



TIPOLDEFARS CROSSFIT

- AKTIV HVERDAG

Send eleverne tilbage til en tid, hvor hverdagen bød på hårdt fysisk arbejde, og kroppens muskler blev trænet fra en tidlig alder.

Bondekonen sætter eleverne i gang med opgaver på gården. Der er meget arbejde, der skal nås.

Fitness Dronningen fra vores tid er mere optaget af at måle elevernes puls og se arbejdsopgaverne som træningsøvelser.

Forløbet

Eleverne skal i grupper løse bondekoneens arbejdsopgaver. De skal både løfte tunge sække, grave grus, bære vand med åg, balancere med trillebøren, hugge brænde, kaste med forrådsposer, pleje korn og springe over kokasserne. Eleverne skal igennem alle opgaverne på skift a la cirkel træning.

Undervejs måler Fitness Dronningen elevernes puls og sætter begreber på de fysiske øvelser.

Læringsmål for forløbet

- Eleverne får viden om, hvor fysisk aktiv hverdagen var i 1800-tallet.
- Eleverne kan reflektere over fordele og ulemper ved, at børn ikke længere skal udføre hårdt fysisk arbejde fra morgen til aften.
- Eleverne får kendskab til livet på landet i slutningen af 1800-tallet

Fælles Mål i fokus for idræt:

- Eleven kan måle hvile- og arbeidspuls.
- Eleven har viden om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.
- Eleven har viden om centrale fagord og begreber.
- Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.

Målgruppe

5.-6. kl.

Fag

Idræt (historie)

Udbydes i perioden

Mandage i Sep.-Okt. 2024

Sted

Pederstrup

Varighed

2 time

Book forløbet på

www.skoletj-pederstrup.dk

Forberedelse

- Del klassen i 5 grupper
- Prøv at måle hvilepuls på alle elever efter en stillesiddende time. Skriv resultatet ned.

Husk!

Tøj til at kunne bevæge sig i og være ude!