

Løb, spring og kast ved Limfjorden – 1. klasse

Aktivitet 4 – strand-stafetter

Aktiviteten indledes med at spørge eleverne til deres viden om, hvad der sker i kroppen, når de fx er ude at løbe en tur?

På baggrund af elevernes input ledes samtalen hen på følgende perspektiver:

- At pulsen stiger (hjertet slår hurtigere / flere slag i minuttet).
- At de begynder at trække vejret hurtigere og dybere.

I denne sammenhæng introduceres eleverne for begrebet puls, herunder hvilepuls og arbejdpuls.

Inden stafetterne sættes i gang prøver eleverne at måle deres hvilepuls. Efter gennemførelsen af stafetterne kan eleverne måle deres arbejdpuls.

Målingerne kan udføres ved, at pege- og langfinger placeres enten ved halsen eller håndledet. Eleverne prøver at tælle antal pulsslæg på 15 sekunder – læreren tager tid og hjælper med at omsætte dette tal til slag pr. minut (antal pulsslæg X 4).

Til stafetterne inddeles eleverne i grupper af 3-4, hvor to grupper dyster imod hinanden. I kan gennemføre alle stafetterne eller vælge nogen ud.

Sted og redskaber.	Aktivitet og organisering.	Mål.
Der skal være mulighed for at løbe fra en position 50 meter væk fra vandet og ned til vandet. <u>Materialer:</u> Til hver gruppe på 6-8 elever skal der bruges: - En murerbalje med hank. - Evt. et reb (gerne 3-5 meter) og et spyd/pind. Herudover skal eleverne selv indsamle sten med forskellige vægt/fylde.	<u>Sten i spand:</u> Eleverne inddeles i grupper af 3-4 elever, hvor to grupper dyster imod hinanden. Inden stafetten påbegyndes får eleverne til opgave at indsamle sten med forskellig vægt/fylde til deres gruppe. En spand fyldt med lidt vand placeres ude i vandkanten/vandet (den skal kunne fyldes med sten til den synker under vandet). Deltagerne placeres i en afstand af 30-50 meter fra spanden. På skift løber deltagerne fra de forskellige	At de får pulsen op og bliver forpustet. At de kan samarbejde og tænke strategisk ift. at løse opgaven.

	hold og fylder en sten i spanden. Det gælder om at finde en sten, der er tilpas stor til at modstanderne næste gang de placerer en sten får spanden under vand – og modsat ikke resulterer i, at de selv får den under vand. Hvis det er sommer, kan I lave stafetten med bare ben og fødder, hvor eleverne løber ud i vandet og lægger sten i spanden – her skal man blot være opmærksom på bundforholdene mht. østersskaller eller lign. Alternativt fastgøres spanden med et reb til et spyd/pind på land, og kastes efterfølgende lidt ud i vandet.	
Ved en åben plads, fx på et åbent stykke af stranden eller et græsstykke. Der kan enten bruges reb/sjippetov (6 stk. pr. spilleplade) eller pinde til at lave spillepladen, ligesom den kan tegnes op i sandet, hvis I gennemfører det ved stranden. Herudover skal eleverne i fællesskab lave et sæt med 2 x 3 brikker til deres spilleplade – her kan man tegne på sten.	<u>Kryds og bolle:</u> Eleverne inddeles i grupper af 3-4 elever, hvor to grupper dyster imod hinanden. Grupperne starter 15-20 meter væk fra spillepladen. På skift løber deltagerne fra de to grupper ned mod spillepladen og lægger en brik (sten med kryds eller bolle). Når de kommer tilbage, løber næste person fra gruppen ned og lægger brik nr. 2. Når alle tre brikker er lagt, må man flytte rundt på brikkerne på spillepladen. Opgaven er at få tre på striben.	At de får pulsen op og bliver forpustet. At de kan samarbejde og tænke strategisk ift. at løse opgaven.

Der skal være mulighed for at løbe fra en position 30-50 meter væk fra stranden og ned til stranden. Der skal bruges de sten, der ligger tilgængelige på stranden.	<u>Byg en varde:</u> Eleverne inddeles i grupper af 3-4 elever, hvor to grupper dystet imod hinanden. Grupperne starter 30-50 meter væk fra det område, hvor varden skal bygges. På skift løber deltagerne fra de to grupper ned mod området og sætter en sten på den varde, gruppen skal bygge. Når de kommer tilbage, løber næste person fra gruppen ned og placerer en ny sten. Grupperne kan konkurrere om, hvem der kan lave den højeste varde på fx 5 minutter.	At de får pulsen op og bliver forpustet. At de kan samarbejde og tænke strategisk ift. at løse opgaven.
--	---	---