

**Sammen er vi stærkere**

**Fysisk træning**

 dansk  
Skoleidræt

**idrætsfaget**

**2.**

**klasse**





## Sammen er vi stærkere

### Tema

Idræt og samarbejde

### Undertema

Sammen er vi stærkere

### Indholdsområde

Fysisk træning

### Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

### Forløbsbeskrivelse

Det er godt at have stærke muskler, når man skal yde sit bedste. Især musklerne omkring rygsøjlen er vigtige at træne, hvis man vil udnytte kroppen bedst muligt. I dette forløb skal I arbejde med jeres styrke og muskelspænding samt kondition og puls gennem forskellige udfordringer. Til sidst skal eleverne i forløbet udfordre deres kroppe gennem forskellige måder at bevæge sig på.

Forløbet er tilrettelagt til at foregå indendørs, men kan med små ændringer laves ude, hvis det i stedet ønskes.

### Færdigheds- og vidensmål

- Eleven kan udføre basal grundtræning.
- Eleven har viden om grundtræningselementer.
- Eleven kan måle hvile- og arbeidspuls.
- Eleven har viden om målingsmetode for hvile og arbeidspuls
- Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.
- Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber



Fysisk træning



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i de tre moduler og medbring rekvisitter.	Flere bolde, som kan kastes i Jorden. Gulvklude/tæppestykker Elevark – Pokemon træning + blyanter
10-15 min.	<p><b>INTRO</b> Forløbet præsenteres og eleverne informeres om, hvad de skal lave over de næste tre moduler i idræt.</p> <p><b>100 hurtige</b> Parrene skal så hurtigt som muligt nå igennem de 100 øvelser.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 hop</li> <li>• 20 boksearme i luften</li> <li>• 20 sprællemænd</li> <li>• 20 hælspark</li> <li>• 20 høje knæløft</li> </ul>	<p>Fælles</p> <p>Parvis. Parrene placerer sig rundt omkring med plads mellem sig. Når man er færdig sætter parret sig ned. Overvej om begge skal lave alle øvelser på en gang, eller om øvelserne må deles op.</p>
15 min.	<p><b>KEND OG SPÆND MUSKLEN</b> Finder sammen to og to. Elev 1 prikker elev 2 på en tilfældig muskel. Elev 2 siger/gætter på navnet, spænder kun den muskel og nævner hvad den kan bruges til. Derefter skifter de. Når begge har prikket, går de videre og finder en ny makker og ny muskel.</p>	<p>Eleverne går tilfældigt rundt mellem hinanden.</p> <p>Fælles opsamling hvor eleverne prikker lærere og derefter fælles snak om musklen.</p>
20 min.	<p><b>POKEMON TRÆNING</b> Eleverne introduceres til de seks pokemon øvelser – findes under materialer. Herefter slår de med en terning og antallet af øjne bestemmer øvelsen. Gruppen skal lave så mange aktiviteter som muligt på 10 minutter. Derefter kort pause. Herefter får hver gruppe en bingo plade, og skal hurtigst muligt udfylde den, altså have været forbi hver øvelse mindst én gang. Når gruppen har bingo får de en pause.</p>	<p>Grupper á 2-4 elever</p> <p>Gruppen slå med en terning som bestemmer hvilken øvelse de skal gå til. Når de har lavet øvelsen må de gå tilbage og slå med terningen igen.</p>
15-20 min.	<p><b>KLUDESTAFET</b> Holdene dyster mod hinanden i stafet f.eks. med fokus på de hurtigste/dem som udfører øvelserne mest korrekt. De skal igennem følgende.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gulvklud under hver fod. Hurtig ud og runde keglen + tilbage.</li> <li>2. Hænder på den ene og fødder på den anden klud - larvebevægelser frem og tilbage.</li> <li>3. Et ben på klud og et til at skubbe (løbehjul) frem + tilbage.</li> <li>4. Den ene står på kludene og den anden skubber ud, de skifter plads og så tilbage igen.</li> <li>5. Den ene står på kludene og den anden trækker ud, de skifter plads og så tilbage igen.</li> <li>6. Den ene sidder på en klud og den anden trækker/skubber ud, de skifter plads og så tilbage igen</li> </ol>	<p>Inddel eleverne i hold á 4, 6 eller 8 elever. Hver gruppe får to gulvklude/tæppestykker.</p> <p>De første tre er individuelle, mens de sidste tre er parvis, hvor eleverne skal hjælpe hinanden.</p> <p>Gentag gerne aktiviteten 2-3 gange. Med pause imellem.</p>
5 min.	<p><b>OUTRO</b> Hvordan har vi hjulpet hinanden til at blive stærkere i dag? Hvad har været den sjoveste øvelse i dag?</p>	



Fysisk træning



dansk  
**Skoleidræt**

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sæt dig ind i modulet og medbring rekvisitter.	Elevark – Ninja træning + blyanter Tykmåtte
15 min.	<p><b>INTRO</b> Hvad kan I huske fra sidste modul → Hvad var fokus og hvordan kom temaet i spil? Derefter kort om dagens program.</p> <p><b>Puls</b> Hvad er puls og kan I måle den – find den sammen. Lig stille i 2 min og mål igen. 100 hurtige efter sammen princip som modul 1.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20 hop.</li> <li>• 20 gange op i ribbe og ned igen.</li> <li>• 20 skiløb</li> <li>• 20 løb frem og tilbage</li> <li>• 20 spurt på steder</li> </ul> <p>Mål pulsen igen. Hvad er der sket og hvorfor? Hvornår og hvorfor stiger/falder pulsen</p>	Læreren  Fælles opstart Øvelserne udføres individuelt
10 min.	<p><b>NATURKATASTROFE</b> Aktivitetsbeskrivelse findes <a href="#">HER</a>. Brug ribben og fladt ned på gulvet i stedet for et bord.</p>	Læreren instruerer og eleverne følger.
15-20 min.	<p><b>NINJA TRÆNING</b> Eleverne introduceres til de seks ninja øvelser – findes under materialer. Herefter slår de med en terning og antallet af øjne bestemmer aktivitet. Gruppen skal lave så mange aktiviteter som muligt på 10 minutter. Derefter kort pause. Herefter får hver gruppe får en bingooplade, og skal hurtigst muligt udfylde den, altså have været forbi hver øvelse mindst én gang – Når gruppen har bingo får de en pause.</p>	Grupper á 2-4 elever  Gruppen slår med en terning, som bestemmer hvilken øvelse de skal gå til. Når de har lavet øvelsen må de gå tilbage og slå med terningen igen.
15-20 min.	<p><b>SKADET NINJA</b> Der udvælges et antal skurke, som skal fange alle ninjerne, som løber rundt i salen/et afgrænset område. Når en ninja fanges kommer man til skade og falde om på stedet. Ninjaen venter på, at nogle af de andre ninjæer kommer, og fragter den syge ind på hospitalet. Dette foregår ved at 2 eller 4 tager den "syge" i arme og ben og bærer den "syge". Man kan ikke blive fanget, hvis man er ved at fragte en syg person. Den tilskadekomne ninja er frisk igen, når man har talt til 10 inde på hospitalet (måtten). Legen kan afsluttes ved at sygehuset lukker, eller alle efterhånden er kommet til skade.</p>	En tyk måtte (hospitalet) placeres i midten af salen.  Varier gerne måden at blive "rask" på. Der kan også stilles redskaber ind på banen som forhindringer. Det gør legen mere udfordrende og sjovere.
10 min.	<p><b>OUTRO</b> Udstrækning Snak imens om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad tager I med fra dagen, og hvad har I bidt mærke i?</li> <li>• Tjek up med at svare på "Hvad har været det sjoveste?"</li> <li>• Hvor har I prøvet jer frem i dag?</li> </ul>	Stor rundkreds. Sørg for at strække hele kroppen ud. Lad evt. eleverne komme med forslag til udstrækningsøvelser



Fysisk træning



dansk  
**Skoleidræt**

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før		Overvej hvornår bevægelsesbanen skal stilles op.
10 min.	<p><b>INTRO</b> Hvad kan I huske fra sidste modul → Hvad var fokus og hvordan kom temaet i spil? Derefter kort om dagens program.</p> <p><b>Evolutionsleg</b> Alle eleverne går som æg rundt mellem hinanden. Eleven udser sig et andet æg og slår sten-saks-papir med denne. Taberen fortsætter som æg og finder et nyt æg at slå sten-saks-papir med. Vinderen bliver til en frø og skal finde en anden frø at slå sten-saks-papir med og sådan fortsætter aktiviteten. Æg → Frø → Kolibri → Elefant → Superhelt</p>	<p>Læreren</p> <p>Bliv enige om, hvordan de forskellige dyr og superhelten bevæger sig, inden aktiviteten igangsættes.</p>
10-15 min.	<p><b>DYR PÅ BANEN</b> Én fra gruppen vælger et dyr og viser hvordan det bevæger sig. Sammen med resten af gruppen, bevæger de sig nu rundt på bevægelsesbanen som det valgte dyr. Efter lidt tid vælger næste elev et nyt dyr/bevægelse og sådan fortsætter aktiviteten.</p>	<p>Bevægelsesbanen opsættes med de redskaber I nu har til rådighed. Den skal bruges igen i dyrefange.</p> <p>Grupper á 2-4 elever.</p>
30-40 min.	<p><b>DYREFANGE</b> Aktiviteten kan leges på forskellige måder.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Kan leges helt klassisk som piratfange blot kaldet dyrefange.</li> <li>(2) Der vælges et dyr som alle skal bevæge sig ligesom på banen. Ny runde nyt dyr.</li> <li>(3) Der vælges en række dyr eleverne skal bevæge sig som samt hvordan de bevæger sig. Alle starter som det samme dyr. Når man bliver fanget, løber man ud til læreren og får det næste dyr i rækken, hvorefter man er med igen.</li> </ol>	<p>Banen sættes op, som klassisk pirat-/sørøverfange. Husk at giv tid til, at få sat redskaber på plads igen.</p> <p>Én fanger resten ude.</p> <p>Alle er med hele tiden med som forskellige dyr.</p>
10 min.	<p><b>OUTRO</b> Vis mig dit ynglingsdyr? (evt. hele klassen gentager) Hvilke muskler bruge vi for at bevæge os rundt som det dyr? Hvilken dyr var nemmeste/sværest at være i dyrefange og hvorfor? Hvordan har I, gennem forløbet, været sammen om at blive bedre til det I har lavet? Hvad betyder det for jer at være sammen med andre om noget?</p>	<p>Fælles En vælger dyr/bevægelse og resten efterligner.</p>




Fysisk træning




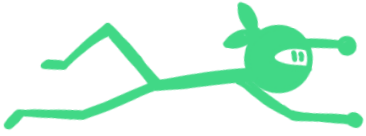
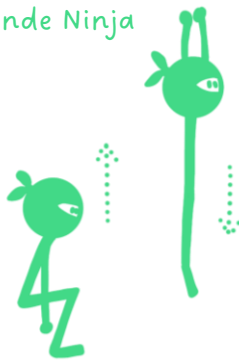



dansk  
**Skoleidræt**

# Pokemon træningsbingo

 <p>Charmander</p>	 <p>Caterpie</p>	 <p>Seel</p>
 <p>Squirtle</p>	 <p>Ekans</p>	 <p>Ash Ketchum</p>

# Ninja træningsbingo

 <p>Snigende Ninja høj</p>	 <p>Parkour Ninjaen</p>	 <p>Hurtige Ninja</p>
 <p>Kravlende Ninja</p>	 <p>Hoppende Ninja</p>	 <p>Snigende Ninja lav</p>



Elevark



dansk  
Skoleidræt



# Pokemon træning

Fokus på styrke



## Charmander

Skal have stærke arme for at kunne udvikle sig til næste stadie. Lig dig ned på maven med front mod en/flere makker(e). Hæv jer på i armstrækning og tilbage på maven. High five med makker.

Gentag 10 gange.



dansk Skoleidræt



## Caterpie

Caterpie skal her udvikle sin kravle teknik. Kravl 10 meter fremad og 10 m tilbage igen. Så tæt på jorden som muligt, hvor kun hænder og fødder må rører jorden. Skift med makker.

Gentag 5 gange



dansk Skoleidræt



## Seel

Seel skal være stærk i ryggen for at kunne klare sig. Lig dig ned på maven med front mod en/flere makker(e). Hæv overkrop og ben samtidig og lav high five med makker.

Gentag 10 gange



dansk Skoleidræt



Fysisk træning



dansk Skoleidræt

# Pokemon træning

Fokus på styrke



## Squirtle

Squirtle skal have stærke ben så den kan bevæge sig hurtige rundt og bære sig selv. Stil dig overfor din makker(e). Lav jump squat og give din makker(e) high five, når i hopper.

Gentag 10 gange.



dansk  
Skoleidræt



## Ekans

Ekans skal være stærk i maven for at kunne bevæge hurtigt og lydløst rundt. Lig dig ned på ryggen med fødderne mod en/flere makker(e). Som op i siddende position, kun ved hjælp af maven og giv high five. Derefter langsomt tilbage og lig på ryggen.

Gentag 10 gange.



dansk  
Skoleidræt



## Ash Ketchum

Ash skal hele tiden blive bedre til at kaste med Poké Ball og det skal øves. Kast en bold (basket el.lign.) hårdt ned i jorden. Makkeren griber bolden og gentager.

Gentag 10 gange hver.



dansk  
Skoleidræt



Fysisk træning



dansk  
Skoleidræt



# Ninja træning

Fokus på kondition 



## Kravlende Ninja

En ninja stiller sig klar i kravlposition – tæt på jorden med kroppen. De andre danner hver især en "bro" ved at have hænder og fødder i jorden. Første Ninja kravler nu under alle broerne og danner derefter selv en bro. Derefter er det den næstes tur osv.

Gentag **10** gange



## Hoppende Ninja

Hver ninja skal nu øve sig i at komme fra lav, skjule, position og hoppe frem. For at øve det skal de lave Ninjahop (Englehop).

Gentag **10** gange.



## Snigende Ninja lav

Ninjaer skal kunne komme under infrarøde sensorer og skal derfor øve sig i krabbegang både forlæns og baglæns. 5-10 meter hver vej

Gentag **5** gange.



Fysisk træning



dansk  
**Skoleidræt**

# Ninja træning

Fokus på kondition 



## Snigende Ninja høj

En ninja skal også kunne snige sig frem i rasende fart og det skal øves. Ninjaen stiller sig i squat-position (ned i knæ) og skal nu langsomt gå i denne position i ca. 10 meter efterfulgt af kort pause. Hvem er mest lydløs i gruppe?!

Gentag **10** gange.



 dansk  
Skoleidræt



## Parkour Ninjaen

En ninja skal kunne forcere forhindringer hurtigt og lydløst. Derfor skal ninjaen hurtig krybe under en bom og derefter kravle over den.

Gentag **10** gange.



 dansk  
Skoleidræt



## Hurtige Ninja

Nogle gange skal det bare gå stærkt og derfor skal en ninja hele tiden holde sig hurtig. På en 10 meter bane lav følgende:

- Sidestep højre
- Løb fremad
- Sidestep venstre
- Løb baglæns

Gentag de 4 løb **4** gange.



 dansk  
Skoleidræt



Fysisk træning



dansk  
**Skoleidræt**