12.05

Besked til eleverne:

”*Hej alle sammen,*

*Fredag arbejder vi for sidste gang med atletik, men vi skal nok få det bedste ud af det.*

*De sidste par uger har vi arbejdet med sprint samt længdespring og spydkast.*

*I fik et indblik i de teoretiske fokuspunkter og lærte, hvordan man kan anvende dem i praksis.*

*Fredag arbejder vi med alle discipliner.*

*Vi opstiller startblokke samt målebånd til længdespring og alt det nødvendige til spydkast.*

*I kan selv bestemme, hvad I gerne vil lave. Det vil selvfølgelig være smart, hvis I vil prøve alle 3 igen:)*

*Torben og mig vil stå ved disciplinerne og hjælpe jer.*

*Måske har l også lyst til en lille konkurrence.*

*Glem ikke solcremen.*

*Jeg glæder mig*

*Darius*”

Vi mødes udenfor, laver kort fravære, og så har vi brug for hjælp til at bære udstyret.

Hvad skal vi arbejde med i dag?

* Legende tilgang til idræt, samt repetition af disciplinerne.
* Legede opvarmning + fællesskab
* Alle 3 discipliner. Der er fri leg. Vi bygger op til sprint (startblokke), længdespring (kegler) og spydkast (spyd + målebånd)

Opvarmning

* Vi starter med at lege
* Fange
* osv.
* Led-opvarmning til alle 3 discipliner
* Hop
* Dynamisk udstrækning

Selve undervisning

Klasse skal dele sig op i 3 hold. De går sammen med os til de respektive discipliner.

Jeg tænker at overtage spydkast den dag. Du (Torben) kan selv vælge, om du helst vil står hos længe eller sprint. Måske kan du også hoppe lidt frem og tilbage.

Vi vil forberede dem med nogle enkelte øvelser og eller fokuspunkter, til at de kan præsentere i den valgte disciplin. Det gør vi for at undgår skader og for at repetere det allerede lærte.

Det vi vil prøve at opnår er, at eleverne selv ser hvad de kan forbedre og at de kan afprøve disciplinerne igen.
Det handler om en sjov tilgang og ikke om at presse dem til at opnår bedst resultat.

I denne sammenhæng er det vigtigere at de få en positiv oplevelse, efter den ret stressende sidste lektion.

Derudover kan vi bruge opdelingen af klasse til at fokusere på individuelt feedback.