

**AKTIVITET**

Eleverne efterligner forskellige dyr, mens de kører på ski. Herigennem øves forskellige positioner og bevægelsesopgaver på ski

Nøgleord: Overdrive bevægelser, kreativitet, legende tilgang, indlevelse

Lokalitet: Grøn eller let blå piste

Tid: Ca. 2 timer inkl. liftkørsel

Antal elever: 8 elever pr. lærer/pædagog
Lidt mindre ved uerfarne eller børn under 8 år

LÆRINGSMÅL**Eleverne:**

- kan efterligne en række forskellige dyr, dels ved at efterligne lærer, dels frit efter egen fantasi
- kan bevæge sig på varierede måder på ski
- får erfaringsviden om hvilke bevægelser og positioner, der gør skiløbet nemmere
- kan leve sig ind i et fantasiunivers

(FFM AI kropsbasis 2.-9. klasse)

SIKKERHED

- Der må kun køres på pisterne
- Sørg for ekstra væske (vand), solcreme og briller med UV-filter til alle pga. høj refleksion af lys fra sneen
- Husk opvarmning
- Køb altid med hjelm, briller og handsker
- Vælg overkommeligt og sikkert terræn, så der er overskud til at udføre og overdrive øvelserne
- Stå så vidt muligt, så du kan se eleverne hele tiden

FORBEREDELSE

- Eleverne skal kunne kontrollere hastigheden gennem sving

Udstyr og materialer

- Ski, støvler og hjelm til alle elever

FREM GANGSMÅDE

1. tur: Der aftales et dyr. Eleverne kører i slange (på lang række) efter læreren

Der køres en længere serie sving, så der er god øvetid

2. tur: samme dyr
Læreren kører først og viser sin version af det valgte dyr. Herefter køres på signal enkeltvis ned til læreren og dyret efterlignes

Øvelser:

1. Albatros – lav store 'vingeslag' med armene
2. Mus – køb helt sammenbøjet og vær så lille som mulig
3. Giraf – stræk armene op som hals og vær så høj som mulig
4. Gorilla – klø i armhulerne, mens man vipper med benene og grynter
5. Kænguru – hop ned ad bakken, hop så højt som muligt
6. Næsehorn – gør jer så brede som muligt både med arme og ben
7. Antilope – bevæg jer lynhurtigt fra side til side for at undvige løver
8. Noahs Ark: Eleverne kører 2 på samme tid ned til underviseren og de andre elever, mens de viser ét dyr. De andre skal gætte, hvilket dyr der blev vist

EVALUERING

- Lav en performancerunde, hvor holdkammeraterne skal gætte hvilket dyr, der efterlignes
- Giv feedback og opmuntring ift. at overdrive dyrebevægelser og lyde
- Refleksionsrunde: Hvilket dyr er nemmest at være, når man står på ski – eleverne hjælpes til at forstå hvilke bevægelser, der er mest hensigtsmæssige ift. skiløb

TEGN PÅ LÆRING

Eleverne:

- er i stand til at variere deres bevægelser og efterligne de forskellige dyr
- kan leve sig ind i legen og holde sig i historien om at være på ski i en zoologisk have

