

Eksempel på idrætstime

Øvelser for børn 6-11



Astma-Allergi
Danmark

Opvarmning / 15 min.

- Electric boogie i en cirkel
- Gå-trold
- Stikbold med forskellige øvelser
- Løb i en rundkreds:

Hvis legen laves som partibold, findes de ophængte figurer, når et hold fx har fuldført 5 afleveringer. Partibold er et boldspil som går ud på, at man inddelt i to hold skal have X antal afleveringer, uden at det andet hold afbryder. Dvs. de må løbe imellem modspillerne, men ikke røre dem.

- Kongens efterfølger (hvor læreren er kongen)
- Skraldemænd og svinemikler

Hovedaktivitet / 15 min.

Aktivitetsbaner er en god og simpel måde at opretholde intervalvis intensitet samtidig med at motorisk læring stimuleres. Legen er samtidig nem at justere, og stiller ikke høje krav til redskaber. Oveni kan der indføres en række konkurrencer og lege, som kan udføres sikkert og kontrolleret.

Aktiviteter:

- Kongens efterfølger (i en eller flere grupper, hvor eleverne skiftes til at være kongen).
- Stopdans eller leg hvor der høres et stykke musik.
- Stikbold med forskellige øvelser
- Fangeleg på banen.

Nedvarmning / 5 min.

Vær fælles om at pakke redskaberne sammen.

Udstrækning

Brystmuskulatur (strækkene holdes i ca. 20 sekunder).