

IDETYPE:

ATIB

ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

REKVISITTER:

Rekvisitter til de udvalgte stationer, samt resultatpapir og blyant til hver elev.

ANTAL:

4 el. flere

VARIGHED:

Ca. 2 timer

Hvad kan min krop:

Eleverne kan ved forskellige stationer prøve:

Hvor højt kan jeg hoppe, hvor langt kan jeg springe og hvor hurtig kan jeg løbe?
 Test af deres kondital (kan gøres med forskellige løbetests).
 Hvor langt kan jeg kaste med en bestemt genstand.
 Hvor langt kan jeg trække en tung genstand uden pause.
 Hvor mange armstrækninger kan jeg tage inden for en bestemt tid?
 I matematik kan disse resultater bruges på forskellige måder i forhold til udregninger.
 I N/T og biologi kan der sættes fokus på puls, forbrænding, aerob og anaerob træning.

Variation: Opgaver hertil kan gøres sværere.

Faglig input: Hele klassen fordelt ud på de forskellige stationer.

Formål: At komme i dybden med kroppen og dens muligheder med et matematiksyn eller biologisksyn

SÅDAN GØR DU:



Papir og blyant

Alle elever får udleveret et stk. papir og en blyant. Dette skal bruges til at skrive resultater på.



Stationer

Underviseren forbereder nogle stationer, hvor eleverne kan teste deres styrke, hurtighed, smidighed osv.



Eksempler

Stationerne kan f.eks. være: Hvor højt kan jeg hoppe, hvor langt kan jeg springe og hvor hurtig kan jeg løbe?



Til matematik

I matematik kan disse resultater bruges på forskellige måder i forhold til udregninger.

**Til N/T og biologi**

I N/T og biologi kan der sættes fokus på puls, forbrænding, aerob og anaerob træning.

