

Løb, spring og kast ved Limfjorden – 1. klasse

Intro til forløbet

I dette forløb skal eleverne arbejde med nogle af idrættens grundbevægelser, nemlig at løbe, springe og kaste. I forløbet vil der være et særligt fokus på, at eleverne får erfaring med, hvad der skal til for at kunne kaste langt og præcist. Der arbejdes hen imod, at eleverne kan udføre et godt og effektivt kast.

Herudover arbejdes der med forskellige typer af stafetter, hvilket bl.a. bidrager til, at eleverne får pulsen op. Dette giver mulighed for at arbejde med tematikken: Hvad sker der i min krop, når jeg bevæger mig? Her er der fokus på ændringer i hjerte-lunge-kredsløbet, hvor eleverne introduceres for fagbegreber i relation til puls (hvile- og arbejdpuls) og det at blive forpustet (vejrtrækningsfrekvens og -dybde).

Fag

Idræt

Faglige mål

Der tages udgangspunkt i Fælles Mål efter 2. klassetrin med fokus på færdigheds- og vidensområderne 'Løb, spring og kast' fra kompetenceområdet 'Alsidedig idrætsudøvelse', 'Fysisk aktivitet' fra kompetenceområdet 'Krop, træning og trivsel' og 'Ordkendskab' fra kompetenceområdet 'Idrætskultur og relationer'.

Fælles mål:

- Eleven kan løbe, springe og kaste.
- Eleven har viden om variationer inden for løb, spring og kast.
- Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.
- Eleven har viden om hvile- og arbejdpuls.
- Eleven kan anvende enkle fagord og begreber.
- Eleven har viden om enkle fagord og begreber.

Læringsmål for eleverne:

- Jeg kan kaste langt og præcist.
- Jeg ved, hvad der skal til for at kunne kaste langt og præcist.
- Jeg kan sætte ord på, hvad der sker i min krop, når jeg bevæger mig.

FN's verdensmål

#3 Sundhed og Trivsel

Fysisk aktivitet kan ses som et vigtigt forebyggelsesmiddel i henhold til delmål 3.4, om at forebygge tidlig dødelighed, der bl.a. sker pga. hjerte-kar-sygdomme. Fra længerevarende studier ved man bl.a., at børns kondition har betydning for udviklingen i kardiovaskulære risikofaktorer senere i livet, hvor børn med dårlig kondition har større risiko for, at udvikle kardiovaskulære sygdomme senere i livet, end børn i god kondition. Det er derfor vigtigt, at give børn viden, færdigheder og kompetencer, der gør dem i stand til, at leve et aktivt liv med en høj grad af bevægelse og fysisk aktivitet. I denne henseende indikerer flere studier, at aktive børn bliver aktive voksne, med de sundhedsmæssige gevinster, som dette medfører. (Pedersen, 2016; Dansk Skoleidræt, 2022)

Aktiviteter

1. Opvarmning/startaktiviteter.
2. Kaste-eksperimenter.
3. Det gode og præcise kast.
4. Strand-stafetter.

Besøg

- Undervisningen er planlagt med henblik på gennemførelse ved én af strandene omkring Limfjorden ved Mors, hvor der også gerne må være et tilhørende åbent stykke græsareal eller lign. Her kunne der fx være tale om Østerstrand ved Nykøbing By, stranden ved Sallingsund Færgetro eller Østerstrand ved Ejerslev. Herudover tages der udgangspunkt i, at eleverne har mulighed for at indsamle sten, der kan bruges til kasteøvelserne.

Praktisk information til underviseren

Dette forløb er planlagt til, at kunne gennemføres på en halv dag ved stranden (fx 3-4 lektioner), men man kan dog vælge kun, at gennemføre dele af forløbet, hvis man fx har færre lektioner til rådighed.

Det kan være meningsfuldt, at placere dette undervisningsforløb i en kontekst, hvor der arbejdes med løb, spring og kast hjemme på skolen før og efter. Start forløbet med at præsentere eleverne for læringsmålene (gerne understøttet visuelt) og fortæl dem herefter hvad I skal lave, for at nå dertil.

Brug af rekvisitter:

Undervisningsforløbet tager afsæt i, at man grundlæggende bruger de genstande, der kan findes ved stranden. Herudover skal der dog bruges følgende rekvisitter:

- Kegletoppe.
- Én murerbalje, ét reb (3-5 meter) og ét spyd pr. 6-8 elever.
- Tuscher, der kan bruges til at lave markeringer på sten.