Asien og ikke så stor en sportsgren i Danmark?	Samlet/plenum
10-15 min.	HIT MED: To eller flere elever er fangere, og de har både bat og bold. De der ikke er fangere har et bat, som de kan forsvare sig og blokere med. Når fangerne rammer en af de andre med bordtennisbolden, så henter de en bordtennisbold og bliver dermed også fangere. Til sidst er der kun en tilbage, som er blevet "Hit me" vinder.	Fælles Materialer: Overtrækstrøjer Bordtennisbold Bordtennisbat
20 min.	TEKNIK 1: Alle elever lader bordtennisbolden hoppe i gulvet, før de slår til den med forhånden. Eleverne skal forsøge at ramme så tæt på loftet som muligt. 2: Alle elever lader bordtennisbolden hoppe en gang i jorden, inden de skyder til bolden med forhånden. Bolden skydes op til lidt over hovedhøjde, før de slår til den igen. Hvor mange gange kan de lykkes i træk? 3: Alle lader bordtennisbolden hoppe i forhånden. Spillerne skal være opmærksomme på at bruge underarmen og holde håndledet relativt låst. Bagefter prøver eleverne at skifte mellem forhånden og baghånden stadig med fokus på strakt håndled.	Parvis Benstilling: Benene er let bøjede og i bredstående position, således at fødderne er placeret i bredstående, hvor afstanden mellem fødderne er lidt større end spillerens skulderbredde. I forhånden skal venstre ben altid være forrest (hvis højrehåndet og omvendt) - i baghånden kan fødderne være parallelle, men i de fleste tilfælde skal venstre ben også være en smule foran højre Spillerne skal være opmærksomme på at bruge underarmen og holde håndledet relativt låst.
20 min	SPIL HEN OVER NETTET. På badmintonbaner, hvor nettet er sat på, som ved skumtennis, bliver eleverne sat sammen to og to og skal øve sig på at spille forhånd til hinanden henover nettet. Bolden skal røre gulvet en gang, før man sender den retur til sin makker. Hvor mange kan I få bolden over nettet, uden at det går galt? Eleverne kan også prøve med baghånd til baghånd. OBS på benstilling. (Se beskrivelse)	
5-10 min.	Outro: Hvad har I lært?	Fælles

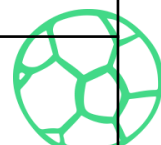


Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Modul 3

3. klasse



Mål for dette modul : Eleverne skal eksperimentere med små spil og lege, som de kan udvikle på undervejs.

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
10 min.	INTRO Læreren gentager det overordnede tema og undertema fra modul 1 og 2. Eleverne kan spørges, om der er noget i forløbet, som de kan/vil gøre til en del af deres skolekultur?	Materialer: - Bordtennisbat - Bordtennisbolde - Kegler
10 min.	OPVARMNING Lav et lille afgrænset området, hvor spillerne går rundt imellem hinanden, mens de skiftevis spiller med forhånd og baghånd og samtidig er i bevægelse uden at gå ind i andre.	Flere hold der dyster imod hinanden. Holdene kan evt. skiftes til at vælge en udfordring.
20 min.	STAFETTER Lav forskellige stafetter, hvor eleverne samtidigt skal balancere med bold og bat, eller lave øvelser, imens de løber.	
10 min	BORDTENNISOST Eleverne markerer et firkantområde, som når de spiller "ost" i skolegården. Herefter spiller de ost med bordtennisbold og bat, efter de samme regler som i skolegården.	Ca. 8 elever i hver gruppe
10 min.	JUSTERING AF SPIL Eleverne taler sammen om, hvordan de ændrer reglerne, så spillet bliver bedre, sjovere, mindre - eller mere udfordrende og afprøver. De kan sagtens justere igen efter afprøvning.	Støt eleverne i at turde prøve noget, selvom de måske ikke lykkes. Der er masser af læring i at turde "fejle"
10 min.	OUTRO: Hvad har eleverne lært? Eleverne kan evt. præsenteres for Aktivitetshjulet, så de ud fra det kan fortælle, hvilke justeringer, de har foretaget sig i deres spiludvikling.	Fælles Aktivitetshjulet: https://skoleidraet.dk/idraetsfaget/omraader/inspiration-og-materialer/teori-og-didaktiske-modeller/aktivitetshjulet/



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt



Modul 4

3. klasse



Mål for dette modul: Eleverne skal udvikle og afprøve små bordtennislignende spil

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
5 min.	INTRO Tal med eleverne om det overordnede tema: Idræt og kultur Hvilke forskelle er der på at gå til bordtennis og f.eks. fodbold eller håndbold?	Fælles Materialer: - Bordtennisbat - Bordtennisbolde - Kegler - Sjippetorve - Hulahopringe 2 pr. 4 elever
10-15 min.	OPVARMNING Lav et lille afgrænset område, hvor spillerne går rundt imellem hinanden, mens de skiftevis spiller med forhånd og baghånd og samtidig er i bevægelse uden at gå ind i andre.	Alle
20 min.	SPILUDVIKLING Grupperne får udleveret 5 kegler, to hulahopringe og et sjippetov, samt et bat og bold til hver elev. Nu får gruppen 20 min. til at udvikle deres eget lille minibordtennisspil ud fra de rekvisitter, som de har fået. Eleverne skal ikke nødvendigvis bruge alle rekvisitter. Eleverne skal afprøve deres ideer og justere undervejs.	Grupper á 4 elever
30 min.	PRÆSENTATION OG AFPRØVNING Eleverne skiftes til at præsentere deres små spil og alt efter hvordan tiden er, så kan eleverne afprøve hinandens ideer. Man kan evt. lade dem gå sammen med en partnergruppe, hvis det passer bedre tidsmæssigt.	
5-10 min.	OUTRO: Hvordan har forløbet været? Hvad er det vigtigste de har lært? Er der noget fra forløbet, som de kan tage med i andre sammenhænge?	Fælles



Vildt fedt



dansk

Skoleidræt

