

Idræt 1.-5. klasse
Omfang: Varierende

Leg og bevægelse

Motion og bevægelse er en fast del af skoleskemaet. I dette opgaveark får du inspiration til forskellige lege-, spil-, og bevægelsesaktiviteter, som kan inddrages i undervisningen i flere fag i jeres tema om Børnenes U-landskalender og Jordan.

Alle aktiviteterne rummer elementer, der er relateret til traditioner i Jordan og Syrien. Flere af dem understøtter lærings- og vidensmål fra Idræt – nogle af dem desuden mål fra Dansk, Matematik og N/T.

Inspiration til læringsmål

- Eleverne kan i grupper samarbejde om en leg/spil. De kan overholde regler i en leg eller et spil.

Inspiration til tegn på læring

- Eleven samarbejder om at lege og overholder reglerne.

Kompetencer og målpår

Kompetenceområder	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
Idræt efter 2. klasse		
Alsidig idræt-sudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg	Dans og udtryk 2: Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse / Eleven har viden om brug af tid og kraft i bevægelsesudtryk
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	Samarbejde og ansvar 1-2: Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege / Eleven har viden om samarbejds måder
Idræt efter 5. klasse		
Alsidig idræt-sudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Dans og udtryk 3: Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse / Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik
Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Samarbejde og ansvar 2: Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter / Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter

Baggrund til læreren

Forslag til bevægelse i andre opgaveark

En række af de øvrige fagopgaver til dette materiale rummer også sjove aktiviteter med bevægelse. Dem kan du eventuelt også supplere med:

Opgave 15: Kamelgrublerier

Her finder du aktiviteten Kamellabyrinten, hvor det faglige omdrejningspunkt er de sproglige begreber frem, tilbage, højre, venstre. Samtidig lægges der i opgaven vægt på bevægelse i Matematik og Natur/teknologi.

Opgave 05: Syng med Isabel

Materialet omfatter også en sjov musikvideo, der er lavet af DR til Børnenes U-landskalender – med humørbomben Isabel fra DR Ramasjang. I Opgave 5 får du tekst og instruktion, så eleverne kan synge med. Man kan også nemt danse til.

Opgave 22: Dans med Abdallah

Her finder du blandt andet aktiviteten Levende dansevendespil, hvor eleverne skiftevis skal matche de andre elevers dansetrin.

Aktiviteter

Aktivitet 1:

Beduinen, gederne og den arabiske ulv

Der er ikke mange arabiske ulve tilbage i den jordanske natur. Hvis de ikke kan finde kaniner og andre smådyr i ørkenen, så kan de finde på at æde beduinernes geder. Dem er der til gengæld mange af! I denne fangeleg kæmper ulven og beduinen om gederne. Legen kræver god plads, så I må enten lege den udendørs eller i gymnastiksalen.

Sådan gør I:

1. Marker et legeområde, som legen skal foregå på. For eksempel 10 x 5 meter. Justér målene efter behov.
2. Udvalg to elever. Den ene er beduin. Den anden er den arabiske ulv. Resten af eleverne er gederne.
3. Gederne står i den ene ende og beduinen i den anden ende af legeområdet. Ulven står i midten.
4. Beduinen råber navnene op på to eller tre af gederne. Deres opgave er nu at løbe hen til beduinens lejr uden at blive fanget/rørt af ulven undervejs.



5. Hvis ulven fanger/rører en ged, så skal geden ind i ulvens hule, som er et felt på den ene side af legearealet.
6. Hvis gederne klarer sig forbi ulven og hen til beduinen, kommer de ind i folden, som er et felt på den anden side af legearealet.
7. Legen fortsætter indtil alle gederne enten er i ulvens hule eller i beduinens fold. Hvem har flest geder?

Aktivitet 2: Hvem er kongen/dronningen?

Jordan regeres af Kong Abdullah den 2. og Dronning Raina. Fortæl eleverne, at de sommetider går ud i byen i forklædning for ikke at blive genkendt. I denne leg skal en af eleverne afsløre, hvem der i smug giver resten af klassen ordre: Hvem er kongen/dronningen? Legen kræver en god portion koncentration af alle eleverne.

Sådan gør I:

1. Udvælg en elev, der sendes ud for døren et øjeblik.
2. Imens aftaler resten af klassen, hvem af dem der skal være konge eller dronning. Resten er kongens undersåtter. De aftaler også en bevægelse, fx et klap, et tramp i gulvet, eller at der skal siges "salam aleikum" ("fred være med dig" på arabisk).
3. Nu kommer eleven ind i klassen igen.
4. Undersåtterne skal holde godt øje med kongen/dronningen. Når han eller hun laver det aftalte tegn (klapper, trumper eller siger "salam aleikum"), så skal alle undersåtterne forsøge at gøre det på præcis samme tid.
5. Eleven skal til gengæld holde godt øje med, hvem der giver ordren til bevægelsen. Hvis eleven afslører kongen/dronningen, vælges der en ny konge/dronning, og en ny elev sendes uden for døren.

Aktivitet 3: Vælt stentårnet!

Denne udendørs kaste- og fangeleg leges ivrigt af børnene i Jordan. Der er masser af bevægelse og samarbejde i den.



Materialer:

- En bunke sten, som kan stables oven på hinanden til et lille tårn
- En tennisbold

Sådan gør I:

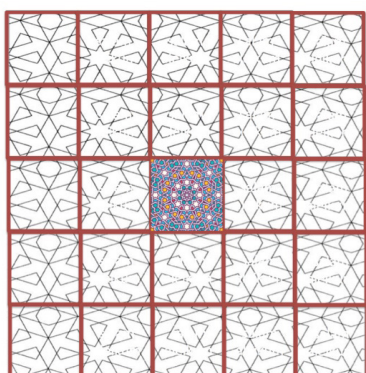
1. Udvalg et hold på tre-fire elever.
2. Læg stenene ovenpå hinanden som på billedet. Begynd evt. med færre større sten, så er det lidt nemmere.
3. Træk en linje tre meter væk fra tårnet. Justér afstanden efter klassetrin.
4. Holdet af elever stiller sig bag linjen.
5. Nu skal de efter tur forsøge at vælte tårnet ved at kaste tennisbolden.
6. Når en elev rammer tårnet, så skal eleven hurtigst muligt have fat i tennisbolden og ramme de andre elever med den. En elev, der er ramt, går ud af legen.
7. Imens er holdets opgave at rejse tårnet igen, inden nogen af dem bliver ramt. Hvis det lykkes, er det holdet der vinder. Hvis det ikke lykkes, er det kasteren, som ramte tårnet, der vinder.

Aktivitet 4: Spil Seega

Seega er et enkelt brætspil, der oprindeligt stammer fra Egypten, men som har været udbredt i store dele af Mellemøsten. I oldtidsbyen Petra har man fundet klippestykker, hvor både Seega og andre typer spilleplader er hugget ind.

Seega kan også spilles i ørkensandet. Det kræver kun 5 x 5 huller samt 12 kantede sten og 12 runde sten.

Seega er et spil for to personer. Spillepladen består af 5 x 5 felter eller huller. Hver spiller har 12 brikker. Spillet går ud på at fange de andres brikker. En brik er fanget, når den befinder sig imellem to af modstanderens brikker.



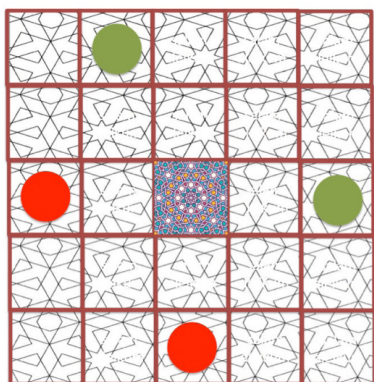
Spillepladen uden brikker

Materialer:

- En spilleplade. Du finder den sidst i dette opgaveark. Print, klip ud og lim den på et stykke karton. I kan også lave jeres egne spilleplader.
- 2 x 12 brikker. Det kan for eksempel være centicubes i to farver.

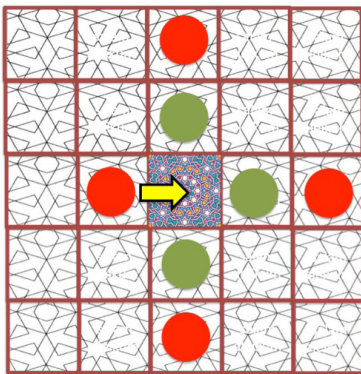
Sådan gør I:

1. Spillerne bliver enige om, hvem der begynder.
2. Spillerne placerer efter tur to spillebrikker på pladen, indtil alle felter er optaget.



De to spillere har her lagt deres to første brikker. Fortsæt, til alle brikker er lagt.

3. Midterfeltet skal stå tomt.
4. Når alle brikker er placeret, begynder spillerne at rykke med brikkerne til tomme felter.
5. En brik må rykkes ét felt horisontalt eller vertikalt. Brikken må ikke rykkes diagonalt.
6. Når spillet går i gang, er det tilladt at bruge midterfeltet.
7. Hvis en spiller ikke kan rykke, er det modstanderens tur.
8. Hvis en spiller fanger en modstanders brik, skal denne fjernes fra spillepladen. En brik er fanget, når den befinder sig mellem to af modstanderens brikker, men kun horisontalt og diagonalt. En brik kan godt fange flere modstandere i samme ryk.



Her rykkes den røde brik til midterfeltet. Hermed har alle de grønne brikker røde modstandere på to sider. De grønne brikker er fanget og tages alle ud af spillepladen.

9. En spiller, der har fanget en modstander, må fortsætte sin tur med den samme brik, indtil hun ikke kan fange flere modstandere.
10. Det er tilladt selv at rykke sin egen brik ind imellem to af modstanderens brikker, uden at man derved bliver fanget.
11. En brik, der er placeret i midterfeltet, kan ikke fanges, men brikken kan godt bruges til at fange modstanderens brikker.
12. Spillet slutter, når den ene spiller har fanget alle modstanderens brikker.

Til 3.-5. klasse

Aktivitet 5: Alfabetspil

I denne ordleg skal eleverne tænke hurtigt, samarbejde og finde ord (objekter), der begynder med et bestemt bogstav. Ord, der falder inden for temaet 'Mellemøsten' får 2 point.

Sådan gør I:

1. Del klassen ind i hold af tre eller fire elever.
2. Hver gruppe skal have et stykke papir og en blyant.
3. I hver gruppe udvælges en pennfører, der skriver ord på papiret.

4. Forklar reglerne og temaet 'Mellemøsten'.
5. Nu siger du et bogstav højt.
6. Grupperne skal herefter finde så mange ord (objekter), som de kan på ét minut. Ordene skal begynde med det bogstav, du netop har sagt højt.
7. Vurder selv, hvor mange omgange legen skal bestå af. Når I er færdige, gennemgår I gruppernes ord. Eleverne må gerne argumentere for, at et ord falder inden for temaet 'Mellemøsten'. I listen herunder giver Kamel og Keramik 2 point, da de klart falder inden for temaet. Kimono og Kilimanjaro giver klart 1 point, da de falder helt uden for temaet. Kande og Kat kan eleverne argumentere for skal have 2 point, da der findes flotte kander i Mellemøsten. Og er der ikke noget med at der er en særlig tradition for katte i Egypten?
 - Kamel (2 point)
 - Keramik (2 point)
 - Kimono (1 point)
 - Kilimanjaro (1 point)
 - Kande (? point)
 - Kat (? Point)

Til sidst regner grupperne deres point sammen.

3.-5. klasse

Aktivitet 6:

Kameler i sandstorm

I denne leg øver eleverne sig i de fire verdenshjørner. Deltagerne i legen er alle kameler, der er på vej gennem den jordanske ørken i en sandstorm.

Sådan gør I:

1. Udpeg en beduin.
2. Find ud af, hvad der er nord, syd, øst og vest.
3. Kamelerne stiller sig op på række.
4. Beduinen skal nu føre kamelerne den rigtige vej gennem ørkenen ved at dirigere dem mod henholdsvis nord, syd, øst og vest.
5. Når beduinen råber f.eks. "nord", skal alle kamelerne straks dreje sig, så ansigtet vender mod nord.
6. Vender en kamel sig med ansigtet den forkerte vej, går han/hun ud af legen.

Seega spilleplade

