

Atletik med fokus på fællesskab

Med udgangspunkt i atletik, der er udviklet til Skole OL-konceptet, kommer vi omkring forskellige atletik-discipliner, hvor fokus er på sammenhold og fællesskab fremfor den individuelle præstation og "stå i kø". Det er stadig atletikkens DNA "løb, spring og kast", som danner grundlag for valget af øvelser. Workshoppen præsenterer forskellige øvelser og overvejelser til at få høj intensitet, mange gentagelser og samarbejde ind i tekniske discipliner. Den kan kobles direkte til "Løb, spring og kast" samt "Samarbejde og ansvar" i Fælles Mål.

Formål:

Tankerne bag skole OL Atletik er:

- Atletik i børnehøjde
- Alle elever bidrager
- Mere bevægelse – mindre kø
- Ikke ekskluderer nogen
- Fællesskab, færdigheder og fairplay
- Kreativ i udførelsen -> hvordan får vi mange til at være aktive samtidig

Responsen er mere trivsel og sammenhold.

Hvad:

Skole OL atletik består pt. af discipliner som kan varierer fra stævne til stævne. Men til finalen som Dansk Atletik står for, er følgende 6 discipliner med:

- Speedbounce
- Speedlængde
- Medicinboldkast
- Turbokast
- 10x200
- 20x60m hækkestafet

Hvordan:

Eleverne er inddelt på hold – normal vis dyster de klassevis, men hvis bruges øvelserne i undervisningen kan holdene laves mindre, tiden sættes ned, antallet færre osv.

Man samler point på tid i spring og kast mens man konkurrerer på holdets samlet tid i løbene.

Der er ikke nogen der får eller kan se deres individuelle resultater.

Husk variation i øvelserne, venstre/højre, overhånd/underhånd.

Hvorfor:

Skole OL Atletikken er udviklet så det bliver mere bevægelse for den enkelte. Øvelserne er lavet så det er grundøvelser til den videre udvikling. Der er fokus på mange gentagelser. I stafetterne kan eleverne løbe flere gange på hold med få på så pauserne ikke bliver for lange. Man kan springe på tværs i sandgraven, så der er flere hold der kan være i gang samtidig.

Hvem:

Det er tiltænkt 4.-7. klasse men kan differentieres så yngre og ældre kan bruge øvelserne og blive udfordret.

For de yngste børn kan zonerne gøres mindre, boldene lettere, distancerne kortere.

For de ældste elever kan bruges frem mod en idrætseksamen hvor øvelserne kan indgå som opvarmning, som udvikling og progression frem mod det færdige spring og som et legende konkurrenceelement hvis man ønsker at vise dette.

Koblingen til Fælles Mål:

"Løb, spring og kast" – Oplagt

"Samarbejde og ansvar" – Øvelser ligger op til at klassen bliver bedre hvis man samarbejder

"Fysisk træning" – Eleverne vil opleve forbedringer ved almen basal grundtræning og dette vil være en naturlig del af progressionen

"Normer og værdier" – Fairplay

"Krop og identitet" – Forskellen på styrke samt atletikken har noget til alle kompetencer

Hvis man er så heldig at have trukket idræt som prøvefag, passer "Løb, spring og kast" ind under rigtig mange temaer og det kan vinkles på mange forskellige måder.



Programmet for workshoppen i Ringsted

- Velkomst
 - Skadet eller ondt
- Opvarmning med alle i gang og pulsen høj
 - Tælle 1-2-3 -> løbe-springe-kaste
 - Rundt om, over, under
 - Greenpeace vs. Skovhugger
- Spring:
 - Speedlængde
 - Spring på tværs
 - Speedbounce
 - Flere stationer
 - Find noget at hoppe over – ca. 15-20m cm
 - Kan også bruges mere sidevers med hulahopringe
- Kast:
 - Turbokast
 - Vælte kegle stafet
 - (Præcision – ærtepose til kegle)
- Løb:
 - Samarbejdsstafetten
 - Hækstafet
- Opsamling
 - Ekspertråd
 - Eksamensråd
- Fælles for aktiviteterne
 - Juster på tiden
 - Juster pointzonerne
 - Mange i gang hele tiden
 - Undgå at stå i kø
 - Alle bidrager til fællesskabet
 - Øvelserne kan laves uden konkurrenceelementerne
 - Øvelserne kan bruges som grundtræning, i progression, som forøvelse.