LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

ORIENTERING - OR 01

FORHINDRINGSBANEN

AKTIVITET

Eleverne simulerer det at løbe i terræn og trener dermed balance, motorik m.m. Øvelsen har som udgangspunkt ikke et orienteringselement og kan derfor bruges på alle alderstrin

Nøgleord: Forhindring, løb, spring, acceleration, landing

Lokalitet: Græsplæne eller gymnastiksal (senere udendørs terræn med naturlige og konstruerede forhindringer)

Tid: 30-90 min.

Antal elever: 2-15 elever pr. bane og max 2 baner pr. lærer/pædagog

LÆRINGSMÅL

Eleverne:

- forbedrer balance, motorik, spring og styrke, særligt i bevægemønstre der er relevante i forhold til løb
- opnår et bedre løbeflow
- kan forcere forhindringerne hurtigt
- bevæger sig glidende i passagen, så løb, spring, landing og acceleration er en sammenhængende bevægelse

(FFM Idræt AI Løb, spring og kast 2., 5. og 7. klasse)

www.mercoprint.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv

LÆRINGSKORT

Frilufts Rådet

ORIENTERING - OR 01

FORHINDRINGSBANEN

SIKKERHED

- Risiko for styrt ved forhindringerne
- Husk passende afstand mellem eleverne ved gennemførelse af banen

FORBEREDELSE

Udstyr og materialer

- Bænke, sjippetorv, ringe, plint, springbræt, skamler, måtter, madrasser m.m.

Organisering

- Eleverne inddeles i små grupper af 2-5
- Byg forhindringsbanen i gymnastiksalen eller på en græsplæne, så den kan gennemføres under kontrollerede forhold
- Byg forhindringsbanen i skoven, og brug naturlige forhindringer til banen. (I kan fx balancere på et væltet træ, springe over en grøft eller løbe slalom mellem træer)

FREMGANGSMÅDE

Græsplæne/gymnastiksal:

1. Saml alle elever. Præsentér alle forhindringerne, og hvordan de skal forceres (skal man under, over eller uden om)
2. Grupperne arbejder nu med én forhindring ad gangen
3. Efter at have arbejdet i ca. 5-10 min med én forhindring skiftes der til en ny
4. Når eleverne har arbejdet med alle forhindringer enkeltvis, skal der arbejdes med at gennemføre hele banen
5. Der startes én elev af gangen. Husk at holde god afstand mellem eleverne. (Sværhedsgraden af forhindringerne kan altid justeres)
6. Til slut tages tid på banen for at presse eleverne lidt op i fart – dette kan medføre øget risiko for styrt m.m.

Variation:

- Aktiviteten kan udføres i skoven med naturlige forhindringer

EVALUERING

- Diskuter med grupperne, hvordan man bedst passerer forhindringen, de lige nu arbejder med
- Diskuter til slut i plenum, hvilke forhindringer der var lettest/sværest at passere, og hvordan man lettest passerer dem
- Lad de dygtigste elever demonstrere, hvordan de passerer forhindringerne (eller lad en lærer/pædagog demonstrere det)
- Evalueringen bør ske løbende, så eleverne får mulighed for selv at afprøve den teknik, de lige har set andre demonstrere med succes

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- kan gennemføre hele forhindringsbanen (alle)
- har styrket balance, motorik og teknik og gennemfører banen hurtigere for hvert gennemløb (nogle elever)
- gennemfører banen med perfekt flow og kan time spring rigtigt i forhold til forhindringerne, kan lande i balance, holde glidende overgange fra løb til spring og tilbage i løb (få elever)

www.mercoprint.dk

Støttet af udlodningsmidler til friluftsliv