

Øktplan til videoressurs «Koordinasjon»



I forkant av denne økta skal elevene ha fått som lekse å se videoen «Koordinasjon». Videoen ligger på nettsiden www.krø.no/basistrening-koordinasjon. Leksa må gis på ukeplan samt at det minnes om denne i dagene før den praktiske økta, slik at så mange som mulig ser videoen. Videoen passer godt til å se på smarttelefon eller på nettbrett.

Økta er lagt opp med 60-70 min. Tilpass lengden på hver aktivitet i hoveddelen slik at det passer med oppsatt tid på timeplanen din. Oppvarming og avslutning gjennomføres som oppsatt.

10 min	<p>Oppvarming</p> <ul style="list-style-type: none">• Rokkering-basket. 4-5 på hvert lag i flere baner. Vanlige regler som i basketball, men man scorer ved å sentre ballen til hverandre med en stusspasning. Pasningen må stusse i rokkeringen
40-50 min	<p>Hoveddel (Stasjonsarbeid etter vedlagt stasjonskort) Lærer gir signal etter ca 10 min for rullering mellom stasjonene.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Balanse<ul style="list-style-type: none">• Rullende bevegelser på ett bein (som vist i video-leksa) Prøv begge bein.• Stå på en fot, først med åpne øyne (tell rolig til 5), så med lukkede øyne (tell rolig til 5). Bytt fot• Gå langs en strek i salen, gå først forover så vend og gå bakover uten å trække utenfor.• Gå på smalsiden av en benk. Prøv også her å vend og gå baklengs• Sitt på golvet og hold balansen på bare rumpa• Ta sats og hopp litt framover og land på en fot, prøv å holde balansen mens du teller til 5. Prøv begge beina• Stå, ta sats og hoppe rundt 180 grader, lande og stå. Først land på begge bein, så prøv å lande på ett bein. Prøv begge beina.• Stå, ta sats og hoppe rundt 360 grader, lande og stå på begge bein. Prøv med 1 bein.• To sammen. Finn balansestillinger sammen (se fig. på stasjonskort) Prøv også med 3 eller 4 sammen.2. Rytme og tilpasset kraftinnsats<ul style="list-style-type: none">• To og to (ev tre) lager en klappeserie sammen. F.eks håndflater-lår-lår-håndflater (4 takter). Lag 2 ulike serier med 8 takter(klapp). Sett de to sammen til en serie på 16 takter(klapp).• To og to (ev tre) lager en trinn/steg-serie sammen. Lag 2 ulike serier med 8 takter(steg). Sett de to sammen til en serie på 16 takter(steg)• Sitt to og to med ryggen mot hverandre. Prøv å reis dere uten å bruke armene, kun med kontakt rygg mot rygg.• Kast ball mot en rokkering som ligger på bakken. Prøv fra ulike avstander og se om du treffer direkte. Bruk baller med ulik vekt.3. Romorientering og reaksjon<ul style="list-style-type: none">• Stå rett med en hånd pekende rett fram og lukk øynene. Roter 360 grader og stans. Åpne øynene og se om du peker i samme retning. Prøv også å rotere 2 eller 3 runder.• Spill 10-trekk med to lag på et lite, avgrenset område. Om noen berører en annen spiller må begge sette seg ned og telle rolig til 10 før de kan bli med igjen.• Alle står i en ring. En elev sier bilmerker. Når eleven sier Volvo skal alle hoppe opp og rotere 180 grader. Fortsett å ramse opp bilmerker og hopp/roter kun på Volvo. Her gjelder det å reagere raskt.• To og to står sammen og en elev bak paret. Når den bak klapper skal de to som står foran sette seg ned. På nytt klapp skal de reise seg. På neste klapp skal de løpe noen meter framover. Ruller på å stå bak og klappe.4. Øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon<ul style="list-style-type: none">• Spill 10-trekk med to lag på et avgrenset område. Vanlige regler. 4 kjebler/hatter avgrenser området.• Spill innsidepasninger til hverandre• Før en ball med beina mellom 4 oppsatte kjebler/hatter. Først prøver du for deg selv, så gjør dere «hermegåsa» der elevene fører på tur i et bestemt mønster.
10 min	<p>Avslutning</p> <ul style="list-style-type: none">• Uttøying i sirkel med samtale om innhold i video (7 min)<ul style="list-style-type: none">○ Tøying: Baksida legg, baksida lår, framsida lår, hofteladdsbøyere, setemusklar, armbøyere, armstrekkere, mage og rygg.• Samtale: Hva husker dere fra videoen? Hva lærte dere om koordinasjon? Ble dere mer motiverte for å delta i timen? Var dere mer aktive i denne timen enn til vanlig?

Utstyr som trengs på stasjonen:

- 1 eller 2 benker

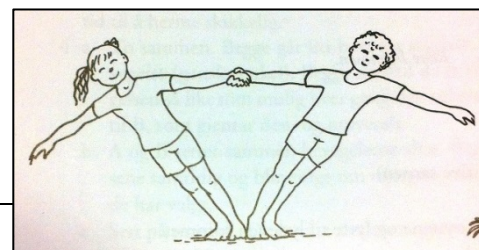


Info om stasjonen:

- Prøv å rekke alle aktivitetene på ca 10 minutter. Læreren sier fra når tida er ute og dere skal skifte til neste stasjon. Om dere rekker alle aktivitetene og har tid igjen så prøv noen aktiviteter flere ganger.

Aktiviteter:

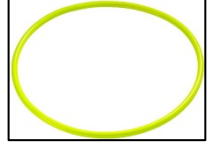
1. Rullende bevegelser på ett bein (som vist i video-leksa) Prøv begge bein.
2. Stå på en fot, først med åpne øyne (tell rolig til 5), så med lukkede øyne (tell rolig til 5). Bytt fot
3. Gå langs en strek i salen, gå først forover så vend og gå bakover uten å trække utenfor.
4. Gå på smalsiden av en benk. Prøv også her å vend og gå baklengs
5. Sitt på golvet og hold balansen på bare rumpa
6. Ta sats og hopp litt framover og land på en fot, prøv å holde balansen mens du teller til 5. Prøv begge beina
7. Stå, ta sats og hoppe rundt 180 grader, lande og stå. Først land på begge bein, så prøv å lande på ett bein. Prøv begge beina.
8. Stå, ta sats og hoppe rundt 360 grader, lande og stå på begge bein. Prøv med 1 bein.
9. To sammen. Finn balansestillinger sammen Prøv også med 3 eller 4 sammen.



Rytme og tilpassa kraftinnsats

Utstyr som trengs på stasjonen:

- 3 basketballer
- 3 lettere baller (skumball eller volleyball)
- 4 rokkeringer



Info om stasjonen:

- Prøv å rekke alle aktivitetene på ca 10 minutter. Læreren sier fra når tida er ute og dere skal skifte til neste stasjon. Om dere rekker alle aktivitetene og har tid igjen så prøv noen aktiviteter flere ganger.

Aktiviteter:

1. To og to (ev tre) lager en klappeserie sammen. F.eks håndflater-lår-lår-håndflater (4 takter). Lag 2 ulike serier med 8 takter(klapp). Sett de to sammen til en serie på 16 takter(klapp). Tell taktene høyt.



Stasjonskort 3

Romorientering og reaksjon



Utstyr som trengs på stasjonen:

- 1 håndball
- 4 kjegler/hatter



Info om stasjonen:

- Prøv å rekke alle aktivitetene på ca 10 minutter. Læreren sier fra når tida er ute og dere skal skifte til neste stasjon. Om dere rekker alle aktivitetene og har tid igjen så prøv noen aktiviteter flere ganger.

Aktiviteter:

1. Stå rett med en hånd pekende rett fram. Husk hva du nå peker på. Lukk øynene. Roter 360 grader og stans. Åpne øynene og se om du peker i samme retning. Prøv også å rotere 2 eller 3 runder.
2. Spill 10-trekk med to lag på et lite, avgrenset område. Om noen berører en annen spiller må begge sette seg ned og telle rolig til 10 før de kan bli med igjen.
3. Alle står i en ring. En elev sier bilmerker. Når eleven sier Volvo skal alle hoppe opp og rotere 180 grader. Fortsett å ramse opp bilmerker og hopp/roter kun på Volvo. Her gjelder det å reagere raskt.
4. To og to står sammen og en elev bak paret. Når den bak klapper skal de to som står foran sette seg ned. På nytt klapp skal de reise seg. På neste klapp skal de løpe noen meter framover. Ruller på å stå bak og klappe.

Stasjonskort 4

Øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon



Utstyr som trengs på stasjonen:

- 1 håndball
- 4 kjegler/hatter
- 6 fotballer (en til hver på gruppa)



Info om stasjonen:

- Prøv å rekke alle aktivitetene på ca 10 minutter. Læreren sier fra når tida er ute og dere skal skifte til neste stasjon. Om dere rekker alle aktivitetene og har tid igjen så prøv noen aktiviteter flere ganger.

Aktiviteter:

1. Spill 10-trekk med to lag på et avgrenset område. Vanlige regler og bruk en håndball. 4 kjegler avgrenser området.
2. Spill innsidepasninger til hverandre. Varier avstand slik at det ikke blir for lett. Gi 10 pasninger med hvert bein.
3. Før en ball med beina mellom 4 oppsatte kjegler. Først prøver du for deg selv, så gjør dere «hermegåsa» der elevene fører på tur i et bestemt mønster mellom kjevlene.