

AKTIVITET]

MED AFSTAND

Udendørs idrætsundervisning i 0.-4. klasse

Lektionen foregår udendørs, der bruges få rekvisitter og eleverne kan til en hver tid holde afstand til hinanden. Sørg selvfølgelig for god håndhygiejne inden lektionen. Læs mere [her](#).

Følgende skal ses som inspiration til en eller flere idrætslektioner i kropsbasis med fokus på samarbejde.

I den første del af er der fokus på et meget trænende bevægelsesmiljø, hvorimod den sidste halvdel er mere legende og eksperimenterende (jf. kropsbasisdugen).

Inspirationsmaterialer

[Kropsbasisdugen](#) – et fagdidaktisk undervisningsmateriale, der kan bruges til planlægningen af undervisningen og til faglige samtaler med eleverne i undervisningen.

Kompetenceområder

Alsidig idrætsudøvelse – kropsbasis.

- Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis.
 - Balance, ubalance, kropsspænding, afsæt, landing, rotation, klatre, hænge svinge og springe.

Idrætskultur og relationer – samarbejde og ansvar

- Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.
 - Hensyn, ansvar, samarbejdsevner.

Tema

Idræt og samarbejde

- Undertema: jeg udfordrer dig og hjælper dig.

AKTIVITET] MED AFSTAND

Basal kropsbasis

Videoen [Idræt i skolegården](#) understøtter nedenstående beskrivelse.

[Mini-motorik hæftet](#) – med let tilgængelige øvelser, der styrker motorikken, kan være en god inspirationskilde til at finde på flere øvelser.

Eleverne står med god afstand til hinanden og med front mod underviseren.

- Eleverne øver:
 - Forskellige balancer på et ben. Fx hop fra fod til fod og find balancen. Drej rundt om jer selv og find balancen på en fod.
 - Prøv at komme i ubalance – helt derud hvor I vælter.
 - Afsæt/hop med to ben og lav en 180 graders rotation. Land og find balancen. Prøv den anden vej og med forskellige grad af rotation. Prøv at lande på kun et ben efter rotationen.
 - Gør det samme hvor eleverne hopper ned fra bænke eller lignende.
 - *Fif:* Udfordre eleverne med at de skal prøve at lave øvelserne med lukkede øjne.
- Spejlingsøvelse – eleverne vender sig om mod hinanden og spejler på skift hinandens bevægelser. Motiver eleverne til at arbejde med balance, afsæt, landing og rotation, som de lige har øvet sig på.

Afrunding

Saml eleverne og tal fx om hvilke øvelser, der var nemme og svære. Hvorfor blev det sværere, når øjnene er lukkede? Og hvorfor er det godt at have en god balance, når man dyrker idræt?

AKTIVITET

MED AFSTAND

Kropsbasis på legepladsen – se video 2

Videoen Idræt på legepladsen understøtter nedenstående beskrivelse.

Det er oplagt at arbejde med **samarbejde** som tema i denne øvelse. Et undertema/en konkretisering af temaet kunne være – **jeg udfordrer dig og hjælper dig**.

Nu skal eleverne opleve et mere legende og eksperimenterende bevægelsesmiljø, hvor de har mere indflydelse på indholdet.

Find en legeplads, forhindringsbane eller lignende.

- Eleverne går sammen i par. De skal sammen gå rundt på legepladsen og finde tre spændende udfordringer til hinanden. Først viser den ene elev udfordringen fx gå på balance eller kravle armgang, hvorefter den anden forsøger at gøre det samme.
 - Motiver eleverne til at hjælpe hinanden med at klare udfordringerne, og prøve den samme forhindring flere gange ind til man kan.
 - Eleverne skiftes til at give udfordringer til hinanden.

Afrunding

Saml eleverne og lad dem vise nogle af de bedste udfordringer de har fået fra deres makker. Lad eleverne sætte ord/fagbegreber på hvad de gør, når de foreviser.

- Eksempler på refleksionsspørgsmål
 - Hvad lærte du af din makker?
 - Hvordan hjælp I hinanden?
 - Hvordan kan I hjælpe hinanden endnu bedre en anden gang?

Tag kropsbasisdugen frem og lad fx eleverne tale sammen to og to om følgende:

- Hvilke af de grundlæggende bevægelser har I brugt i dag? (se øverst på kropsbasisdugen).
- Hvad var I gode til, og hvad kunne I øve jer mere på?

God fornøjelse med idrætsundervisningen.