



FAGFORLØB

FORHINDRINGSLØB I SKOVEN

FAG > **IDRÆT**

KLASSETRIN > **2. KLASSE**

STED > **SKOVEN**



BEVÆGELSE FOR LÆRING

Eleverne skal lege
og samarbejde i og
om forhindrings-
løb.



BEVÆGELSE FOR MOTIVATION

Eleverne skal lege.



BEVÆGELSE FOR SUNDHED

Eleverne træner
grovmotorik og får
puls op.

Projektet "Udeskole der bevæger" er muliggjort med Børne- og Undervisningsministeriets udlodningsmidler til undervisning 2020. Læs mere på www.udeskolederbevaeget.dk



• KU



VIA University
College



Bispebjerg og Frederiksberg
Hospital



Steno Diabetes Center
Copenhagen

Udviklet i partnerskab med forskningsprojektet **MOVEOUT**

FORMÅL

Formålet med forløbet er at træne det sociale og legende element, gennem samarbejde om at komme igennem forhindringer og at træne de faglige begreber, samt træning af motorik, teknik, bevægelse og koordination.

Forløbet kan bruges som en del af idrætsundervisningen op til skolernes motionsdag.

INDHOLD

Klassen går til skoven og de forskellige forhindringer, der skal arbejdes med, bliver gennemgået.

Grupper skal samarbejde og hjælpe hinanden igennem forhindringer. Antallet af forhindringer er 8-10 stk.

Der evalueres hjemme i klassen.

KOMPETENCEMÅL OG FÆRDIGHEDS-VIDENSMÅL

ALSIDIG IDRÆTSUDØVELSE

Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.

- Kropsbasis – Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.
- Løb, spring og kast – Eleven kan løbe, springe og kaste, har viden om variationer inden for løb, spring, kast og kan udføre enkle former for løb, spring og kast.

IDRÆTSKULTUR OG RELATIONER

Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.

- Samarbejde og ansvar – Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege og har viden om samarbejds måder.
- Ordkendskab – Eleven har viden om enkle fagord og begreber.

KILDE: FÆLLES MÅL / IDRÆT

PRAKTISKE RÅD

Der anvendes én lektion til at gøre klar for eksempel at sætte kegler ud, finde egnede stubbe og stammer i skoven og binde et par snore op mellem træer.

Vælg et samlingssted som børnene kender.

Lav grupper på forhånd.

Vigtigt med kendskab til området så man ved hvilke forhindringer, der kan lade sig gøre.

TID

Ca. 4 lektioner.

STED

Forløbet kan gennemføres i skoven eller andet grønt område som indbyder til naturligt forhindringsløb.

BEVÆGELSE

BEVÆGELSE FOR LÆRING

Der arbejdes kropsligt med idrætsfaglige kompetencer.

BEVÆGELSE FOR MOTIVATION

Eleverne skal lege og samarbejde om at klare forhindringer i skoven.

BEVÆGELSE FOR SUNDHED

Eleverne træner deres grovmotorik og bevæger sig med moderat-til-høj intensitet, når de gennemfører forhindringer. Hvis forhindringerne gennemføres som konkurrence, er aktivitetsniveauet forventet endnu højere.

INDE OG UDE

INDE

Før afgang laves gruppeinddelingen. De aktiviteter, der skal foregå ude, forklares til eleverne.

UDE

Undervejs til skoven tales der om, hvad samarbejde er, og hvordan kan man se, at man samarbejder. I forløbet repeteres begreberne løb, spring og kast.

Når eleverne er kommet ud til stedet i skoven, viser læreren forhindringerne og repeterer, hvad der skal foregå. Det er vigtigt, at eleverne forstår de bevægelser og lege, de skal gennemføre. Derfor er det vigtigt fysisk at vise eleverne de forhindringer, der skal arbejdes med.

INDE

Efterfølgende evaluering kan foregå inde, evt. ved logbog-skrivning.

MATERIALER OG RESSOURCER

- Så vidt muligt bruges skovens materialer.
- Små kegler til at markere de 8-10 forhindringsposter.
- Et reb.

VARIATIONER

Elever kan være med til at lave nye forhindringsbaner evt. med et krav om, at det skal være et spring/kast eller lignende, som forklares og vises for de andre elever.

Man kan lave grupper, hvor en i gruppen får et "handikap". Et handikap kan for eksempel være, at man har bind for øjnene eller kun må hinke. De andre i gruppen skal nu samarbejde om at få "eleven med et handikap" igennem forhindringsbanen.

Gennemførslen af forhindringerne kan også gennemføres som en konkurrence, hvor der tages tid.

EVALUERING

Evalueringen gennemføres enten i fællesskab eller individuelt i logbøger.

Spørgsmålene i evalueringen kan for eksempel være:

- Hvad gik godt?
- Hvad var svært?
- Var der nogle der skulle overskride egne grænser?
- Var der nogle, der så en kammerat vise mod?
- Hvor sjovt har det været?

AKTIVITETER

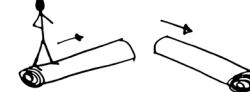
Harehop fra side til side



Spring ud i bladbunken



Balancegang

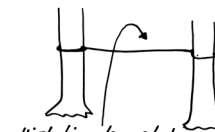


Spring over 5x



Rul ned ad bakken

Spring over forhindringerne



Hjælp hinanden med at komme over rødet

Spring over



Skub/rul stauueop og ned ad bakken



Kast 5 pinde ind i cirklen



LINKS TIL EKSTRAMATERIALE



Scan QR-koden for at finde eksterne links og evt. ekstramateriale til forløbet, på Center for Børn og Naturs hjemmeside.

KILDE

Aktiviteten er udarbejdet af Britta Hald Degnbol, Havrehedskolen og redigeret af udeskolekonsulent Charlotte Åsell Pedersen. Foto: Annie Spratt / Unsplash.com