

# AKTIVITET ]

## MED AFSTAND

### Løb, spring kast i 0.-5. klasse

Lektionen foregår udendørs fx i skoven, skolegården, parken, på stranden eller atletikbanen. Brug så få rekvisitter som muligt. De rekvisitter, der eventuelt bruges, kan eleverne hjælpe med at spritte af. Eleverne kan til hver en tid holde afstand til hinanden. Sørg selvfølgelig for god håndhygiejne inden lektionen.

Følgende skal ses som inspiration til en eller gerne flere idrætslektioner i Løb, spring og kast. Fokus lægges på løb og spring for at undgå tidsspilde på afspritning af kastegenstande.

#### Kompetenceområder

Alsidig idrætsudøvelse

- *Eleven kan anvende grundlæggende sammensatte bevægelser i idrætspraksis.*

Idrætskultur og relationer – samarbejde og ansvar

- *Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab.*

Tema: Idræt og kultur

Undertemaer

- Samarbejde, tage ansvar, udvise fairplay, lege, træne og konkurrere.

#### Mål for lektionen/forløbet

Eleverne kan samarbejde om at variere eller udvikle løb, spring, (kast) aktiviteter i forskellige udeområder ud fra traditionelle atletik discipliner.

#### Inspirationsmaterialer

Hvis du er interesseret i at arbejde med fagbegreber i undervisningen, kan du finde inspiration i det fagdidaktiske undervisningsmateriale Løb, spring, kast dugen med tilhørende aktivitets- og refleksionskort [her](#).

# AKTIVITET

## MED AFSTAND

### Introduktion

Start undervisningen med at fortælle om temaet og målene for lektionen/forløbet. Tag eventuelt [løb, spring kast dugen](#) med ud og benyt fagbegreberne.

### Løbe opvarmningsaktiviteter

#### Løbe-kommandørkaptajn

Eleverne står i en rundkreds med kommandørkaptajnen i midten. Det er i starten den voksne. Kommandøren giver en kommando; fx *I skal løbe hen og røre ved en mursten, rundt om et træ og hoppe 10 gange i noget sand og komme hurtigst muligt tilbage på jeres plads.* Der tages en samlet tid på klassen, og findes en ny kommandørkaptajn.

Lad eleverne byde ind med forslag til kommandoer, så de er med til at udvikle legen.

Variationer:

- Antallet af kommandoer og sværhedsgraden kan variere. Kun fantasien sætter grænser.
- Kommandoer kan varieres ved at slå med en terning for at finde ud af, hvor mange gange, man skal hoppe/løbe/røre ved.
- Lav flere kredse med kaptajner og lad kredsene kæmpe mod hinanden om at være hurtigst.

#### Løbe-mix

Der laves to rundkredse en ydre og en indre. Alle står med ca. 2 m til sidemanden.

På lærerens signal løber alle eleverne i den yderste kreds rundt om alle fra inderkredsen, der bliver stående tilbage. Når man kommer tilbage til sin makker gives en corona-venlig hilsen (fx fod, albue eller honnør). Makkerparrene skifter position og på lærerens signal løber den anden rundt. Sådan fortsættes og man tilføjer evt. variationer.

Lad eleverne byde ind med forslag til kommandoer, så de er med til at udvikle legen.

Variationer:

- Lav større afstand mellem personerne i kredsene, så man kommer til at løbe længere.
- Alle i inderkredsen lægger sig ned, så dem der løber skal springe over.
- Løb 3 runder i træk. Både den ene og den anden vej.
- Løb zig-zag mellem de andre.
- Løb baglæns, hink og hop.

# AKTIVITET

## MED AFSTAND

- Start med et bukkespring over makkeren eller kravl mellem makkerens ben, og løb derefter i zig-zag rundt.
- Sæmmensæt og kombiner øvelserne på forskellige måder, så eleverne får flere opgaver at huske på.

### Udvikle løbebaner med spring og andre forhindringer

Eleverne inddeles i grupper á 3-4. Hver gruppe skal nu lave deres egen løbebane. På løbebanen skal der indlægges 3-5 forhindringer, hvor man skal springe eller hoppe. Lav evt. selv en løbebane først, så eleverne får et bedre indtryk af, hvad det betyder at lave en løbebane.

Eleverne får ca. 10 min. til at finde ud af følgende:

- En linje, som skal være både start- og mållinje.
- 3-5 forhindringer på ruten – fx en bakke man skal løbe op og ned ad, en sti eller nogle grene man skal springe over eller en træstamme/bænk, man skal springe ned fra, osv.
- Eleverne skal være enige om, hvordan banen skal løbes.

Når løbebanen er klar, skal eleverne i gruppen:

1. Løbe sammen rundt.
2. Løbe to og to.
3. Løbe en og en – hvor man sender hinanden afsted med en albue-hilsen.

Variationer:

- Der kan indføres en ændringsregel, så de må ændre banen, når de har løbet den sammen som hold.
- Der kan tages tid, og eleverne kan forsøge at slå deres rekorder.
- Grupperne kan blive blandet på ny, inden de skal prøve hinandens løbebaner.
- Grupperne kan indføre regler om, at man skal løbe på forskellige måder rundt på banen.

# AKTIVITET ]

## MED AFSTAND

### Afrunding og evaluering

Efter lektionen eller forløbet samles eleverne rundt om [løb, spring kast dugen](#), så fagbegreberne bliver synlige.

#### Forslag til refleksionsspørgsmål

- Hvordan gik samarbejdet, da I skulle lave en løbebane?
- Kig på modellen: Hvornår synes I, at vi har hhv. leget, øvet eller præsteret? Nævn hvilke aktiviteter, I har gjort hvad i og fortæl, hvad I synes om aktiviteterne.
- Tal med eleverne om de fagbegreber, der står på dugen. Hvad synes eleverne, de har øvet sig på, og hvad kunne de tænke sig at blive bedre til i fx et spring?

*God fornøjelse med idrætsundervisningen.*