

Dansk, 1.-5. klasse
Omfang: 1-2 lektioner

Leg og idræt med forhindringer

I dette opgaveark finder du forslag til en række lege og bevægelsesaktiviteter, hvor eleverne bliver udfordret på forskellige måder.

Der er aktiviteter, som skal udføres, hvor 'strømmen er gået', som det ofte sker i Freetown. Og så er der aktiviteter, hvor eleverne skal spille bold, men med den udfordring at de kun må bruge én arm eller ét ben – med inspiration fra fodboldholdet 'Flying Stars' i Freetown, hvor alle mangler en arm eller et ben.

Inspiration til læringsmål

- Eleven oplever glæde ved at bevæge sig og lave lege, som fremmer fællesskab og ikke er afhængige af en masse remedier.

Inspiration til tegn på læring

- Eleven er blevet bevidst om værdien af et godt underlag, en god bold til boldspil og værdien af at kunne bevæge sig frit med to arme og to ben.

Kompetencer og målpår

Kompetenceområder	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
Idræt efter 2. klasse		
Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg	Boldbasis og boldspil 2: Eleven kan spille bold med få regler / Eleven har viden om enkle regler i spil med bold
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	Samarbejde og ansvar 2: Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege / Eleven har viden om samarbejds måder
Idræt efter 5. klasse		
Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Løb, spring og kast 3: Eleven kan udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast / Eleven har viden om metoder til måling af resultater herunder digitale værktøjer
Idrætskultur og relationer	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Samarbejde og ansvar 3: Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter / Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber

Opgaver:

Leg og idræt med forhindringer

Baggrund til læreren

I Sierra Leone foregår al idræt udenfor – der er ingen haller eller indendørs baner. Heldigvis er vejret varmt året rundt, men for f.eks. holdsport er det vanskeligt i juni-august, hvor regnsæsonen er på sit højeste.

I boligområder, hvor fodboldbaner og lignende oversvømmes, må aktiviteter aflyses. Men der skal meget til, for de lokale elsker at dyrke sport. Træning, der foregår på cementbaner aflyses derfor sjældent, men starter i stedet med, at vandet fejes af banen med store blade fra træerne.

Børn og unge i Sierra Leone elsker også at danse, så mange fælleslege tager udgangspunkt i en dans – eller ender med det.

Fodbold en sportsgren, der fylder særlig meget. Der er fodboldbaner overalt. Ofte spiller børnene fodbold i bare tæer eller klipklappere på de knoldede sand- eller grusbaner.

Opgave A: Forhindringsbane i mørke

Strømmen går ofte i Sierra Leone – og når det sker om aftenen eller om natten, så bliver der virkelig mørkt. Men det bliver der alligevel hver eneste aften i slum-områderne, hvor der ikke er gadebelysning. Og så må man virkelig bevæge sig forsigtigt rundt i de smalle gyder med mange forhindringer over det hele.

De følgende øvelser får eleverne til at reflektere over, hvor svært det kan være at bevæge sig rundt, når det er mørkt. Hvis idrætstimerne er placeret om morgenen (i vintermånederne) kan I give oplevelsen et ekstra pift ved også at lade lyset være slukket i gymnastiksalen.

Sådan gør I:

1. Lav en sjov og udfordrende forhindringsbane med redskaber i gymnastiksalen.
2. Fordel eleverne i par.
3. Den ene elev skal have bind for øjnene.
4. Eleven uden bind for øjnene, skal nu guide den 'blinde' elev rundt på forhindringsbanen.
5. Eleven uden bind for øjnene skal ikke blot gå ved siden af, men skal også med gennem forhindringerne.
6. Byt rundt på rollerne. Tag evt. også banen baglæns, hvis den egner sig til det.
7. Slut timen af med at tale om, hvad der var svært og nemt, og hvad I reelt ville gøre, hvis strømmen gik i jeres hjem, eller mens I stod på gaden en januar-aften, hvor det er virkelig mørkt i Danmark.

Opgave B: Labyrint i mørke

Lav samme forberedelse som til opgave 1. I stedet for en forhindringsbane laves en labyrint. Eleven uden bind for øjnene skal nu guide sin makker gennem labyrinten uden at makkeren rører siderne af labyrinten. Hver gang eleven rører siderne giver det et strafpoint. Målet er at komme igennem labyrinten med så få point som muligt.

Opgave C: Kast og grib med én arm

I Sierra Leone ser ofte mennesker, der mistede en arm eller et ben under den grusomme borgerkrig, som landet oplevede fra 1991 til 2020.

I dag findes der en klub, hvor de mennesker kan spille fodbold sammen på krykker. Klubben hedder The Flying Stars. Man kalder det for 'amputee-fodbold'.

I de næste opgaver skal eleverne teste, hvordan det er at dyrke boldspil, hvis man mangler en arm eller et ben. Det er udfordrende og kræver en hel del koncentration.

Det skal I bruge:

- Bolde til at kaste med (det kan være en håndbold, en blødere bold til stikbold eller en tennisbold)
- Reb eller lignende til at binde en arm fast på ryggen

Sådan gør I:

1. Del eleverne i grupper på 5-6 stk.
2. Eleverne stiller sig i en rundkreds.
3. Eleverne binder den ene arm om på ryggen med hjælp fra en klassekammerat. Hvis eleverne har tøj på med lange ærmer, er et alternativ at tage armen ind i ærmet. Sværest er det naturligvis, hvis man binder 'den gode' arm om på ryggen.
4. Eleverne skal nu kaste en bolden rundt i rundkreds. Målet er at nå så højt et antal afleveringer som muligt uden at tabe den. Opgaven handler både om at kaste og gribe og at heppe på hinanden.

Ekstra udfordring i 3.-5. klasse:

Når eleverne har fundet rytmen, skal de sammen lave nogle enkle regler til deres eget boldspil, hvor alle spillere kun har én arm til rådighed. Herefter skal de afprøve spillet i praksis.

Opgave D: Spil bold på krykker

Det skal I bruge:

- Fodbolde
- Krykker

Sådan gør I:

1. Del eleverne i par. Hvert par skal have et sæt krykker (hvis muligt - og ellers må holdene skifte at lave denne opgave og en af andre).
2. Parrene står overfor hinanden. Eleven som ikke har krykkerne, kaster eller sparker bolden til makkeren, som skal forsøge at sparke tilbage. Eleven som har krykker skal forestille at mangle et ben og det ben må derfor ikke bruges, når der sparkes. Heller ikke til bare at støtte på
3. Byt roller undervejs og tal om, hvor svært det er at spille fodbold på krykker.
4. Udvid opgaven, hvis der er krykker nok til en egentlig fodboldkamp. I de officielle regler for amputee-fodbold er målmænd en spiller, som mangler en hånd.
5. Udvælg målmænd som skal have bundet en hånd på ryggen eller have den ind i ærmet.