

Løb, spring og kast ved Limfjorden – 1. klasse

Teori og tema

I forløbet arbejdes der med teori og fagbegreber, der tager afsæt i løb, spring og kast, samt grundlæggende anatomi og fysiologi. På baggrund af viden om anatomi og fysiologi arbejdes der med temaet: Hvad sker der i min krop, når jeg bevæger mig? I begge tilfælde kan der findes inspiration til relevante elevtekster og fagord i bogen BE(GREB) om idræt 1 af Annemari Munk Svendsen & Andreas Bolding Christensen (2022).

Løb, spring og kast:

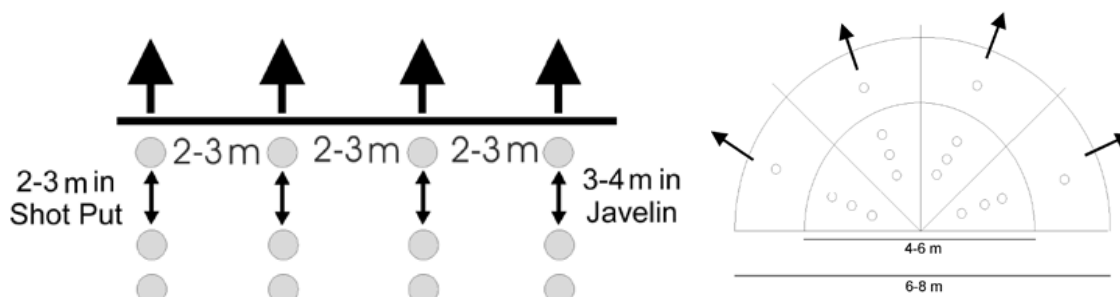
I relation til løb, spring og kast kan eleverne i et indskolingsperspektiv bevidstgøres om, at der med undervisningen er fokus på at udvikle nogle af vores grundmotoriske bevægelser såsom at løbe, hinke, klatre, svinge, kaste, gribe, springe og lande. Disse bevægelsesmønstre er primært modningsbestemte og udvikles i udgangspunktet automatisk som en del af børns vækst og udvikling. Der er dog i høj grad behov for at træne og øve bevægelserne, for at kunne udføre dem effektivt og i forskellige funktionelle kontekster (fx indenfor specifikke atletikdiscipliner eller idrætsgrene).

I arbejdet med løb, spring og kast tages der udgangspunkt i Helle Rønholts (2008) fasemodel, hvor der primært arbejdes med atletik som leg og grundform (se fx beskrivelse og illustrering i Dansk Skoleidræts arbejde med løb, spring og kast dugen). Samtidig er forløbet inspireret af begrebet dogmeatletik, hvor atletikken udføres med meget få tekniske hjælpemidler, fx udelukkende med ting, der kan findes i naturen. Dette passer godt med atletik som leg, hvor formålet netop er at give eleverne et bredt bevægelsesrepertoire og brede kropslige oplevelser, fremfor en målrettet forbedring af specifikke atletikfærdigheder.

For at målrette undervisningen, arbejdes der mere konkret med kastet som færdighed. Her er der fokus på at eleverne får nogle brede kropslige erfaringer med at kaste, der samtidig anviser en vej til at arbejde videre med grundformen inden for nogle af atletikkens discipliner. Det er målet, at eleverne bliver bevidste om, hvad der grundlæggende skal til for at kunne laste langt og præcist. Her kan man fx pege på følgende viden og færdigheder:

- At man skal stå skridtstående, når man kaster og støder (modsat ben af kaste-arm er forrest), da det tillader rotation i kropsstammen og en større grad af forspænding.
- At der sker en vægtoverførsel fra bagerste ben til forreste (senere kan man lære fagordet stemspkridt).
- At der sker en rotation i kropsstammen/overkroppen, hvor mave- og brystmuskulatur er vigtig (senere kan man lære fagordet centralbevægelse).
- At der er forskel på et kast og et stød (albuen initierer et kast).

I relation til organiseringen af kasteaktiviteter er der nogle væsentlige sikkerhedsmæssige overvejelser, der typisk bruges inden for atletikkens kastediscipliner for at undgå uheld og skader. Overvej derfor hvor eleverne placeres og hvordan de placeres i forhold til hinanden, samt om der i nogle tilfælde skal bruges instruktioner for, hvornår man fx kaster og henter. Her kan findes inspiration/retningslinjer i nedenstående figurer mht. om det fx er et lineært eller rotationskast.



(International Association of Athletics Federations, (2009). Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics.)

Links og kilder:

- Løb, spring og kast dugen fra Dansk Skoleidræt. Tilgængelig på:
<https://skoleidræt.dk/idraetsfaget/omraader/inspiration-og-materialer/teori-og-didaktiske-modeller/loeb-spring-og-kast/>
- Rønholt, Helle, (2008). Atletik. I: Rønholt, Helle & Peitersen, Birger, (2008). Idrætsundervisning: En grundbog i idrætsdidaktik. Museum Tusculanum, s. X-X
- International Association of Athletics Federations, (2009). Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics

Hjerte- og lungekredsløbet

Arbejdet med tematikken 'Hvad sker der i min krop, når jeg bevæger mig?' knyttes an til viden om hjerte- og lungekredsløbet og de ændringer, der sker heri, når man går fra hvile til arbejde. Her kan man med udgangspunkt i elevernes oplevelser under stafetterne tale om, hvad der sker i kroppen, når vi skal være fysisk aktive og bevæge os. Her vil eleverne fx opleve, at de bliver forpustet, hvilket kan relateres til viden om lungernes funktion og de ændringer, der sker i lungeventilationen under fysisk arbejde. Her kan åndedrætsfrekvensen stige fra 10-12 åndedræt pr. min. i hvile og helt op til 30-40 åndedræt pr. min. under moderat til hårdt arbejde. Samtidig stiger åndedrætsdybden, så vi får mere ilt ind pr. vejtrækning. Begge dele er et resultat af ændringer i energiomsætningen (øget CO₂-koncentration og faldende PH-værdi i musklerne), der medfører et stigende behov for ilt til de arbejdende muskler.

Ud over ændringer i lungeventilationen vil eleverne mærke, at deres hjerte begynder at slå flere slag pr. min. under det fysiske arbejde. Dette er ligeledes et resultat af ændringer i energiomsætningen, hvor de arbejdende muskler har brug for mere ilt. Dette behov klares ved, at hjertefrekvensen (hjertet slår flere slag pr. minut) og slagvolumen (hjertet pumper mere blod ud pr. slag) øges. Helt konkret kan eleverne prøve at måle deres hvilepuls inden stafetterne og deres arbejdpuls efter stafetterne. Målingerne kan udføres ved, at pege- og langfinger placeres enten ved halsen eller håndleddet. Eleverne prøver at tælle antal pulsslag på 15 sekunder – læreren tager tid og hjælper med at omsætte dette tal til slag pr. minut (antal pulsslag X 4).

Fagord

- **Grundmotoriske bevægelser:** Løbe, hinke, klatre, svinge, kaste, springe og lande.
- **Løb, spring og kast (ift. kastet):** Stemskridt, vægtoverførsel og rotation.
- **Puls:** Hvilepuls og arbejdpuls. At være forpustet (vejrtrækningsdybe og -frekvens).