

Lærervejledning

Aktiviteten er bygget op til at foregå i skolernes idrætstimer. Ideen er, at børnene stifter bekendtskab med atletikken gennem sjove lege og øvelser, og samtidig står med et diplom i hånden til sidst for gennemført 4-kamp.

Før timen:

Husk blyanter, så børnene kan udfylde deres scorekort.

Kig lektionsplanen igennem, så du ved hvilke redskaber du skal bruge.

Til timen:

Hvert enkelt lektionsforslag er bygget op om én disciplin og efter følgende skabelon:

1. Forslag til opvarmning
2. Disciplinrelaterede øvelser
3. Konkurrence i én disciplin.

Ad 1.

Opvarmningen skal blot fungere som et middel til at få pulsen lidt op på en sjov måde. Brug max. 10 minutter, måske snarere 5, hvis det er en enkeltlektion.

Ad 2.

Disse øvelser er relateret til den disciplin, der efterfølgende skal konkurreres i, f.eks. sprint. Vælg evt. bare et par af øvelserne, så børnene får snuset til hvad egentlig atletiktræning kan indeholde.

Vi har muligvis kommet flere øvelser på end der kan nås.

Ad 3.

Det er her børnene opnår de resultater, der skal føres på scorekortet. Ved de fleste øvelser kan klassen med fordel deles op i 2 grupper, hvor læreren følger den ene og børnene selv styrer den anden. Det går muligvis lidt ud over nøjagtigheden af resultaterne, men det gør ikke så meget. Det er fint med en vis vægt på det pædagogiske i at det kan lykkes for børnene at gennemføre øvelsen, evt. efter at have prøvet den sammen med læreren.

Hvis man er to lærere, er det en god ide, at den ene lærer laver disciplinen med én gruppe børn, mens den anden lærer laver øvelser med en anden (lidt større) gruppe børn. På den måde sikres kort ventetid og dermed højt aktivitetsniveau.

Efter hver lektion samler læreren scorekortene ind, og udleverer dem ved næste lektion.

Der er plads på scorekortet til at gennemføre den enkelte disciplin flere gange, men eleverne behøver kun at gennemføre hver disciplin en gang for at gennemføre 4-kampen.

Efter hver lektion eller i slutningen af hele forløbet, kan børnene selv finde deres pointscore på bagsiden. (Måske – hvis det ikke er for svært? Det vil vi meget gerne have feed-back på).

Efter forløbet er gennemført udfylder læreren diplomer med navn og egen underskrift, og børnene får scorekort og diplom med hjem. Resultaterne er tænkt kun at skulle stå på scorekortet, ikke på diplommet.

Bagest i mappen med lektionsforslagene ligger korte billedserier, der viser de væsentligste fokuspunkter ved gennemførelsen af de enkelte discipliner. Brug dem hvis du har overskud!

Et par enkelte tips til konkurrencerne:

- Startkommando: "på pladserne – færdige – løb"
- Tiden tages når brystet (torsoen) passerer målstregen
- Tiden rundes altid op, f.eks. 5,53 = 5,6
- Man må ikke vælte hækkene med hænderne
- Brug kasser, høje kegler el. skumredskaber som alternative hække
- Længdespring måles fra bagerste mærke (hælen eller hvis en hånd er sat ned bag foden)
- Højdespring: højden måles på midten af overliggeren, ikke ude i siden. (Den er ofte lidt højere ude i siderne end på midten).
- Skumspyd / kuglestød: Der stødes bag en linie, som eleven ikke må træde på. Hvis overtrådt gælder forsøget ikke. Der måles fra linien til nedslaget af kuglen / spydspidsen.
- Skumspyd / kuglestød: I stedet for at måle hvert enkelt forsøg, kan man lægge sjippetov, der markerer, hvor mange point eleven får jf. pointtabellen. F.eks. i kuglestød et tov ved 2,5 meter, 4 meter, 5,5 meter osv.

Når du er færdig med dette pilotforløb, vil vi gerne have en evaluering af processen og materialet. Spørgsmål fremsendes.

Rigtig god fornøjelse.

Venlig hilsen

Dansk Atletik Forbund og Dansk Skoleidræt