



## Bevægelsesopgave

Fag	Klassetrin
Bevægelsepause	Alle

### Læringsaspekt

Opgaven kan bruges som bevægelsepause og bidrage til en mere varieret skoledag med fokus på samarbejde. Dvs. understøtte den daglige bevægelse, samarbejde og trivsel i klassen.

Opgaven er god, hvis der lige er nogle i klassen der trænger til at bevæge sig.

Skal hele klassen ud skal de grupperes i max 6. grupper.

### Elevmaterialer

Elev kort

Ev. t. kort med billede eller beskrivelse af forskellige bevægelser.

### Lærermaterialer

Lærerkort

Ev. t. kort med billede eller beskrivelse af bevægelser (se inspirationskort nedenfor).

### Aktivitetens forløb

I klassen gennemgås forskellige bevægelser, der kan laves på stedet, sprællemænd, englehop, skihop, hælsark, balance på et ben, høje knæløft (Skema følger ved udskrift). Disse bevægelser skal bruges, når eleverne efterfølgende skal ud og finde poster.

Eleverne skal nu min. 2 og 2 ud og finde 6 tilfældige Poster.

Postkodens bogstav bestemmer, hvilken øvelse eleverne skal lave og tallet fortæller, hvor mange gange, ev. t. hvor mange sekunder, de skal lave øvelsen.

Eleverne laver nu bevægelsen overfor hinanden så mange gange som tallet på O-løbsbrikken angiver.

Lad grupperne starte ved forskellige poster og gå til højere poster, dog efter post 6 kommer post 1.

### Variation

Sværdhedsgraden i de øvelser der udføres kan udvikles og fx omfatte balanceøvelser, koordinationsøvelser eller rytmeøvelser

Eleverne kan også selv udvikle øvelser til hinanden. Dvs. tegner en øvelse og giver den videre til den næste gruppe

De større elever kan i grupper af 3-4 personer udvikle akrobatik øvelser til hinanden (eleverne skal selv kunne lave den øvelse som de giver videre til en anden gruppe! Her vil det forinden også være nødvendigt at tale om tillid og samarbejde)

### Efterarbejds muligheder

### Download

Elev kort

Opgaveark

Lærerkort

Inspirationskort



**K** = Høje knæløft



**V** = Skihop



**S** = Sprællemænd



**Å** = Hælspark



**E** = Englehop



**B** = Hold balancen på ét ben

(hold balancen det antal sekunder, der svarer til tallet på postkoden)