



VÆR ENDNU MERE AKTIV

Opgaven går ud på, at eleverne skal lære, hvad der menes med fysisk aktivitet, og hvad der sker i kroppen, når man bevæger sig. Det er en god ide at have lavet følgende øvelser, inden opgaven sættes i gang:

- Sundhed – Vurderingsøvelse

Faktaark, som er godt at have ved hånden:

- Sundhed – Motion

HVAD ER FYSISK AKTIVITET?

Begynd med at forklare, hvad der menes med fysisk aktivitet: Det indebærer, at man bevæger hele kroppen – ikke kun en eller et par kropsdele. Man bliver også ofte forpustet – men ikke altid. Eksempel på fysisk aktivitet er at cykle, hoppe, slå vejrmøller, klatre og gå tur i skoven.

Fortæl, at I i denne lektion skal undersøge forskellige former for fysisk aktivitet.

EKSEMPEL PÅ AKTIVITETER

Inddel eleverne i mindre grupper med to til tre elever i hver. Du kan enten lade eleverne vælge en aktivitet selv at skrive om eller bestemme i forvejen, hvilken aktivitet de forskellige grupper skal arbejde med. Det skal være aktiviteter, som eleverne selv kan udføre – der skal ikke være behov for særlige anlæg eller specielt udstyr.

Hver gruppe skal enten fotografere eller tegne et billede, som viser aktiviteten. Derefter skal de enten i tal eller tekst forklare på billedet, hvad der sker i kroppen, når man udfører aktiviteten. De må gerne tegne pile til forskellige dele af tegningen eller fotografiet for at tydeliggøre, hvad de mener. Spørgsmålene, som eleverne skal besvare med deres foto eller tegning, er:

Under aktiviteten...

I SKAL BRUGE

- ✦ Blyant
- ✦ Papir
- ✦ Eventuelt mobil- eller digitalkamera



IVÆRKSÆTTERI: VÆR ENDNU MERE AKTIV LÆRERVEJLEDNING

- Hvad sker der i hovedet?
- Hvad sker der i hjerte og lunger?
- Hvad sker der i arme og ben?

Når grupperne er færdige med deres billeder, skal hver gruppe fortælle om deres billede for de andre i klassen. De andre elever kan derefter komme med kommentarer og spørgsmål. Du skal som lærer også spille en aktiv rolle og stille spørgsmål som for eksempel:

- Hvis man føler sig træt efter en aktivitet, er det så et dårligt tegn? (Fysisk aktivitet træner musklerne og konditionen)
- Hvis man bliver træt i kroppen, bliver man så også altid træt i hovedet samtidig med? (Fysisk aktivitet forbedrer koncentrationsevnen)