

**AKTIVITET**

Arbejd med balance på hjul. Afprøv og udvælg den foretrukne hjultype

Nøgleord:

- Hold balancen – tyngdepunktets placering
- Understøttelsespunkt
- Udfordring af balancen i enkle baner, høj/lav/ bred/smål, varieret hastighed og hældning i terrænet

Lokalitet: Hårdt jævnt og tørt underlag som primært er plant, men med mulighed for at køre både op og ned fx skolegård

Tid: 45 - 180 minutter. Afhængig af hvor mange rulleredskaber der benyttes

Antal elever: Ca. 16 pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan holde balancen på de forskellige former for hjul også i enkle baner
- har viden om, hvordan balancen påvirkes ved forskellige udfordringer fx faste baner, kørsel op og ned ad bakke samt hastighed

(FFM IR 5., 7. og 9. , AI kropsbasis 2.-9.

SIKKERHED

- Risiko for at få hudafskrabninger. Bær hjelm, knæ- og håndledsbeskyttere
- Udfør aktiviteten på et sted med god plads og ingen trafik

FORBEREDELSE:

ARBEJD FØRST MED LÆRINGSKORT FH 01

Udstyr og materialer

- Forskellige hjul typer: Rulleskøjter, løbehjul, skateboard, cykel osv. (min. et sæt hjul pr. par)
- Beskyttelsesudstyr (hjelm, knæ- og håndledsbeskyttere)
- Kegler til at markere banerne

Organisering

- Grupper à 4-6
- Hver gruppe arbejder med en hjul type ad gangen og der roteres efter ca. 15 min

FREMGANGSMÅDE

1. Repetér fra Læringskort FH 01: fremdriftsmåde, den "gode" position, retningsændringer, bremseteknik, drejeteknik
2. Udfordr balancen ved at være høj, lav, stå på et ben, stå bredstående, stå smalt
3. Udfordr balancen ved at sætte hastigheden op under hensyntagen til at tilpasse fart til aktuelle evner
4. Udfordr balancen ved at prøve de pågældende hjul i en bane (slalom, over/under, vendinger, hop osv.)
5. Udfordr balancen ved nedadkørsel og ved kørsel op ad bakke (evt. forlæns og baglæns)
6. Lad eleverne være med til at udvikle baner og udfordringer

EVALUERING

- Giv eleverne løbende feedback, og test dem evt. på bane (Kan, kan delvist, kan ikke)
- Lad eleverne give hinanden positiv feedback og evt. et forslag til forbedring
- Brug videoer som redskab til at synliggøre og bevidstgøre eleven om bevægelserne og balance
- Lav fælles opsamling med elevernes opfattelse af de forskellige hjul typers udfordringer og styrker mht. balance, fart, manøvredugtighed, hastighed mv.

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- holder balancen på de forskellige hjul (alle)
- gennemfører hele banen/banerne (nogle)
- holder balancen uanset om man er høj/lav/smalt/bred, kører opad, kører nedad, kører hurtigt eller kører langsomt, kører i en bane eller udenfor en bane (få)

