

Motorik er logik

I hele skoleforløbet - 0.-9. klasse



dansk
skoleidræt

INDHOLDSFORTEGNELSE

s. 1

Baggrund for materialet

s. 3

0. klasse

s. 5

1. klasse

s. 7

2. klasse

s. 9

3. klasse

s. 11

4. klasse

s. 13

5. klasse

s. 15

6. klasse

s. 17

7. klasse

s. 19

8. klasse

s. 21

9. klasse

s. 23

Sider til print

Baggrund for materialet

Opbygning af forløbet

Med dette materiale får eleverne mulighed for årligt at arbejde fokuseret med deres motoriske færdigheder og udvikling i et mindre forløb i idrætsundervisningen. Forløbet kan strække sig over 1-2 moduler og varieres fra gang til gang. Materialet tager udgangspunkt i Fælles Mål for indholdsområdet Kropsbasis, men skal ses som et separat motorisk forløb. Fokus er at styrke elevernes motoriske færdigheder, så de har bedre forudsætninger for at kunne deltage i idrætsundervisningen samt i andre faglige og sociale sammenhænge.

Materialet er udviklet som inspiration til lektionernes opbygning, således at elevernes primære sanser og motoriske færdigheder udvikles og vedligeholdes gennem leg og læring. Lektionsplanerne skal derfor forstås som vejledende, hvorfor det er muligt for læreren selv at tilrettelægge undervisningen ud fra idéer til øvelser og lege. Find gerne inspiration i aktiviteter til andre klassetrin fra materialet - evt. også til brain breaks og lege i andre faglige sammenhænge. Materialet kan også indtænkes flere gange om året.

Hvorfor arbejde med motorik

Børn med en veludviklet motorik har bedre forudsætninger for at deltage i fysiske aktiviteter og vil også oftere deltage i sociale lege end motorisk usikre børn. Motoriske færdigheder styrker nemlig børnenes selvpfattelse, mestring og selvværd.

Motorisk sikre børn bruger desuden mindre energi på almindelige bevægelser i dagligdagen end motorisk usikre børn, hvilket giver dem overskud til at kunne bruge energi på mere kompliceret læring. En veludviklet motorik har derfor betydning for børns kognitive funktioner og dermed indlæringsevne.

For at eleverne kan udvikle en motorisk intelligens, er det nødvendigt at opbygge en database af bevægelseserfaringer. Det er derfor vigtigt at arbejde kontinuerligt med motorik gennem hele skoletiden for at vedligeholde og udvikle de motoriske færdigheder, hvilket er grundlaget for dette materiale.

Teorien bag

Materialet er udarbejdet med øje for at stimulere de tre primære sanser: vestibulærsansen, taktilsansen og muskel-ledsansen.

Vestibulærsansen, eller balancesansen, stimuleres, når hovedet er i bevægelse. Det kan ske i de tre planer: vertikalt (fx rulle/kolbøtte), horisontalt (fx snurretop) og frontalt (fx møllevending). Sansen har betydning for bl.a. balance, koordination og kropsfornemmelse.

Taktilsansen er følesansen, som befinder sig i huden. Den er uundværlig for den sociale og følelsesmæssige kontakt. Følesansen er vigtig ift. hvordan eleven bl.a. lærer om verdenen at kende, deres reflekser og reaktioner, kropsfornemmelse og præcise bevægelser.

Kinæsthesiansen, eller muskel-ledsansen, sidder i muskler, led og sener og har bl.a. betydning for finmotorikken. Den er derfor afhængig af, at de to andre sanser er velfungerende. Sansen stimuleres ved alle former for bevægelse, og her er nøgleordet gentagelse.

Kropslektie

Materialet arbejder gennemgående med kropslektier (på nær 0. klasse), hvor eleven til hver lektion har en lektie for, som de skal udføre med kroppen. Dette er for at stimulere til, at eleverne bliver ved med at arbejde med motorik - også i andre sammenhænge end skolen. På den måde vil de have bedre forudsætninger for at udvikle en motorisk intelligens samt udvikle og vedligeholde de motoriske kompetencer, de har arbejdet med i skoletiden.

Kropslektierne kan både være som forberedende til lektionen, men også som afsluttende øvelse frem mod næste motoriklektion. Det varierer fra lektionsplan til lektionsplan.

Kropslektierne kan med fordel skrives på ugeplanen for både forældre og elever, så de sammen kan hjælpe hinanden med at huske på lektien.

Til forældre (forslag til orientering om forløbet)

I dette korte forløb skal eleverne arbejde med motorik for at vedligeholde og udvikle deres motoriske færdigheder. I lektionen vil der være fokus på bl.a. kropsspænding, balance og koordination. Husk gerne dit barn på at medbringe indendørssko.

Ved at arbejde med motorik på denne måde træner vi eleverne i at være refleksive i forhold til egne kompetencer og i at blive bevidste herom. Vi arbejder med motorik, fordi det er et vigtigt emne at arbejde kontinuerligt med for at holde den motoriske gryde i kog, så tillærte færdigheder ikke går i glemmebogen.

I forløbet vil der desuden blive arbejdet med kropslektier for at udfordre eleverne til at arbejde med motorik løbende og i andre sammenhænge end skolen. Du kan med fordel hjælpe dit barn med at huske på lektien, og gerne øve med dem derhjemme.

Til eleverne (forslag til notits på ugeplan)

I denne lektion skal vi arbejde med forskellige motoriske øvelser for at udfordre og udvikle jeres motorik. Øvelserne har fokus på kropsspænding, balance og koordination. Det er derfor vigtigt, at I husker jeres indendørssko.

Lektionsplan 0. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Lege, hvor motoriske elementer indgår.
- Bevægelseshistorie, der udfordrer elevernes kreativitet og motorik.

Hvad skal vi lære?

- Om kropsspænding og balance.

Opvarmning (10 min.)

Alle mine kyllinger kom hjem. Hønemor er placeret i den ene ende af banen, og resten er kyllinger placeret i den anden ende. En eller flere udnævnes til ræve, der placerer sig imellem de to ender. Hønemor kalder "*alle mine kyllinger kom hjem*". Kyllingerne svarer "*vi tør ikke*". Hønemor: "*Hvorfor ikke*". Kyllingerne: "*Ræven spiser os*". Hønemor: "*Kom alligevel*". Kyllingerne render afsted, og ræven prøver at fange dem. Når kyllingerne ned til den anden ende uden at blive fanget, kører legen en runde mere, osv. De kyllinger, der fanges undervejs, bliver også til ræve. Efter én eller flere runder kan der justeres på elementer som fx:

- Kyllinger og ræve skal bevæge sig på en bestemt måde, fx hinke, krabbegang, baglæns gang, gå på hæl, hoppe, spark-i-numsens-løb osv. Hønemor siger fx "*kom alligevel, men hink*".
- Når hønemor har sagt "*kom alligevel*", snurrer kyllinger og ræve 10 gange rundt om sig selv, inden de render afsted.
- "*Fisk, fisk svøm i mit hav*" er en anden udgave af samme leg. Den, som udvælges til at skulle fange fiskene, er en haj. Når fiskemor råber: "*Fisk, fisk svøm i mit hav*", skal alle fiskene rende ned til den anden ende af hallen uden at blive fanget af en haj. Hvis man bliver fanget, bliver man til tang, som skal hjælpe med at fange. Dog kan tangen ikke flytte sig, men skal blive stående, hvor fisken blev taget af en haj.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Bevægelseshistorie (ca. 20 min)

Bagerst i materialet (*Sider til print*) kan du finde to bevægelseshistorier. Du læser historien op, og eleverne afspejler hovedpersonen i bevægelser, der passer til det fortalte. Se desuden "Til læreren" på næste side.

Kropsspænding og dyr (ca. 20 min)

Du kan udvælge nogle dyr fra arket på de bagerste sider, som eleverne skal arbejde på at udføre. Du kan med fordel have vis, forklar, vis tilgangen. Når alle eleverne er dus med øvelserne, og I har afprøvet dem nogle gange, kan legen udvikles:

- Eleverne går rundt imellem hinanden i almindelig gang. Når du fx siger "langhals" laver alle eleverne langhalsen. På ny kommando går eleverne videre, og du kan nævne et nyt dyr. Leg med temposkift og gentagelser af dyrebenaevnelsen.
- Hver elev får tildelt et dyr. Det er okay at flere har samme dyr. Eleverne går nu rundt imellem hinanden. Når de møder en anden, hilser de og viser deres dyr samtidig. Den ene siger fx "*hej, jeg er en gorilla*". Den anden siger fx "*hej, jeg er en flamingo*". De to bytter derefter dyr og fortsætter rundt mellem de andre og møder nye dyr, de kan bytte med. Her bliver eleverne udfordret på deres hukommelse og koncentrationsevne.
 - Møder eleverne en anden med samme dyr, kan de stille sig ud til siden, indtil alle har fundet en makker.

Outro (5-10 min.)

Snak sammen i klassen. Hvilke øvelser er svære/lette at lave og hvorfor?

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Ingen materialer.

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

Lektionsplanen er vejledende, og der er derfor rig mulighed for at udvælge eller tilføje elementer og være kreativ ift. øvelser og lege. Det er op til dig, om materialet skal strække sig over 1 eller 2 undervisningsgange. Vælger du, at det skal strække sig over 2 gange, kan du variere undervisningen således, at de to lektioner ikke ligner hinanden fuldstændig. Det er muligt at justere opvarmningen med variationer, eleverne ikke har prøvet ved 1. lektion. Der er fx to bevægelseshistorier at vælge imellem, ligesom der er flere dyr i kropsspændingsarket, der kan inkluderes.

Det er vigtigt, at du som underviser lever dig ind i bevægelseshistorien og evt. bruger kropssprog og stemmeforandring til at engagere eleverne. Der er god plads til, at du også kan være kreativ og gøre historien til din egen med fx indskudte sætninger eller andre øvelser. Brug den tid, du synes er passende på de motoriske øvelser i historien undervejs, og lad børnene lege sig ind i fortællingen. De ord og sætninger, der står i parentes i historien, er tænkt som noter til dig, så du evt. kan demonstrere det, hvis eleverne ikke af sig selv sætter nogle bevægelser i gang, som de synes passer til historien. Det er helt i orden, at børnene bevæger sig på den måde, historien inspirerer dem til undervejs, og ikke kun når der står bevægelser og øvelser i parentes.

Sider til print

Bevægelseshistorie: Rejsen til den forsvundne by (s. 24-25)

Bevægelseshistorie: En vild tur i junglen (s. 26-27)

Kropsspænding og dyr (s. 28)

Lektionsplan 1. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Lege, hvor motoriske elementer indgår.

Hvad skal vi lære?

- Om kropsspænding og balance.

Vigtigt at italesætte:

- Hav en samtale i klassen: hvad forstår eleverne ved begrebet kropsspænding? Sæt sammen ord på begrebet.

Opvarmning (10 min.)

Fangeleg. Start med at lege helt almindelig fangeleg. Vælg 2 elever, der fanger. Når eleverne bliver fanget, overgår fanger-rollen. Efter noget tid kan der justeres på elementer som fx:

- Antal fangere og banestørrelse.
- Eleverne "dør", når de fanges, men kan genoplives ved at lave motoriske øvelser som fx: snurre 10 gange rundt om sig selv, stå på et ben med lukkede øjne og tælle til 10, hoppe som en frø indtil den næste bliver fanget osv.
- Eleverne må ikke længere løbe. De kan i stedet fx hinke, kun gå på stregerne, løbe baglæns, hoppe med samlede ben, gå på hælene, kravle, gå på alle fire osv.
- Fangelegen bliver til *kædefanger*. De, der bliver fanget (rørt), tager fangerens hånd og danner en kæde. Overvej, om kæden skal dele sig ved fx 6 fangede, så der er 2 kæder af 3 personer. Legen slutter, når alle er blevet fanget.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Fra ribbe til ribbe (ca. 10-15 min).

Eleverne bevæger sig fra den ene side af hallen til den anden. Du bestemmer hvordan. Overvej, om eleverne skal være medbestemmende ift. hvordan de alle sammen næste gang skal bevæge sig. Eksempler på bevægelser kan være:

- Spurt, slowmotion, baglæns, sidelæns, gadedrengehopp, på tæer, på hæle, høje knæ, hinke, hoppe, rulle, trække sig frem med armene, danse, lukkede øjne mm.

- Gå i tyggegummi, gå på skyer, gå som en zombie, gå som gamle mennesker, gå i mod- og medvind, gå på glasskår mm.

Kropsspænding og dyr (ca. 25 min).

Du kan udvælge nogle dyr fra arket på de bagerste sider, som eleverne skal arbejde på at udføre. Du kan med fordel have vis, forklar, vis tilgangen. Når alle eleverne er dus med øvelserne, og I har afprøvet dem nogle gange, kan legen udvikles:

- Eleverne går rundt imellem hinanden i almindelig gang. Når du fx siger "gorilla", laver alle eleverne gorillaen. På ny kommando går eleverne videre, og du kan nævne en ny position. Leg med temporskifte og gentagelser af dyrebenaevnelse.
- Ståtrold: der er én eller flere, der skal fange de andre. Bliver man fanget, fryser man til et af dyrene fra kropsspændingsarket. De andre, der stadig ikke er fanget, kan genoplive dem, der er frosset, ved at lave samme dyr ved siden af dem. For at tøj kræver det, at to personer laver samme dyr ved siden af personen.
- Snak sammen i klassen. Hvor skal det kunne mærkes, at kroppen spænder op i de forskellige dyreøvelser. Lad dem evt. føle efter spændinger på hinanden gruppe- eller parvis. Overvej gruppesammensætningen, så alle eleverne er trygge i situationen.

Outro (5-10 min.)

Hvad har vi lært i dag? Snak sammen i klassen. Der gives kropsslektie.

Kropslektie: Lær din familie eller venner én eller flere af de dyreøvelser, du har øvet dig på i timen. Du kan også øve dig alene.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Ingen materialer.

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

Lektionsplanen er vejledende, og der er derfor rig mulighed for at udvælge eller tilføje elementer og være kreativ ift. øvelser og lege. Det er op til dig, om materialet skal strække sig over 1 eller 2 undervisningsgange. Vælger du, at det skal strække sig over 2 gange, kan du variere undervisningen således, at de to lektioner ikke ligner hinanden fuldstændig. Eleverne har måske før arbejdet med kropsspænding og dyr i 0. klasse. Når du udvælger dyr til legene, kan du overveje, om nogle af dyrene skal gå igen fra forrige klassetrin, så eleverne bliver udfordret på deres hukommelse.

Eleverne inddeles i grupper af 2-3 personer, der skiftevis palperer (mærker efter på hinanden) og udfører øvelserne. Det er en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne kommer til at føle sig trygge i at udføre øvelserne og palpere på hinanden og samtidig undgår at føle sig udstillet.

Kropslektionen kan italesættes i timen og samtidig skrives på ugeplanen.

Sider til print

Kropsspænding og dyr (s. 28)

Lektionsplan 2. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Lege, hvor motoriske elementer indgår

Hvad skal vi lære?

- Om kropsspænding og balance.

Opvarmning (10 min.)

Ståtrold. Der vælges én eller flere fangere. Når man bliver fanget, stiller man sig med bredstående ben og armene ud til siden. Man kan befries ved, at en fri person kravler igennem benene. Personerne har "helle", mens de kravler gennem benene.

Legen udvikles løbende, fx:

- Bliver man fanget, stiller man sig som en krabbe. Man befries ved, at en fri person kravler under den bro, krabben danner.
 - Snak med eleverne. Hvordan kan man ellers lave en bro med kroppen? Lav forskellige regler for broerne, fx: to fødder og en hånd må røre jorden, to knæ og to hænder osv.
- Ståtrold med tælling. Her skifter fangerrollen hurtigt. Når fangeren fanger en fri person, siger han: "Stå 1". Ved næste siger han: "Stå 2" og ved tredje "Stå 3". Mens 1. og 2. fangst befries efter normale regler, bliver den person, der er "Stå 3", den nye fanger.
- Når en person fanges, stiller hun sig med samlede ben og strakte arme over hovedet. Personen befries ved, at en anden hinker, ruller, snurrer, danser, hopper, går baglæns eller andre motoriske øvelser rundt om hende. Begge har "helle", indtil øvelsen er udført.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Rød, gul, grøn STOP (ca. 15 min.):

En elev står i den ene ende med ryggen til de øvrige. Resten står på række i den anden ende. Eleven med ryggen mod de andre siger: Rød, gul, grøn – stop! – mens de andre løber frem. Ved stop vender eleven sig hurtigt om, og de andre skal stå stille. Hvis nogen bevæger sig, starter de forfra. Den, som når først frem til eleven med ryggen til, skal være næste "stop!"-person.

- Leg med forskellige måder, eleverne må bevæge sig frem på. Find inspiration i legen "Fra ribbe til ribbe" fra 1. klasse.

Kropsspænding og dyr (ca. 20 min.):

Du kan udvælge nogle dyr fra arket, som eleverne skal arbejde på at udføre. Når eleverne er dus med øvelserne, og I har afprøvet dem nogle gange, kan legen udvikles:

- Eleverne går rundt imellem hinanden. Når du fx siger "gorilla", laver alle eleverne gorillaen. På ny kommando går eleverne videre, og du kan nævne en ny øvelse. Leg med temposkift og gentagelser af dyrebenevnelser.
- Eleverne går sammen i grupper og snakker om kropselektionen. De kan vise og instruere hinanden i de nye dyr, de har fundet på. Opsamling i klassen og evt. tilføjelse af dyrene til kropsspændingsarket.
- Snak sammen i klassen. Hvor skal det kunne mærkes, at kroppen spænder op i de forskellige øvelser. Lad dem evt. mærke efter spændinger på hinanden gruppe- eller parvis. Overvej gruppesammensætningen, så alle eleverne er trygge i situationen.
 - Lav gå-legen igen med nye fokuspunkter.

Outro (5-10 min.)

Hvad har vi lært i dag? Snak sammen i klassen. Der gives kropselektion.

Kropselektion: *Skriv til ugeplanen:* Snak med din familie eller venner. Hvor mange dyr kan I komme i tanke om? Hvordan vil du se ud, hvis du prøver at efterligne et billede af dem? Husk på dyrene til idrætstimen.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Ingen materialer.

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

Lektionsplanen er vejledende, og der er derfor rig mulighed for at udvælge eller tilføje elementer og være kreativ ift. øvelser og lege. Det er op til dig, om materialet skal strække sig over 1 eller 2 undervisningsgange. Vælger du, at det skal strække sig over 2 gange, kan du variere undervisningen således, at de to lektioner ikke ligner hinanden fuldstændig. Eleverne har måske før arbejdet med kropsspænding og dyr i 0. og 1. klasse. Når du udvælger dyr til legene, kan du overveje, om nogle af dyrene skal gå igen fra forrige klassesettrin, så eleverne bliver udfordret på deres hukommelse.

Eleverne inddeles i grupper af 2-3 personer, der skiftevis palperer (mærker på hinanden) og udfører øvelserne. Det er en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne kommer til at føle sig trygge i at udføre øvelserne og palpere på hinanden og samtidig undgår at føle sig udstillet.

Kropslektionen går forud for lektionen, og det er derfor vigtigt, at den bliver skrevet på ugeplanen og formidlet ud til forældrene, så de kan hjælpe deres børn med at huske på lektionen.

Sider til print

Kropsspænding og dyr (s. 28)

Lektionsplan 3. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Forhindringsbane.

Hvad skal vi lære?

- Hvad forskellige elementer i forhindringsbanen kræver af motoriske kompetencer.

Vigtigt at italesætte:

- Alle har et ansvar for at hjælpe med opsætning og oprydning i forbindelse med lektionen.

Opvarmning (10 min.)

Sten-saks-papir fanger: Del klassen i to hold. Markér et område og placér et hold i hver ende. Med hånden kan man markere tre muligheder ved at vise en sten, en saks eller et papir. Sten slår saks, saks slår papir og papir slår sten. Hvert hold aftaler (uden modstanderne ser det), hvilket tegn, holdet vil vise. Herefter går holdene op til midterlinjen og siger i kor "sten-saks-papir-NU". Alle i gruppen viser det tegn, de har aftalt. Den gruppe, der "bliver slået", skal nå hjem, inden den anden gruppe når at fange dem. Det vil sige, at alle i gruppen gerne skulle løbe den samme vej. De, der bliver fanget eller løber forkert, skifter hold. Det er en god idé at have aftalt et reserve-tegn, hvis de to grupper skulle vise sig at have valgt samme tegn.

- Klassen kan også inddeles i par, der kæmper mod hinanden. Vælg et antal gange, deltagerne skal kæmpe (fx 5 eller 10), og se, hvor ofte det lykkes fangeren at fange.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Motorisk forhindringsbane.

Inden eleverne går i gang med forhindringsbanen, kan de i grupper træne de forskellige elementer, banen indeholder. Det kan fx foregå i grupper på stationer eller fælles. Stationerne kan være sekvenser af den opsatte forhindringsbane, hvor eleverne hjælper hinanden og øver sig på de elementer, den indeholder, inden de roterer videre. Forbered inden lektionen, hvordan forhindringsbanen skal opstilles. Eleverne kan evt. stå for at opstille sekvenser i grupper. Inden igangsæt-

telse kan du gå banen igennem og fortælle om fokuspunkterne. Forhindringsbanen skal gerne indeholde elementerne: klatre, hænge, svinge, springe, afsæt og balance /ubalance.

Eksempler på forhindringer:

- Ribber, klatrevæg og madrasser til klatring
- Reb/tov/bom til at svinge og hænge
- Springe fra objekt til objekt
- Balancebom til balance og spænding
- Måtte og madrasser til at rulle på
- Rullebræt og hulahop til kropsspænding
- Ringe til at hoppe i og kravle igennem
- Håndstand for kropsspænding og balance

Variationer:

- Opsæt en ny bane med ideer fra eleverne
- Forskellige måder at komme igennem banen. Fx hurtigst, langsomst, baglæns, alle hånd i hånd, forbundet af reb, med bind for øjnene mm.
- Jordan er giftig-fanger. Én eller flere personer fanger. Man skal bevæge sig på/i forhindringerne. Bliver man fanget eller træder uden for banen, er man ude af legen, indtil alle er fanget.
 - Når man er fanget, bliver man fanger.

Outro (5-10 min.)

Eleverne snakker i par om, hvad der var mest og mindst udfordrende på banen. Fælles opsamling: hvorfor var det svært, og hvad krævede det af motoriske kompetencer? Der gives kropsektier.

Kropslektie: Hvad udfordrede eleverne mest i dag? Du udvælger et element, eleverne skal træne til næste lektion. Fx hvor længe kan de stå på hænder, holde balancen, lave kolbøtter e.l.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Alle de måtter, madrasser, reb, tov mm. forhindringsbanen skal indeholde.

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

Lektionsplanen er vejledende, og der er derfor rig mulighed for at udvælge eller tilføje elementer og være kreativ ift. øvelser og lege. Det er op til dig, om materialet skal strække sig over 1 eller 2 undervisningsgange. Vælger du, at det skal strække sig over 2 gange, kan du variere undervisningen således, at de to lektioner ikke ligner hinanden fuldstændig. Opbygningen af de to dobbeltlektioner kan varieres ved, at der fx er mest fokus på en enkelt bane og øvelse den første gang, mens der næste gang er fokus på mere elevinddragelse, hvor der kan justeres på opsætningen og måden, hvorpå banen kan gennemføres.

Det er en god idé at overveje, hvilke elementer, der skal indgå i forhindringsbanen, og hvordan de bruges, så det er sikkert for eleverne at bevæge sig på banen. Vær også gerne opmærksom på, at elementerne på banen bruges som intenderet, så eleverne holder koncentrationen.

Når eleverne inddeles i grupper, er det en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne kommer til at føle sig trygge i at udføre øvelserne og samtidig undgår at føle sig udstillet.

Kropslektionen kan med fordel skrives på ugeplanen, så eleverne bliver mindet om det. Lektionen kan gives mellem de to lektioner, så eleverne kan øve sig til næste time. Bruges materialet over en enkelt undervisningsgang, kan lektionen gives som øvelse til næste forløb.

Lektionsplan 4. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Forhindringsbane.

Hvad skal vi lære?

- At samarbejde om forskellige motoriske øvelser.

Vigtigt at italesætte:

- Alle har et ansvar for at hjælpe med opsætning og oprydning i lektionen.

Opvarmning (10 min.)

Hestefanger: Eleverne går sammen parvis og hænger sammen ved, at den bagerste person, "hestenumsen", lægger hænderne på skuldrene af den forreste, "hestehovedet". Der udpeges en eller flere hestefangere. Hestefangerne løber rundt enkeltvis og skal forsøge at fange hestene ved at lægge hænderne på skuldrene af en "hestenumse". "Hestehovedet" bliver nu til hestefanger, "hestenumsen" bliver nyt "hestehoved", og hestefangeren bliver ny "hestenumse". Hvis "hestehovedet" og "hestenumsen" mister den fysiske kontakt under jagten, bliver begge personer nye fangere.

- Variér legen ved at tilføje en eller flere "hestekroppe" mellem "hestehovedet" og "hestenumsen".

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Motorisk forhindringsbane.

Inden eleverne går i gang med forhindringsbanen, kan de i grupper træne de forskellige elementer, banen indeholder. Det kan fx foregå i grupper på stationer eller fælles. Stationerne kan være sekvenser af den opsatte forhindringsbane, hvor eleverne hjælper hinanden og øver sig på de elementer, den indeholder, inden de roterer videre.

Forbered inden lektionen, hvordan forhindringsbanen skal opstilles. Eleverne kan evt. stå for at opstille sekvenser i grupper. Inden igangsættelse kan du gå banen igennem og fortælle om fokuspunkterne. Forhindringsbanen skal gerne indeholde elementerne: klatre, hænge, svinge, rulle, springe, afsæt og balance /ubalance.

Eksempler på forhindringer:

- Ribber, klatrevæg og madrasser til klatring
- Reb/tov til at svinge
- Ribbe, tov eller bom til at hænge
- Springe fra objekt til objekt
- Balancebom til balance og spænding
- Måtte og madrasser til at rulle på
- Mindre objekter til at springe rundt på
- Rullebræt og hulahop til kropsspænding
- Ringe til at hoppe i
- Håndstand for kropsspænding og balance

Variationer:

- Eleverne kan i grupper lave deres egne små baner, som andre grupper kan afprøve.
- Forskellige måder at komme igennem banen. Fx hurtigst, langsomst, baglæns, alle hånd i hånd, forbundet af reb, med bind for øjnene mm.
- Eleverne skal samarbejde i grupper for at komme igennem banen. Fx må én person kun bruge højre fod og arm, en anden må kun bruge venstre side, en tredje må kun gå baglæns mm.

Outro (5-10 min.)

Eleverne snakker i par om, hvad der var mest og mindst udfordrende på banen og i samarbejdssituationer.

Fælles opsamling: hvorfor var det svært, og hvad krævede det af motoriske kompetencer? Der gives kropselektioner.

Kropslektie: Hvad udfordrede eleverne mest i dag? Du udvælger et element, eleverne skal træne til næste lektion. Fx at gå baglæns, holde balancen, hinke, lave kolbøtter e.l.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Alle de måtter, madrasser, reb, tov mm. forhindringsbanen skal indeholde.

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

Lektionsplanen er vejledende, og der er derfor rig mulighed for at udvælge eller tilføje elementer og være kreativ ift. øvelser og lege. Det er op til dig, om materialet skal strække sig over 1 eller 2 undervisningsgange. Vælger du, at det skal strække sig over 2 gange, kan du variere undervisningen således, at de to lektioner ikke ligner hinanden fuldstændig. Fx kan første lektion have fokus på, at eleverne øver sekvenser på banen og gennemfører den, mens anden lektion kan have fokus på, at eleverne i grupper opbygger egne baner.

Det er en god idé at overveje, hvilke elementer der skal indgå i forhindringsbanen, og hvordan de bruges, så det er sikkert for eleverne at bevæge sig på banen. Vær også gerne opmærksom på, at elementerne på banen bruges som intenderet, så eleverne holder koncentrationen.

Når eleverne inddeles i grupper, er det en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne bedst kommer til at føle sig trygge ved at udføre øvelserne og samtidig undgår at føle sig udstillet.

Kropslektionen kan med fordel skrives på ugeplanen, så eleverne bliver mindet om det. Lektionen kan gives mellem de to lektioner så eleverne kan øve sig til næste time. Bruges materialet over en enkelt undervisningsgang, kan lektionen gives som øvelse til næste forløb.

Lektionsplan 5. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- I lektionen skal eleverne arbejde selvstændigt sammen i grupper og hjælpe hinanden med at udføre forskellige motoriske øvelser.

Hvad skal vi lære?

- Selvstændighed.
- Blive bevidste om egne motoriske færdigheder.

Vigtigt at italesætte:

- Læs beskrivelsesarkene.
- Eleverne skal gøre sig umage, selvom øvelserne kan opleves rigtig svære.
- Eleverne konkurrerer kun mod sig selv - og snyder dermed også kun sig selv.
- Kun øvelse gør mester (se kropselektie).
- Eleverne har et ansvar overfor hinanden ift. at notere korrekt i motoriskemaet, at hjælpe, hvor de kan, samt at idrætstimen bliver en god oplevelse.

Opvarmning (10 min.)

Stafet: Eleverne inddeles i grupper. Du bestemmer størrelsen på grupperne. Når du siger "start", løber én elev fra hver gruppe ned i den anden ende og tilbage igen, giver den næste i rækken en highfive, før personen sætter afsted på samme tur. Du kan justere legen ved fx:

- Måden eleverne kommer frem og tilbage på. Fx baglænsløb, krabbegang, gadedrenghep, sidehop, hinke, gå på alle fire, dreje rundt om sig selv i enderne mm.
- Eleven, der løber, har en overtrækstrøje på. Når eleven kommer tilbage, sætter hun håndfladerne mod den næste, der skal løbe, og de resterende hjælper med at overføre trøjen fra den ene person til den anden. Når trøjen er overgået til den næste i rækken, kan personen løbe afsted.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Eleverne får i grupper af 2-3 personer uddelt beskrivelsesark og motoriskemaer. Du bestemmer grupperne (se "til læreren" på næste side). Du kan gennemgå øvelserne

kort inden igangsættelse med fokuspunkter fra beskrivelsesarkene. Herefter fordeler grupperne sig ud og begynder på øvelserne. Efter endt lektion indsamles motoriskemaet af dig, hvis ikke eleverne har en portefølje-mappe at gemme dem i.

Variationer:

- Efter at alle eleverne har været igennem øvelserne, kan grupperne konkurrere om, hvilken gruppe, der tilsammen fx har hoppet længst, stået længst tid på ét ben mm.
- Er der flere klasser på årgangen, der arbejder med motoriskemaet, kan klasserne også indbyrdes konkurrere om, hvem der tilsammen fx har hoppet højest, stået på hænder i længst tid mm.
- Eleverne kan udfordre hinanden i nogle af de øvelser, som de begge er stærke i.
- Eleverne kan få tid til at nørde ned i deres resultater og se på deres egen udvikling igennem forsøgene.

Outro (5-10 min.)

Hvad har I lært i dag? Eleverne snakker indbyrdes i grupperne, og der laves fælles opsamling. Herefter gives der kropselektier.

Kropselektie: Hvilke øvelser udfordrede generelt klassen mest i dag? Du giver lektier for i den/de øvelser, du mener eleverne bør øve sig i hjemme til næste gang.

Til ugeplanen: Denne øvelse var svær for størstedelen af jer. Øv jer derhjemme med venner, familie eller bare med dig selv.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Overtrækstrøje til opvarmning, målebånd, kridt (eller pen og papir, post-its eller andet, der kan markeres på en væg), måtte, hulahopringer, kegler, en løbebane på 15-20 m. (evt. markeret med kegler) og stopur (evt. mobil).

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter:

I denne/disse lektion(er) skal eleverne igennem forskellige motoriske øvelser for at skabe en bevidsthed hos dem selv og hos læreren omkring deres motoriske evner. Øvelserne har fokus på kropsspænding, balance og koordination. Det er en god idé at overveje, hvor de forskellige øvelser skal placeres i hallen eller gymnastiksalen ift. plads og krav til øvelsen.

Eleverne inddeles i grupper af 2-3 personer, der skiftevis udfører øvelserne og hjælper hinanden undervejs. Det er en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne bedst kommer til at føle sig trygge i at udføre øvelserne og undgår at føle sig udstillet.

Grupperne får hver udleveret et motorikskema samt dertilhørende ark med uddybende beskrivelser af øvelserne. Det er vigtigt at opfordre til, at de bruger beskrivelserne aktivt. Del grupperne ud, så de starter ved forskellige øvelser. Når de er færdige med en øvelse, kan de gå til en hvilken som helst anden ledig øvelse for at undgå kødannelse.

Motorikskemaet går igen i 5., 7. og 9. klasse og kan derved indtænkes i elevernes portefølje-mappe. Du kan overveje, om beskrivelsesarkene skal lamineres og genbruges, og evt. placeres ved stationerne.

Det er op til dig, om der skal bruges et eller to moduler på motorikskemaet. Bruges der et enkelt modul, kan nogle af øvelserne streges ud eller undlades, så alle elever når igennem de samme øvelser. Du kan strege hele bokse eller enkelte øvelser nedefra og op i hver boks, da de mest udfordrende øvelser står til sidst. Bruges der to moduler, kan eleverne nå så langt de kan i første modul, og så arbejde videre i det efterfølgende modul.

Kropslektionen kan med fordel skrives på ugeplanen, så eleverne bliver mindet om det.

Sider til print:

Motorikskema (s. 29-30)

Beskrivelsesark til motorikskema (31-34)

Lektionsplan 6. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Samarbejdsøvelser om motorik og kropsforståelse.

Hvad skal vi lære?

- Samarbejde.
- Tillid.
- Kropslig opmærksomhed.

Vigtigt at italesætte:

- Koncentreret stemning.
- Fælles ansvar at alle er trygge og får en god oplevelse med øvelserne.

Opvarmning (10 min.)

Chip og Chap: Eleverne går sammen i par og stiller sig i en cirkel, hvor den ene makker er bagved den anden. Det gælder for den bagerste makker om at udføre de kommandoer, der bliver givet, og ved signal skal den bagerste makker løbe en omgang om de andre i cirklen, kravle igennem sin egen makkers ben og ind på midten. Det gælder om at komme ind på midten først og lave et hop. Kommandoerne kunne fx være:

- *Over* (bagerste makker springer over den anden, som går ned i hug)
- *Under* (bagerste makker kravler igennem den andens ben)
- *Rundt om* (bagerste makker løber rundt om den anden)
- *Trillebør* (den forreste går ned i en trillebør og bagerste makker holder benene)
- *Byt* (makkerparret bytter plads).

Tag gerne inspiration fra elevernes kropsslektie om "Kropsspænding og dyr" (se under "sider til print"), eller lad eleverne komme med andre inputs. Legen kan justeres ved at øge tempoet, hvori kommandoerne kommer, samt rækkefølgen. Prøv legen af nogle gange.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

De oplyste øvelser kan udføres som stationer eller med hele klassen samtidig. Inddrag eleverne i at designe baner mm.

Den blinde og førerhunden: Parvis skiftes eleverne til at være den blinde og førerhunden. Eksperimentér med forskellige måder at føre

på - fx kun med pegefingern. De kan opstille en bane, bevæge sig i det åbne rum eller bruge udendørsområderne.

Edderkoppespind: Hæng nogle liner, ringe, tove el. lign. op i en bane. Deltagerne skal nu i mindre grupper hånd i hånd som en kæde igennem banen uden at røre nogle af linerne. Rammer en person linen, starter de forfra.

Terningespil: Eleverne deles i grupper af 3-5 og får tildelt et stopur. Grupperne får hver et papir med 6 motorikøvelser, der passer til hvert slag med en terning. Spillet foregår som en stafet. Terningen ligger i den ene ende, og gruppen med papiret står i den anden ende. Én person fra gruppen løber op og slår med terningen. Eleven løber herefter tilbage og fortæller, hvilket tal der blev slået. Gruppen laver øvelsen sammen. Når alle er igennem, kan næste elev løbe afsted. Eleven har kun ét slag, så hvis et brugt tal bliver slået, løber eleven tilbage, og næste elev i gruppen løber op og slår med terningen. Gruppen er færdig, når alle tal er slået. Husk eleverne på at være gode til at hjælpe hinanden igennem øvelserne. Spillet kan gentages med et nyt papir med øvelser fra "sider til print". Der er også mulighed for, at eleverne kan udfylde deres eget papir med øvelser.

Outro (5-10 min.)

Hvad har I lært i dag? Eleverne snakker indbyrdes i grupperne, og der laves fælles opsamling.

Kropslektie: *Til ugeplanen:* Vi har før arbejdet med kropsspænding og dyr. Hvor mange af øvelserne kan du huske? Prøv øvelserne af derhjemme. Vi samler op i klassen.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Stopur, kegler, liner/tov/hulahopringe e.l. samt terninger/skumterninger.

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

Lektionsplanen er vejledende, og der er derfor rig mulighed for at udvælge eller tilføje elementer og være kreativ ift. øvelser og lege. Det er op til dig, om materialet skal strække sig over 1 eller 2 undervisningsgange. Vælger du, at det skal strække sig over 2 gange, kan du variere undervisningen således, at de to lektioner ikke ligner hinanden fuldstændig. Du kan fx vælge, at nogle af undervisningsaktiviteterne skal vægte mere i den ene eller anden undervisningsgang, eller variere undervisningen ved at have fokus på elevinddragelse. Fx kan første lektion have fokus på, at eleverne øver sekvenser på banen og gennemfører den, mens anden lektion kan have fokus på, at eleverne i grupper opbygger egne baner.

Når eleverne inddeles i grupper, er det en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne bedst kommer til at føle sig trygge ved at udføre øvelserne og samtidig undgår at føle sig udstillet.

Kropslektionen kan med fordel skrives på ugeplanen, så eleverne bliver mindet om det. Lektionen kan fungere som forberedelse til 1. undervisningsgang, men strækker materialet sig over 2 undervisningsgange, kan lektionen også være baggrund for variation af opvarmningslegen.

Sider til print

Kropsspænding og dyr (s. 28)

Terningspil (s. 35-39)

Lektionsplan 7. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- I lektionen skal eleverne arbejde selvstændigt sammen i grupper og hjælpe hinanden med at udføre forskellige motoriske øvelser.

Hvad skal vi lære?

- Selvstændighed.
- Blive bevidste om egne motoriske færdigheder samt træne dem.

Vigtigt at italesætte:

- Læs beskrivelsesarkene.
- Eleverne skal gøre sig umage, selvom øvelserne kan opleves rigtig svære.
- Eleverne konkurrerer kun mod sig selv - og snyder dermed også kun sig selv.
- Kun øvelse gør mester (se kropselektie).
- Eleverne har et ansvar overfor hinanden ift. at notere korrekt i motoriskemaet, at hjælpe, hvor de kan, samt at idrætstimen bliver en god oplevelse.

Opvarmning (10 min.)

Fangeleg. Start med at lege helt almindelig fangeleg. Vælg 2 elever, der fanger. Når eleverne bliver fanget, overgår fangerrollen. Efter noget tid kan der justeres på elementer som fx:

- Antal fangere.
- Banestørrelse.
- Eleverne "dør", når de fanges, men kan genoplives ved at lave motoriske øvelser som fx: snurre 10 gange rundt om sig selv, stå på et ben med lukkede øjne og tælle til 10, hoppe som en frø mm.
- Eleverne må ikke længere løbe. De kan i stedet fx hinke, kun gå på stregerne, løbe baglæns, hoppe med samlede ben, gå på hælene, kravle, gå på alle fire osv.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Eleverne får i grupper af 2-3 personer uddelt beskrivelsesark og motoriskemaer. Du bestemmer grupperne (se "Til læreren" på næste side). Du kan gennemgå øvelserne kort, inden igangsættelse med fokuspunkter fra

beskrivelsesarkene. Herefter fordeler grupperne sig ud og begynder på øvelserne. Efter endt lektion indsamles motoriskemaet af dig, hvis ikke eleverne har en porteføljemappe at gemme dem i.

Variationer:

- Efter at alle eleverne har været igennem øvelserne, kan grupperne konkurrere om, hvilken gruppe, der tilsammen fx har hoppet længst, stået længst tid på ét ben mm.
- Er der flere klasser på årgangen, der arbejder med motoriskemaet, kan klasserne også indbyrdes konkurrere om, hvem der tilsammen fx har hoppet højest, stået på hænder i længst tid mm.
- Eleverne kan udfordre hinanden i nogle af de øvelser, som de begge er stærke i.
- Eleverne kan få tid til at nørde ned i deres resultater og se på deres egen udvikling igennem forsøgene eller relatere dem til tidligere forløb med motoriskema.

Outro (5-10 min.)

Hvad har I lært i dag? Eleverne snakker indbyrdes i grupperne, og der laves fælles opsamling. Herefter gives der kropselektier.

Kropselektie: Hvilke øvelser udfordrede generelt klassen mest i dag? Du giver lektier for i den/de øvelser, du mener eleverne bør øve sig i hjemme til næste gang.

Til ugeplanen: Denne øvelse var svær for størstedelen af jer. Øv jer derhjemme med venner, familie eller bare med dig selv.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Målebånd, kridt (eller pen og papir, post-its eller andet, der kan markeres på en væg), måtte, hulahopringe, kegler, en løbebane på 15-20 m. (evt. markeret med kegler) og stopur (evt. mobil).

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

I denne/disse lektion(er) skal eleverne igennem forskellige motoriske øvelser for at skabe en bevidsthed hos dem selv og hos læreren omkring deres motoriske evner. Øvelserne har fokus på kropsspænding, balance og koordination. Det er en god idé at overveje, hvor de forskellige øvelser skal placeres i hallen eller gymnastiksalen ift. plads og krav til øvelsen.

Eleverne inddeles i grupper af 2-3 personer, der skiftevis udfører øvelserne og hjælper hinanden undervejs. Det er en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne bedst kommer til at føle sig trygge i at udføre øvelserne og undgår at føle sig udstillet.

Grupperne får hver udleveret et motorikskema samt dertilhørende ark med uddybende beskrivelser af øvelserne. Det er vigtigt at opfordre til, at de bruger beskrivelserne aktivt. Del grupperne ud, så de starter ved forskellige øvelser. Når de er færdige med en øvelse, kan de gå til en hvilken som helst anden ledig øvelse for at undgå kødannelse.

Motorikskemaet går igen i 5., 7. og 9. klasse, og kan derved indtænkes i elevernes portefølje-mappe. Du kan overveje, om beskrivelsesarkene skal lamineres og genbruges, og evt. placeres ved stationerne.

Det er op til dig, om der skal bruges et eller to moduler på motorikskemaet. Bruges der et enkelt modul, kan nogle af øvelserne streges ud eller undlades, så alle elever når igennem de samme øvelser. Du kan strege hele bokse eller enkelte øvelser nedefra og op i hver boks, da de mest udfordrende øvelser står til sidst. Bruges der to moduler, kan eleverne nå så langt de kan i første modul, og så arbejde videre i det efterfølgende modul.

Kropslektionen kan med fordel skrives på ugeplanen, så eleverne bliver mindet om det.

Sider til print

Motorikskema (s. 29-30)

Beskrivelsesark til motorikskema (s. 31-34)

Lektionsplan 8. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Arbejde med at udføre og kreere motoriske opstillinger i par/grupper.

Hvad skal vi lære?

- Selvstændighed.
- Samarbejde.
- Om balance og kropsspænding.

Vigtigt at italesætte:

- Giv eleverne tid til at snakke med sidemakkeren om kropselektionen. Afslut samtalen med en fælles opsamling med de vigtigste pointer.

Opvarmning (10 min.)

Sten-saks-papir fanger: Del klassen i to hold. Markér et område og placér et hold i hver ende. Med hånden kan man markere tre muligheder ved at vise en sten, en saks eller et papir. Sten slår saks, saks slår papir og papir slår sten. Hvert hold aftaler (uden at modstanderne ser det), hvilket tegn alle vil vise. Herefter går man op til midterlinjen og siger i kor "sten-saks-papir-NU". Alle i gruppen viser det tegn, de har aftalt. Den gruppe, der "bliver slået", skal nå hjem, inden den gruppe, der "slår", når at fange dem. Dvs. at alle i gruppen gerne skulle løbe den samme vej. De, der bliver fanget eller løber forkert, skifter hold. Det er en god idé at have aftalt et eller to reservetegn, hvis de to grupper skulle vise sig at have valgt samme tegn.

- Klassen kan også inddeles i par, der kæmper mod hinanden. Vælg et antal gange, deltagerne skal kæmpe (fx 5 eller 10) og se, hvor ofte det lykkes fangeren at fange.
- I par kan duellen udkæmpes ved at begge personer løber hver til sit. Vinderen af duellen løber en lidt kortere distance end taberen (marker med kegler eller linjer i gulvet). Hvem når først hjem? Prøv at skifte makker efter et aftalt antal dueller.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Motoriske opstillinger (15-20 min.):

Eleverne skal i grupper af 2-3 personer lave forskellige opstillinger med fokus på balance og kropsspænding. Start med at udføre op-

stillingerne på inspirationsarket. Herefter kan eleverne slippe fantasien løs og arbejde med at udvikle nye opstillinger i gruppen. Fokus her skal stadig være balance og/eller kropsspænding. Overvej, om der skal tages billeder af opstillingerne til udarbejdelse af klassens eget inspirationsark.

Akrobatikbane (15-20 min.):

Eleverne inddeles i grupper af 3-4 personer. Der opstilles en bane, med eller uden rekvisitter. Nu er jorden giftig og kun én person må røre jorden. Eleverne skal nu hjælpe hinanden igennem de forskellige forhindringer på banen. Eleverne må gerne tænke i kreative samarbejdsløsninger.

- Overvej om der skal være andre regler for at komme igennem, fx én person skal bæres igennem, to personer må røre jorden med én hånd og én fod mm.
- Forhindringerne undervejs kan fx være ringe, som eleverne skal ind igennem eller kun må gå i, forhindringer de skal over, steder de skal svinge eller bæres mm.
- Der kan også være bestemte zoner, hvor de kun må gå på hænder, have et ben i jorden hver, skal danne en kæde osv.

Outro (5-10 min.)

Hvad har I lært i dag? Snak med eleverne om, hvornår blev det svært at holde spændingen og balancen i opstillingerne? Hvad kunne grunden være til, at det blev svært?

Kropslektie: I den næste uge skal du være særligt opmærksom på balance- og ubalancesituationer i din hverdag. Du skal kunne fortælle hvornår, hvordan og hvorfor du oplevede ubalance og fortælle, hvad du konkret gjorde for at komme fra ubalance til balance.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Kegler, madrasser og måtter til motoriske opstillinger + rekvisitter til banen.

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

I denne/disse lektion(er) arbejder eleverne aktivt med kropsspænding og balance i grupper eller par for at skabe en bevidsthed om deres egen kropsfornemmelse. Der er særligt fokus på samarbejde, men også på selvstændigt og koncentreret gruppearbejde.

Lektionsplanen er vejledende, og der er derfor rig mulighed for at udvælge eller tilføje elementer og være kreativ ift. øvelser og lege. Det er op til dig, om materialet skal strække sig over 1 eller 2 undervisningsgange. Vælger du, at det skal strække sig over 2 gange, kan du variere undervisningen således, at de to lektioner ikke ligner hinanden fuldstændig. Det er både muligt med opvarmningen og selve undervisningsaktiviteterne. Her kan du selv bestemme, om hver lektion skal have sit eget fokus med *motoriske opstillinger* eller *akrobatikbane*, eller om det ene skal vægte mere i den ene lektion end den anden osv.

Eleverne inddeles i lektionen i grupper af 2-3 personer, der udfører og kreerer opstillinger sammen. Det er en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne bedst kommer til at føle sig trygge i at udføre opstillingerne og undgår at føle sig udstillet.

Kropslektionen går forud for lektionen. Skriv den derfor gerne på ugeplanen som forberedelse til undervisningen. Kører forløbet over 2 undervisningsgange, kan lektionen med fordel gives som forberedelse til 2. lektion. På den måde kan eleverne først arbejde aktivt med kropsspænding og balance for derefter at blive bevidste omkring situationer i deres hverdag.

Sider til print

Kropslektieskema (s. 40)

Inspirationsark (s. 41)

Lektionsplan 9. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- I lektionen skal eleverne arbejde selvstændigt sammen i grupper og hjælpe hinanden med at udføre forskellige motoriske øvelser.

Hvad skal vi lære?

- Selvstændighed.
- Blive bevidste om egne motoriske færdigheder samt træne dem.

Vigtigt at italesætte:

- Læs beskrivelsesarkene.
- Eleverne skal gøre sig umage, selvom øvelserne kan opleves rigtig svære.
- Eleverne konkurrerer kun mod sig selv - og snyder dermed også kun sig selv.
- Kun øvelse gør mester (se kropselektie).
- Eleverne har et ansvar overfor hinanden ift. at notere korrekt i motoriskemaet, at hjælpe, hvor de kan, samt at idrætstimen bliver en god oplevelse.

Opvarmning (10 min.)

Ståtrold: Der vælges én eller flere fangere. Når man bliver fanget, stiller man sig med bredstående ben og armene ud til siden. Man kan befries ved, at en fri person kravler igennem benene. Personerne har "helle", imens de kravler under. Aktiviteten udvikles løbende:

- Snak med eleverne. Hvordan kan man ellers lave en bro med kroppen? Lav forskellige regler for broerne i runderne, fx to fødder og en hånd må røre jorden, to knæ og to hænder osv.
- Ståtrold med tælling. Her skifter fangerrollen hurtigt. Når fangeren fanger en fri person, siger han: "Stå 1". Ved næste "Stå 2" og ved tredje "Stå 3". Mens 1. og 2. fangst befries efter normale regler, bliver den person, der er "Stå 3", den nye fanger.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Eleverne får i grupper af 2-3 personer uddelt beskrivelsesark og motoriskemaer. Du bestemmer grupperne (se "Til læreren" på næste side). Du kan gennemgå øvelserne kort, inden igangsættelse med fokuspunkter fra

beskrivelsesarkene. Herefter fordeler grupperne sig ud og begynder på øvelserne. Efter endt lektion indsamles motoriskemaet af dig, hvis ikke eleverne har en porteføljemappe at gemme dem i.

Variationer:

- Efter at alle eleverne har været igennem øvelserne, kan grupperne konkurrere om, hvilken gruppe, der tilsammen fx har hoppet længst, stået længst tid på ét ben mm.
- Er der flere klasser på årgangen, der arbejder med motoriskemaet, kan klasserne også indbyrdes konkurrere om, hvem der tilsammen fx har hoppet højest, stået på hænder i længst tid mm.
- Eleverne kan udfordre hinanden i nogle af de øvelser, som de begge er stærke i.
- Eleverne kan få tid til at nørde ned i deres resultater og se på deres egen udvikling igennem forsøgene eller relatere dem til tidligere forløb med motoriskema.

Outro (5-10 min.)

Hvad har I lært i dag? Eleverne snakker indbyrdes i grupperne, og der laves fælles opsamling. Herefter gives der kropselektier.

Kropselektie: Hvilke øvelser udfordrede generelt klassen mest i dag? Du giver lektier for i den/de øvelser, du mener eleverne bør øve sig i hjemme til næste gang.

Til ugeplanen: Denne øvelse var svær for størstedelen af jer. Øv jer derhjemme med venner, familie eller bare med dig selv.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Målebånd, kridt (eller pen og papir, post-its eller andet, der kan markeres på en væg), måtte, hulhopringe, kegler, en løbebane på 15-20 m. (evt. markeret med kegler) og stopur (evt. mobil).

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

I denne/disse lektion(er) skal eleverne igennem forskellige motoriske øvelser for at skabe en bevidsthed hos dem selv og hos læreren omkring deres motoriske evner. Øvelserne har fokus på kropsspænding, balance og koordination. Det er en god idé at overveje, hvor de forskellige øvelser skal placeres i hallen ift. plads og krav til øvelsen.

Eleverne inddeles i grupper af 2-3 personer, der skiftevis udfører øvelserne og hjælper hinanden undervejs. Det er en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne bedst kommer til at føle sig trygge i at udføre øvelserne og undgår at føle sig udstillet.

Hver gruppe får hver udleveret et motoriskskema samt dertilhørende ark med uddybende beskrivelser af øvelserne. Det er vigtigt at opfordre til, at de bruger beskrivelserne aktivt. Del grupperne ud, så de starter ved forskellige øvelser. Når de er færdige med en øvelse, kan de gå til en hvilken som helst anden ledig øvelse for at undgå kødannelse.

Motoriskskemaet går igen i 5., 7. og 9. klasse, og kan derved indtænkes i elevernes portefølje-mappe. Du kan overveje, om beskrivelsesarkene skal lamineres og genbruges, og evt. placeres ved stationerne.

Det er op til dig, om der skal bruges et eller to moduler på motoriskskemaet. Bruges der et enkelt modul, kan nogle af øvelserne streges ud eller undlades, så alle elever når igennem de samme øvelser. Du kan strege hele bokse eller enkelte øvelser nedefra og op i hver boks, da de mest udfordrende øvelser står til sidst. Bruges der to moduler, kan eleverne nå så langt de kan i første modul, og så arbejde videre i det efterfølgende modul.

Kropslektionen kan med fordel skrives på ugeplanen, så eleverne bliver mindet om det.

Sider til print

Motoriskskema (s. 29-30)

Beskrivelsesark til motoriskskema (s. 31-34)

Sider til print

<i>Bevægelseshistorie: Rejsen til den forsvundne by</i> 0. klasse	s. 24-25
<i>Bevægelseshistorie: En vild tur i junglen</i> 0. klasse	s. 26-27
Kropsspænding og dyr 0., 1. og 2. klasse	s. 28
Motorikskema 5., 7. og 9. klasse	s. 29-30
Beskrivelsesark til motorikskema 5., 7. og 9. klasse	s. 31-34
Terningspil 6. klasse	s. 35-39
Kropslektieskema 8. klasse	s. 40
Inspirationsark 8. klasse	s. 41

Rejsen til den forsvundne by

I dag skal vi rejse under vandet for at se, om vi kan finde den forsvundne by, der blev oversvømmet for længe, længe siden. Ingen ved, om den stadig findes, eller hvor den kan være, så i dag skal vi sammen på eventyr for at lede efter den.

(Nu leger vi, at historien handler om os, og at vi skal på eventyr til den forsvundne by).

Alt vores svømmegrej ligger i store tunge kasser inde på skolen. Vi må derfor hjælpe hinanden med at bære dem op på båden her oppe ved mig. Nogle af kasserne er virkelig store og tunge, så man bliver nødt til at gå ned i knæ og spænde op i musklerne for at kunne bære dem (gå ned i knæ og lad som om, du har en stor kasse i hænderne). Kassen med dykkerudstyret ligger helt inde bagved alle tingene, så vi bliver nødt til at komme helt ned og kravle for at komme ind til kasserne (alle kravler). Endelig er vi kommet hen til kasserne og kan se, at der er en anden vej ud. Men det kræver, at vi er helt oppe på tæerne, bærer kassen i strakte arme over hovedet, og suger maven ind for at mase os igennem. Alle de ting, der står i vejen, kan vi lige snige os forbi, og puha, så kan vi puste ud igen. Nu, hvor alt er på båden, kan vi endelig komme afsted!

Ude på det store hav er der store bølger. Båden begynder at gynge op og ned (gå op på tæer og ned i knæ, og lav bølgebevægelser med armene). Det bliver ved og ved, og flere gange føles det som om, båden er lige ved at kæntré. For at holde båden i balance bliver du nødt til at hoppe fra ben til ben fra side til side, så båden ikke kæntrer (start på højre ben og find balancen, hop derefter over på venstre og find balancen). Det hjælper at hoppe fra side til side, men hoppene skal være endnu større for at nå hele vejen over til den anden side af båden (øg højden/længden på spring).

Bølgerne begynder endelig at aftage. Pyha, nu er vi trætte efter at have brugt så mange kræfter på at styre båden. Vi kan endelig slappe af og lægge os ned på ryggen. Spred arme og ben ud til siden og mærk den varme sol over hele kroppen (tid til at slappe af og mærke gulvet). Solen bliver alligevel lidt for varm, men der er ikke nok kræfter lige nu til at vi kan rejse os op, så vi bliver nødt til at rulle ind i skyggen (rul rundt på gulvet). Efter at have fået en lille lur i skyggen vågner vi ved, at kaptajnen råber "SÅ ER VI ANKOMMET!". Båden er midt ude på havet. Vi løber rundt til alle hjørner og kanter på båden for at prøve at se, om der er land i sigte nogle steder (løb hurtigt rundt til alle hjørner af salen og kig efter land). Men til alle sider kan vi kun se hav.

Nu skal der gøres klar til dykke ned for at finde den forsvundne by. Alt svømmeudstyret skal på. Vi starter med at tage benene ind i dragten, så armene. Husk at tage svømmefødder på fødderne, tanken med luft på ryggen og de store dykkerbriller på hovedet. Nu kan vi gå ud til kanten og springe ned i vandet (hop og derefter gå ned på maven og bevæg dig rundt). Der er masser af dyr under vandet, nogle bittesmå fisk, men også store hvaler og flotte planter. Der er lang vej til bunden, så vi svømmer og svømmer og svømmer.

Nede på havets bund kan man godt stå op (alle rejser sig), men det er meget mørkt og ikke til at se noget (øjnene lukkes). Der er meget strøm nogle steder, så det er svært at holde balancen (stiller sig på et ben med lukkede øjne).

Strømmen får godt fat i os (sæt mere bevægelse i gang, mens eleverne stadig holder balancen). Vi kan mærke, der kommer et lille lysglimt ud af det blå, så vi åbner øjnene og strømmen tager os mod lyset (står på et ben med åbne øjne). Lyset forsvinder ind i en lille grotte, og strømmen kaster os ind samme sted.

Der er mange dybe sorte huller i grotten, så vi bliver nødt til at hoppe fra side til side med samlede ben over dem, for at få nok kraft til at komme over (hop frem og tilbage eller fra side til side). Ved sidste hop rammer vi en sten, der bliver trykket ned, og hele grotten begynder at ryste (alle ryster som ved et jordskælv)! Kroppen ryster og larmen bliver højere og højere (ryster voldsommere). Åh nej... Der kommer en KÆMPE krabbe mod os! Vi løber så hurtigt vi kan rundt i grotten for ikke at blive fanget! Hele tiden er den tæt på at fange os, så vi løber hurtigere. Krabben snapper med sine kløer og hvæser højt, imens den stamper hårdt. Vi ser, der er en lille åbning i væggen, så vi skynder os ned på maven og kravler igennem (alle kravler). Åbningen bliver smallere, så du bliver nødt til at kravle så småt som overhovedet muligt. For enden af den lille åbning går det meget ned ad bakke. Men vi vil ikke tilbage til den store krabbe, der står på den anden side og venter, så vi ruller ned ad bakken så hurtigt vi kan (rul så hurtigt de kan). Vi lander alle sammen på maven og er helt rundtossede. Vi bliver liggende lidt og kommer til os selv.

Men pludselig begynder det at blive lysere. Vi kigger op og kan se, at vi er lige foran den forsvundne by! Den store by skinner og lyser op. Den ser virkelig flot ud! VI FANDT DEN! Lysglimtet, vi har fulgt, er en lille fisk, der lyser, og som har hjulpet os med at finde vej. Den vinker til os, og vi vinker igen. Vi svømmer det sidste stykke ind mod byen og giver hinanden highfives for at have klaret alle udfordringerne undervejs.

En vild tur i junglen

I dag skal vi på opdagelse i den vilde jungle. I junglen findes der alle mulige forskellige dyr, og det siges, at der stadig findes dinosaurusser.

(Nu leger vi, at historien handler om os, og at vi skal på eventyr ind i den vilde jungle).

Alle mand er klar, så vi går ind i junglen med raske skridt (gå på stedet). Junglen ser virkelig flot ud, når solen skinner. Inde i junglen er der utroligt mange forskellige slags træer, buske og planter. Der er en masse lyde fra dyr og naturen. Der er også en flod, hvor klart vand løber så langt, øjet rækker. For at komme videre ind i skoven, skal vi over floden. Der er alt for meget strøm til, at vi kan gå igennem, men heldigvis er der nogle store sten i vandet, vi kan gå på. Der er langt imellem stenene, så vi bliver nødt til at hoppe så langt vi kan fra sten til sten (hop højt og langt skråt fremad). Pas på, I ikke glider i...

Efter mange timer, hvor vi har gået rigtig rigtig meget, er det tid til en pause. Der er nogle store træer, der passer perfekt til at sætte vores hængekøjer op i. Det kræver lige lidt klatring (klatre op og rundt i ribberne eller ned på jorden og kravl frem på alle fire). Så kan hængekøjen komme på plads, så vi kan lægge os i den. Vi skal alle sammen prøve at ligge i hængekøjen, men den gynger frem og tilbage, så snart vi kommer op i den (alle lægger sig på gulvet). For at finde balancen må vi løfte vores arme og ben lidt fra gulvet, spænde rigtig godt op i kroppen og prøve at vippe hængekøjen til ro ved at vippe i kroppen - frem og tilbage.

Endelig er hængekøjen stille, og vi fortjener et lille hvil (lig på ryggen og luk øjnene). Selvom vi har lukkede øjne, kan man stadig mærke solen, der nogle gange skinner igennem træerne. Det er ret varmt at være i junglen, men heldigvis kommer der nogle vindpust engang imellem. Man kan mærke at vinden tager en smule fat i hængekøjen, så kroppen vipper stille og roligt frem og tilbage (lig fortsat på ryggen og vip kroppen fra side til side). Nu er der blevet helt stille, og vi kan mærke, at vi slapper mere og mere af.

(Lærer tramper i jorden) PLUDSELIG kommer der en høj lyd, og vi vågner alle sammen brat. Vi var åbenbart faldet i søvn, og det er allerede blevet aften og mørkt. Nu må vi passe godt på her i mørket, for det er svært at se, hvad der gemmer sig. Vi kravler ned ad træet (kravl baglæns). Det er godt, vi tog en lommelygte med, så kan vi se lidt. Allerede efter nogle få skridt kan vi høre en lyd, den bliver ved og ved. Men det lyder ikke som noget farligt. Vi lister os igennem de store buske (list på tæer og brug armene til at fjerne ting foran dig). STOP! Der ligger en kæmpestor Stegosaurus foran os og sover! Den har store takker på ryggen og hele vejen ned til halen. Den er ca. 9 meter lang og 4 meter høj. Den er ca. 5 gange så stor og 3 gange så høj som et voksent menneske. Den trækker vejret dybt og kraftigt, så det er lige før, man bliver blæst omkuld (læn dig tilbage på hælene og frem igen). Vi må hellere liste forsigtigt videre forbi den, så vi ikke vækker den (op på tæerne igen og liste). Hvem ved, hvad der kan ske, hvis den vågner?

Pyha, den vågnede heldigvis ikke. Men vi har lidt svært ved at finde den vej, som vi gik herud på... Nu håber vi bare, at vi snart støder på noget, vi kan huske fra turen herud. Lige så stille begynder vi at kunne høre floden, så den må være et sted i nærheden, men det er svært at se den, når der er mørkt og vi kun har en lille lommelygte. En masse træer er væltet længere fremme, og det er ikke muligt at klatre over dem. Heldigvis er der plads til, at vi med lidt god vilje kan kravle under dem. Jordbunden er mudret, så vi må prøve at undgå at ramme jorden med kroppen (kravl på alle fire uden at knæ eller overkrop rammer jorden). Der er så mange træer, der er væltet, at der er hul helt op til himlen, så vi kan se, at månen skinner direkte ned på os. Wow! Og månen skinner også direkte ned på et kæmpe dinosaur fodspor! Tænk, hvis den er lige i nærheden! Vi må holde øjne og ører åbne, så vi ikke ender i problemer.

Efter at have gået i lidt tid, bliver der pludselig meget stille. Vi kan ikke høre nogen dyr, ingen flod eller noget som helst. Men nu kommer der alligevel en lille bitte lyd fra det fjerne. Vi prøver gå efter den, og lyden bliver også kraftigere og kraftigere, jo tættere vi kommer på den. Jorden begynder at ryste lidt, og det ryster hele vejen op i kroppen (alle ryster i kroppen). Pas på! Der kommer pludselig en masse små dinosaurer løbende imod os. For ikke at blive løbet ned, gør vi os så små som muligt og krøller os sammen som en lille sten (gå ned i knæ og form dig som en kugle). Alle de små dinosaurer løber lige forbi dig, men bagved dem kommer den store farlige T-Rex, som jager dem igennem junglen. Den har også opdaget os, så vi bliver nødt til at løbe for livet (alle spurter rundt). Den er lige i hælene på os, men vi skynder os ud til siden, og gemmer os bagved træerne (står klemmt helt op ad væggen). Vi er musestille og holder vejret, og heldigvis løber den lige forbi os, så vi kan ånde lettet op.

Da vi ikke længere kan høre T-Rex'en, kan vi begynde at høre lyde fra vand. Det er floden! Det er allerede begyndt at blive lyst igen, og vi kan se en sti af sten, der fører over til den anden side. Der er meget strøm i vandet, så vi vil ikke falde i her. Lige da vi skal til at hoppe ud på stenene, kan vi høre et højt brøl bagved os! T-Rex'en er kommet tilbage, og nu er den på vej imod os. Vi bliver nødt til at hoppe så højt og langt vi kan, så vi hurtigt kan komme i sikkerhed (hop så højt og langt vi kan).

Vi kommer hurtigt over på den anden side, imens T-Rex'en står på modsatte side og brøler af os. Den tager et skridt ud i vandet og kæmper sig igennem det. Den er langsom i vand, men så har vi et forspring, så vi løber hurtigt videre (løb). Vi løber og løber, indtil vi kommer til en kløft (alle stopper). Der er rigtig langt ned. Lidt længere henne er der væltet et træ over kløften, så vi kan alle sammen gå på line over til den modsatte side (gå på line på en linje). Den store kløft kan T-Rexen heldigvis ikke komme over, den brøler bare løs, og vi skynder os videre. Det var godt nok tæt på. Længere fremme kan vi se vores lejr. Vi klarede den hjem! Godt gået. Men vi må stadig være på vagt, for hvad hvis den farlige T-Rex kommer tilbage?

Kropsspænding og dyr

Nedenfor er oplistet forskellige dyr og bevægelser med fokus på kropsspænding.

Langhalsen

- Eleven stiller sig med samlede ben med armene over hovedet. Eleven spænder godt op i sin krop og gør sig så lang op mod loftet som muligt - rigtig gerne op på tæer.

Bænkebideren

- Eleven sætter sig på hug og krøller sig sammen til en kugle. Her er fokus på at gøre sig så lille som muligt.

Flamingoen

- Eleven stiller sig på det ene ben og holder balancen ligesom en flamingo. Skift efter noget tid til modsatte ben. Variér øvelsen ved at lukke øjnene.

Fuglen

- Eleven stiller sig på det ene ben, strækker armene ud til siden og læner sig forover. Det andet ben er fuglens hale. Eleven skal her forsøge at holde balancen ved at spænde godt op i kroppen og holde en lige linje fra hovedet ned til den fod, der er fuglens hale. Prøv at stå på et ben på både højre og venstre fod og leg med, hvor langt foroverbøjet eleverne kan blive, mens de stadig holder linjen i kroppen.

Gorillaen

- Eleven kommer fra oprejst position ned i et squat på ca. 90 grader. Fødderne er placeret i lidt mere end skulderbreddes afstand. Tæer og knæ peger i samme retning. Herfra kan eleven efterligne en gorillas bevægelser med armene.

Krokodillen

- Eleven lægger sig i en plankeposition på gulvet. Der skal være en lige linje fra hovedet ned igennem kroppen tilbage til fødderne. Eleverne spænder op, så numsen bliver i linjen. Herfra åbner krokodillen sit gab ved at eleven skifter til en sideplanke. Den ene arm løftes fra underlaget og strækkes op i vejret, overkroppen roteres og eleven hviler nu på siden af fødderne. Gabet lukkes ved at eleven kommer tilbage til udgangspositionen.

Rejen

- Eleverne lægger sig på ryggen på gulvet. Her spænder de godt op på hele forsiden af kroppen, så over- og underkrop løfter sig fra underlaget. Undgå at det blot er numsen, der er i kontakt med underlaget, så figuren ligner et V, men lad både numse og lænd røre for en mere buet rejefigur.

Gynghesten

- Eleverne lægger sig på maven på gulvet. Her spænder de godt op på hele bagsiden af kroppen, så overkrop og ben løfter sig fra gulvet. Øvelsen kaldes gynghest, fordi eleven kan gyngede frem og tilbage i positionen.

Cobraslangen

- I cobra-positionen er det kun tåspidserne og håndfladerne, der har kontakt med gulvet. Positionen kan opnås med udgangspunkt i en plankeposition ved at svaje i ryggen, så numsen kommer mere ned mod underlaget og hovedet kigger op i loftet. På den måde vil eleverne opnå et stræk på maven og et opspænd i ryggen.

Tigern

- Eleven placerer sig, så hænder og underben hviler på gulvet i skulderbreddes afstand. Fra denne position løftes højre arm og venstre ben samtidig, så de flugter med linjen i ryggen. Herefter kommer eleven tilbage til udgangspositionen og skifter side. For at eleven kan mærke spændingen i kroppen, bør bevægelserne foregå langsomt.

Motorikskema

Navn: _____ Klasse: _____ Dato: _____

Spænding <i>Bliver angivet i tid</i>	1. forsøg	2. forsøg	3. forsøg
Planke			
Hulahop mod højre			
Hulahop mod venstre			
Gyngehesten			
Håndstand (væg)	væg fri	væg fri	væg fri

Hop <i>Bliver angivet i m og cm</i>	1. forsøg	2. forsøg	3. forsøg
Hoppehøjde to ben			
Hoppehøjde højre ben			
Hoppehøjde venstre ben			
Hoppelængde to ben			
Hop en halv omgang			
Hop en hel omgang			

Rulle <i>Bliver angivet med X eller /</i>	1. forsøg	2. forsøg	3. forsøg
Rul lige på måtte			
Vejrmølle			
Forlæns rulle			
Baglæns rulle			

Balance <i>Bliver angivet i tid</i>	1. forsøg	2. forsøg	3. forsøg
Fuglen på højre ben			
Fuglen på venstre ben			
Balance på højre ben med lukkede øjne			
Balance på venstre ben med lukkede øjne			

Bane <i>Bliver angivet i tid</i>	1. forsøg	2. forsøg	3. forsøg
Løb			
Baglæns løb			
Svimmelløb			
Hinke			

Inden du går i gang

Læreren inddeler jer i grupper af 2-3 personer. I får hver især et motorikskema, hvor resultaterne fra øvelserne for jeres makker noteres. Alle har **to prøvoforsøg**, inden de tre forsøg starter, hvis dette ønskes. Her har du mulighed for at få en fornemmelse af, hvordan øvelsen skal udføres. **Brug alle dine tre efterfølgende forsøg** for at se, om du kan forbedre dig.

Alle gruppemedlemmer gennemfører en øvelse, inden gruppen går videre til næste øvelse. Der kan med fordel heppes på hinanden og gives gode råd. **Brug beskrivelserne aktivt** til at hjælpe hinanden, så øvelserne bliver udført korrekt.

For at undgå kø ved øvelserne kan grupperne frit vælge mellem ledige øvelser, når en øvelse er gennemført for alle gruppemedlemmer.

Spænding

Planke

Du placerer dig på maven på gulv/underlag. Når tiden starter, løfter du dig, så du ligger på underarmene og hviler på tåspidserne på gulvet (se billede). Forestil dig, at der går en lige linje fra hovedet ned igennem kroppen, helt ned til tæerne - ligesom den grønne linje på billedet. Øvelsen afsluttes, når du ikke kan holde spændingen og den lige linje i kroppen mere. Støtter du med knæ eller lignende, stopper tiden også. Hvis lænden/numsen sænkes eller løftes, og linjen i kroppen bliver skæv, er det makkerens opgave at være opmærksom og hjælpe/guide den, der ligger i planke tilbage til udgangspositionen. I denne øvelse kan du vælge at stoppe efter 1. forsøg.



Hulahop

Du skal svinge en hulahopring rundt om dig selv mod den retning, der er skrevet i øvelsen. Sæt gang i kroppen for at holde hulahopringen kørende. Tiden starter, når hænderne slipper ringen, og stopper igen, når hulahopringen rammer jorden.

Gynghesten

Læg dig på maven på gulvet. Spænd godt op på hele bagsiden af kroppen, så overkrop og ben løfter sig fra gulvet. Start med at gyng frem og tilbage over kroppen, så det skiftevis er mest over- og underkrop, der er i kontakt med underlaget. Kan du tælle til 10 gyng, markeres forsøget med et X. Gynger du mindre end 10 gange, markeres forsøget med en /.

Håndstand

Lav håndstand med opsving som vist på billedet. Du kan lave håndstand op ad væggen eller frit i rummet. Når du starter dine forsøg, kan du sætte en cirkel om "væg", hvis du laver håndstanden op ad en væg, eller "fri", hvis du laver håndstanden frit i rummet. Armene skal være strakte og hovedet må ikke røre jorden. Hvis opsvinget gør, at du rammer væggen og ryger ned på gulvet igen, tæller det som et forsøg. Hænderne skal være i samme position og ikke rykkes under forsøget.



dansk
skoleidræt



Hop

Hoppehøjde begge ben

Stil dig med ryggen mod væggen med den ene arm i vejret. Din højde måles fra gulvet op til fingerspidsen på den arm, der er i vejret. Du udfører nu de tre hoppeforsøg med et stykke kridt i hånden. Du må ikke tage tilløb, og afsæt skal ske på begge ben. Når du når op til det højeste punkt i hoppet, markerer du med kridtet på væggen. Hoppehøjden udregnes ved at trække din højde med strakt arm i vejret fra hoppehøjden. Fx måler en elev 200 cm med strakt arm over hovedet. Eleven hopper 250 cm. Hoppehøjden er derfor $250 \text{ cm} - 200 \text{ cm} = 50 \text{ cm}$.

OBS: Hvis du ikke må tegne med kridt på væggen, kan du bruge en post-it eller sætte et stykke hvidt papir fast med tape, som du så laver en streg på med fx en blyant.

Hoppehøjde ét ben

Hoppehøjden udregnes på samme måde som ved hoppehøjde for begge ben. Se eksempel ovenfor. Afsæt og landing skal ske på ét ben.

Hoppelængde begge ben

Du stiller dig på startlinjen med begge ben i gulvet i skulderbreddes afstand. Afsæt og landing skal ske på begge ben samtidig. Hoppelængden måles fra startlinjen til hælen på landingsstedet. Sker afsæt eller landing med det ene ben før det andet, eller mister du balancen i landingen, angives der en / ved forsøget. Det er tilladt at bruge armsving i afsættet.

Hop med ½ rotation

Find en streg i gulvet og stil dig på den. Du skal nu hoppe op i luften og vende dig en halv omgang, så du lander med ansigtet den anden vej (180 grader). Du må gerne rotere i overkroppen ved afsæt. Når du lander, skal du stå stille og holde balancen uden at lave et ekstra hop. Lykkes det at rotere ½ omgang, markeres forsøget med et X. Lykkes det ikke, markeres forsøget med en /.

Hop med hel rotation

Find en streg i gulvet og stil dig på den. Du skal hoppe op i luften og vende dig en hel omgang, så du lander med ansigtet den samme vej, som du hoppede fra (360 grader). Du må gerne rotere i overkroppen ved afsæt. Når du lander, skal du stå stille og holde balancen uden at lave et ekstra lille hop. Lykkes det at rotere en hel omgang, markeres forsøget med et X. Lykkes det ikke, markeres forsøget med en /.



dansk
skoleidræt



Rulle

Rulle lige på måtte

Læg dig på maven på måtten med strakte arme og ben. Fødder og arme må ikke ramme gulvet, og nu skal du rulle på en madras fra den ene ende til den anden i en lige linje. Husk at spænde i kroppen, så du holder dine arme og ben strakte. Ruller du skævt ud over måtten, angives en / ved forsøget. Ruller du lige fra den ene ende til den anden, angives et X.

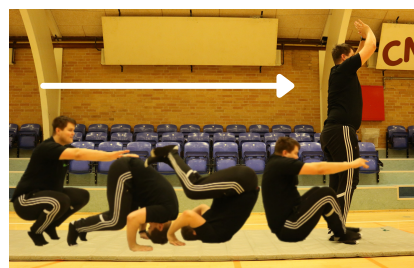
Vejrmølle

Du udfører øvelsen, som det er demonstreret på billedet. Hænderne sættes i jorden først og benene løftes derefter ét efter ét og sættes ned på den anden side af hænderne igen ét efter ét. Husk at strække både arme og ben for en stabil vejrmølle. Kommer du hele vejen rundt til oprejst position, er forsøget godkendt og markeres med et X. Falder du undervejs, eller har du ikke en lige linje i kroppen angives en /. Det er tilladt at lave tilløb.



Forlæns rulle

Du udfører øvelsen, som det er demonstreret på billedet i pilens retning. Det betyder ikke noget, om du kommer op at stå til slut eller ej. Kommer du hele vejen rundt i rullet, er forsøget godkendt, og der angives et X. Hvis ikke, angives en /.



Baglæns rulle

Du udfører øvelsen, som det er demonstreret på billedet i pilens retning, uden nødvendigvis at komme op at stå. Kommer du hele vejen rundt i rullet, er forsøget godkendt, og der angives et X. Hvis ikke, angives en /.



Balance

Fuglen

Stil dig på det ene ben med armene strakt ud til siden. Læn dig forover, så linjen i overkroppen flugter med det bagerste ben i en vandret linje. Spænd godt op i kroppen og hold balancen, så længe du kan. Tiden stopper, hvis du rykker eller hopper på den fod, der er i gulvet, sætter det svævende ben ned på gulvet eller støtter dig til noget. Bliver den vandrette linje i kroppen skæv, så stopper tiden også.

Balance på et ben med lukkede øjne

Stå på dit ene ben i så lang tid, du kan. Det andet ben skal svæve og må ikke røre det ben, du står på. Tiden startes, når du står på ét ben med øjnene lukkede. Tiden stopper, hvis du åbner øjnene, rykker eller hopper på den fod, der er i gulvet, sætter det svævende ben ned eller støtter dig til noget.



dansk
skoleidræt



Bane

Løb

Stil dig klar for enden af banen. Når tiden starter gælder det for dig om at løbe så hurtigt du kan fra den ene ende af banen til den anden ende. Tiden, det tager dig at nå frem og tilbage, angives i skemaet.

Baglæns løb

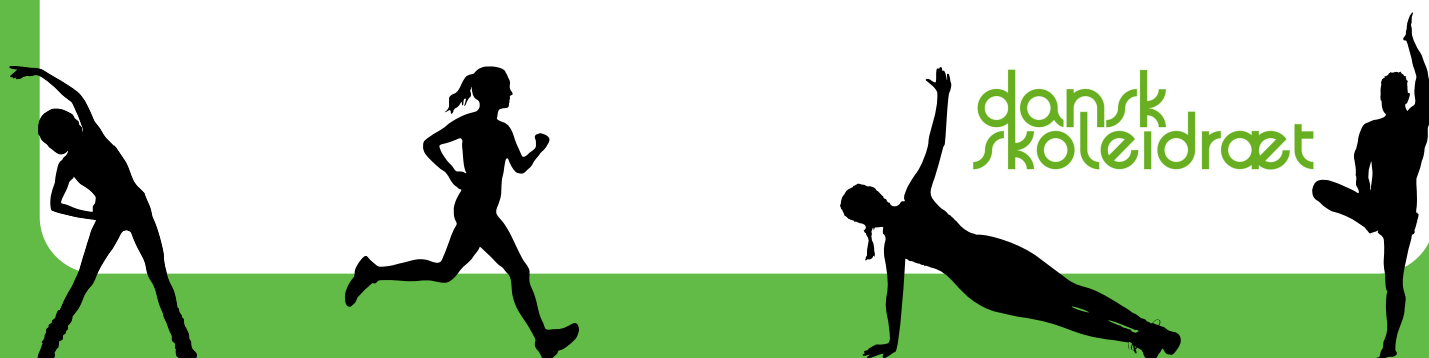
Øvelsen udføres på samme måde som med "løb". I denne øvelse må du dog kun løbe baglæns. Det er tilladt at orientere sig over skulderen.

Svimmelløb

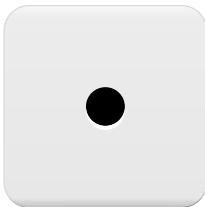
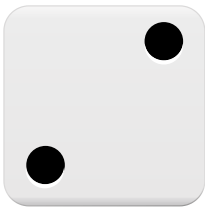

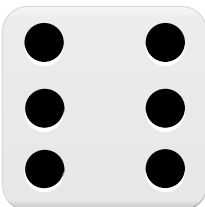
Øvelsen udføres på samme måde som med "løb". Inden du sætter afsted i løb, snurrer du 10 gange rundt om en kegle og løber ned i den anden ende. Når du når ned for enden af banen, skal du snurre 10 gange rundt om en kegle igen, før du løber tilbage igen. Gruppen hjælper med at tælle omgange.

Hinke

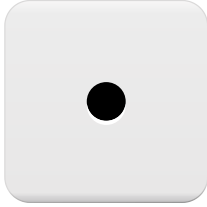
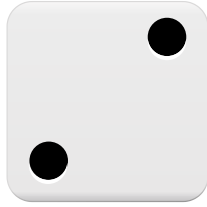
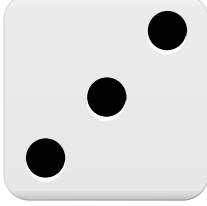

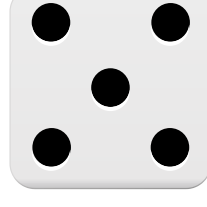
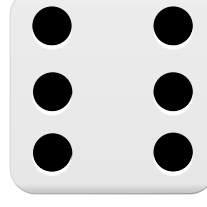
Stil dig klar for enden af banen. Når tiden starter, hinker du på det ene ben ned i den anden ende. På vejen tilbage hinker du på modsatte ben. Tiden starter og slutter, når du krydser startlinjen.



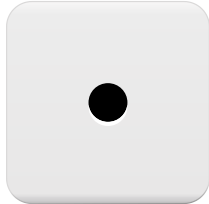
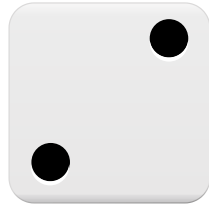
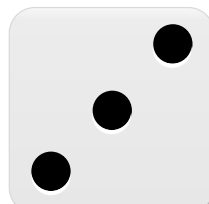
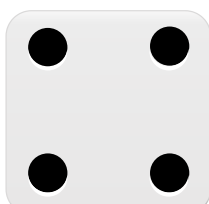
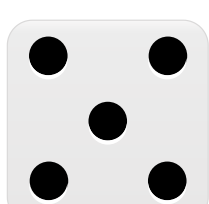
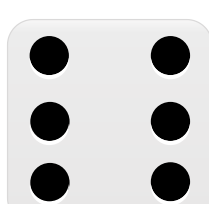
Terningspil

	<p>Hop med samlede ben frem og tilbage på banen</p>
	<p>Hop en halv omgang rundt om dig selv 10 gange</p>
	<p>Løb så hurtigt du kan frem og tilbage på banen 2 gange</p>
	<p>Løb baglæns frem og tilbage på banen 2 gange</p>
	<p>Stå på et ben med lukkede øjne i 30 sekunder (både højre og venstre)</p>
	<p>Stå på en række. Alle kravler igennem gruppens ben og hopper bagefter over gruppens ryg</p>

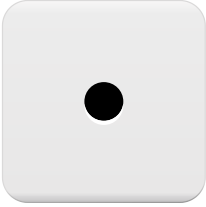
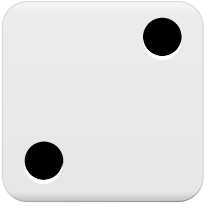


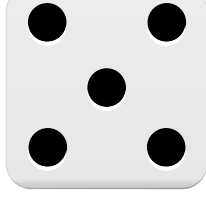
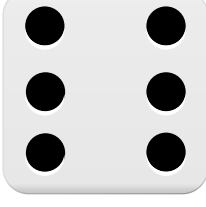
Terningspil

	Gå krabbegang frem og tilbage på banen
	Hulahop i 30 sekunder
	Gå frem på banen på hælene og tilbage på tæerne
	Stå i planke i 30 sekunder
	Snur 10 gange rundt om dig selv, stil dig på et ben og hold balancen
	Træk dig frem på banen kun ved brug af armene, løb tilbage

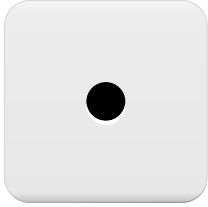
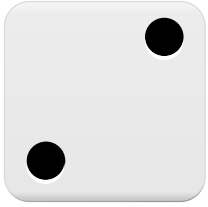




Terningspil

	Stå i planke i 30 sekunder
	Stå på et ben i 45 sekunder (både højre og venstre)
	Stå på en række. Alle kravler igennem gruppens ben og hopper bagefter over gruppens ryg
	Gå på tæer med armene strakt over hovedet frem og tilbage på banen
	Hulahop i 30 sekunder
	Løb baglæns frem og tilbage på banen 2 gange

Terningspil

	Gadedrengehop frem og tilbage på banen
	Stå på et ben med lukkede øjne i 30 sekunder (både højre og venstre)
	Krydsløb frem og tilbage på banen
	Stå i en cirkel hånd i hånd. Få en hulahopring rundt i cirklen 2 gange
	Kravl frem og tilbage baglæns på banen
	Hink frem og tilbage på banen

Terningspil

Kropslektieskema

Situationen: hvad skete der?	Hvornår skete det?	Hvorfor oplevede du ubalance?	Hvad gjorde du for at komme tilbage til balance?

Inspirationsark

