

BEVÆGELSE – FOR SJOV OG ALVOR

SE – JEG KAN



UNDERVISNINGSMATERIALE FOR INDSKOLINGEN
KROPPEN I SKOLEN

Bevægelse – for sjov og alvor

Værsgo´

– her er en bog med mange ideer og forslag til, hvordan du kan lege og træne din krop.

Snak med dine kammerater, din familie og de voksne i skolen - leg med dem.

Vis hvordan du kan:

Balancere, rulle, hænge, svinge, løbe, hinke, hoppe, danse, kæmpe, sparke, kaste, gribe.

Det er vigtigt, at du bruger din krop – hver dag.

Rigtig god fornøjelse!

Kroppen i skolen



Hvordan kan du balancere? Tegn det.

Kan du balancere på hovedet?

På hænderne?

Til de voksne: Har jeres barn prøvet derhjemme?

Hvornår? _____



Jeg har balanceret med ...

Hvordan kan man hjælpe hinanden med at stå på hovedet eller hænder?



Til de voksne: Har I prøvet at hjælpe jeres barn med at stå på hovedet eller hænder? Hvordan går det?



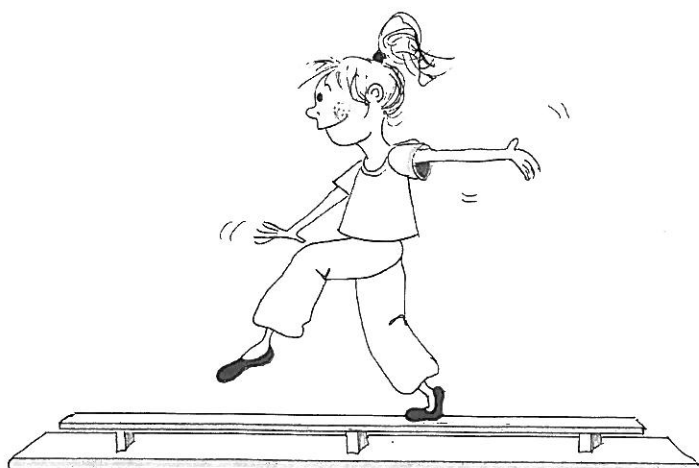
2



Hvad kan du balancere på?

Hvordan kan du balancere på en anden?
Tegn hvordan!

Til de voksne: Har I prøvet at hjælpe jeres barn med akrobatik? Hvordan går det? _____

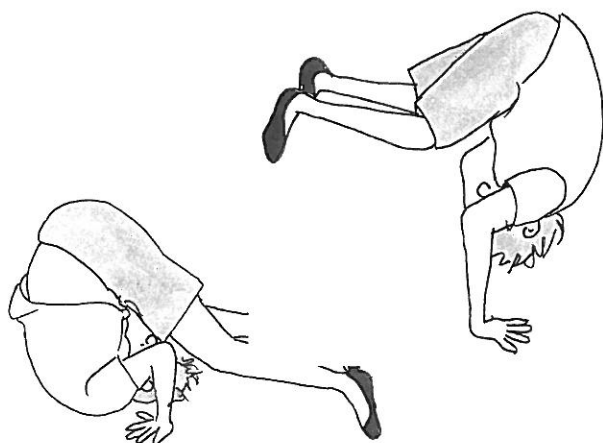


3

Hvordan kan du rulle?



Kan du rulle forlæns og baglæns med strakte ben?
 Kan du stå på hænder og rulle ned?
 Rulle baglæns op og stå på hænder?

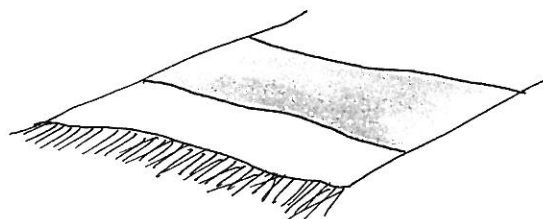


4



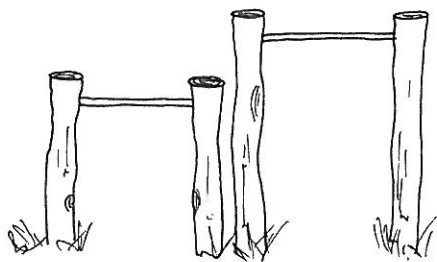
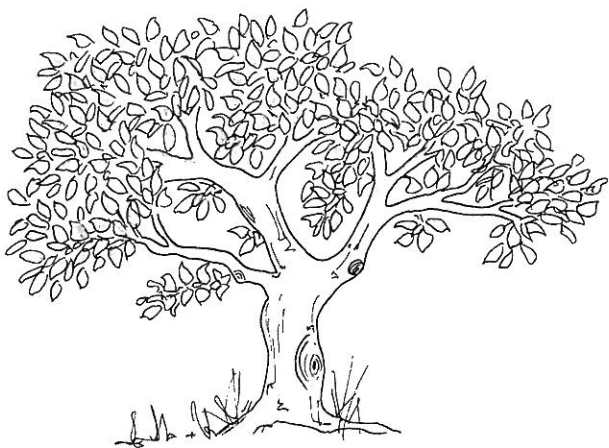
Hvad kan du rulle på?

Det er nemmere at rulle, hvor det går nedad.
 Få en voksen til at hjælpe!



Hvad kan du finde at hænge i?

Kan du dreje en hel gang forlæns eller baglæns rundt, mens du hænger?



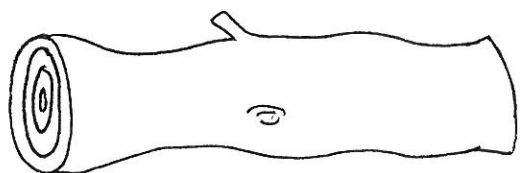
6

Hvor kan du hænge og svinge?



7

Tegn det, du har prøvet
at springe over.



8

Hvad var det højeste, du sprang over?

Hvor langt kan du springe uden tilløb?

Med tilløb?

Med samlet afsæt?

Sammen med din kammerat?



Find tre forskellige steder, hvor du kan løbe.

Tegn, hvor du har løbet.

Kan du løbe baglæns, sidelæns eller gadedrengeløb?
Kan du gøre det sammen med andre?



shshshsh sh

10

Tegn en hinkerude og prøv den med begge ben.

Lav en svær løbe-, hinke-, hoppebane og se, hvem der kan komme hurtigst igennem den.

Til de voksne: Find tæppefliser og kridt – de er gode at lave baner med!



Hvor kan du hoppe? Tegn det.

Kan du hoppe på et ben?

Spænd en snor ud mellem to stænger og se, hvor højt du kan hoppe uden tilløb, med tilløb, med samlede ben eller...? Man kan hjælpe hinanden ved at holde i hånd.

Til de voksne: Hvis man holder snoren i den ene ende, kan man lade den falde, hvis springerne rammer den. Det giver mindre frygt, når man hopper.



12

Tegn to børn, der danser ved siden af hinanden.

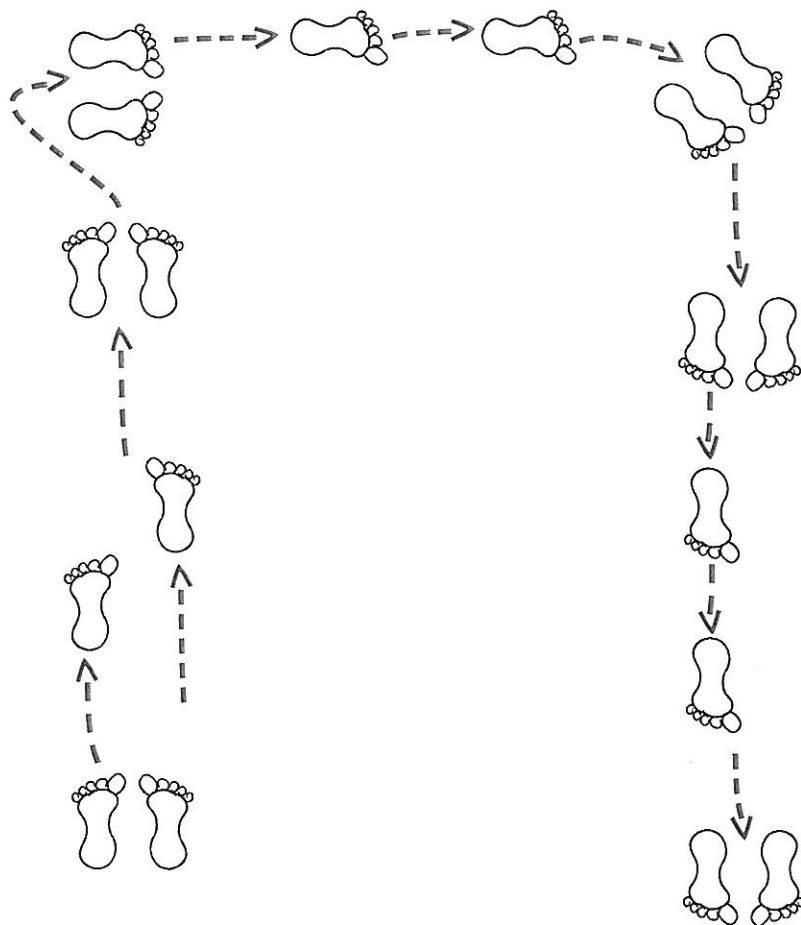
Lav en dans sammen med _____



Bevæg dig ligesom de
tegnede fødder.

Kan du klappe til?
Kan du synge til?

Kan du lave nogle hip-hop bevægelser?



14

Tegn 2 børn der sparker en bold
til hinanden.

Gør som børnene på tegningen
sammen med _____

Kan du sparke med indersiden? - Med vristen?

Kan du tæmme bolden med fod og bryst?

Kan du jonglere med bolden på foden?

Man kan starte ved at tabe bolden ned på foden
og sparke den op i hænderne igen.

Vis det til en af de voksne.



15

Kan du kaste og gribe bolden?

Kan du trille bolden sammen med _____ ?

Kan du kaste og gribe, mens du løber?

Kan du gøre det sammen med din kammerat eller en voksen?



Kan du lave mål mellem to buske?

Hvor kan du løbe og sparke med bolden?

Hvor kan du kaste med bolden?

Hvor mange ud af 10 forsøg kan du score, hvis din kammerat eller en voksen står på mål?



Tegn, hvordan I kan skubbe hinanden på forskellige måder.



Hvem kan du skubbe over en streg?



Tegn, hvordan I kan trække hinanden på forskellige måder.



Hvem kan du trække over en streg?



Tegn, hvordan I kan lege med at skubbe eller trække hinanden, så I skal flytte benene.



Hvem flytter først sine ben, når I skubber til hinandens hænder?



Udgiver: "Kroppen i skolen" ©
 Dansk Idrætslærerforening
 Dansk Skoleidræt
 Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger
 Danmarks Idræts-Forbund

Skribenter: Edith Grunnet og Aksel Bendsen
 Tegner: Eva Flinch Gjedde
 Produktion: Ludvigsen&co
 Salg: Dansk Skoleidræt
 Lindholm Havnevej 31
 5800 Nyborg
 Tlf. 6531 4646
 Online salg: www.skoleidraet.dk
 87-91705-12-6

ISBN Nr: 87-91705-12-6
 Oplag: 1. udgave: 5.000 stk. oktober 2006.