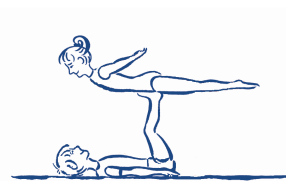




Idrettens Grunnstige 1

- idèer til kroppsøvingslæreren



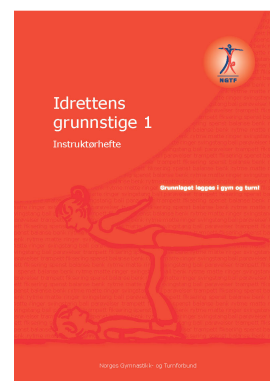
Med Idrettens Grunnstige ønsker Norges Gymnastikk- og Turnforbund å hjelpe lærere som underviser i kroppsøving til å oppfylle kravene i læreplanen. Gymnastikk og Turn inneholder aktiviteter som gir barn og unge stor bevegelseserfaring. Idrettens Grunnstige 1 består av 100 øvelser fordelt på 10 ulike øvelsesgrupper.

Ved å bruke øvelsene i Idrettens Grunnstige 1 stimulerer du barna til å løpe, hoppe, rulle, krype, henge, slenge, balansere, kaste, fikse osv. Dette skjer gjennom gamle og kjente øvelser med og uten apparater. Barna beveger seg i ulike plan i rommet, med hodet i alle retninger, både individuelt og i samarbeid med andre.

Barna trives når de kan «bolte» seg i apparater og være høyt og lavt i terrenget, samtidig vet vi at lærerne trenger hjelp til å fa satt i gang aktiviteter i apparatene igjen.

Idrettens Grunnstige består av følgende 10 øvelsesgrupper:

- Fiksering
- Balanse
- Spenst
- Matte
- Ball
- Parøvelser
- Benk
- Ringer/svingstang
- Trampett
- Rytme



Innenfor hver av disse gruppene er det 10 øvelser som går fra det helt enkle til det mer «avanserte». Alt bygger på hverandre - slik at «teorien» om at man må lære å krabbe før man kan gå kommer her til sin rett. Øvelsene er illustrert, og til hver øvelse det en beskrivelse og tips til gjennomføring. I tillegg har vi samlet over **60 ulike leker**, stafetter, kontaktøvelser, rytmeaktiviteter, samt tips til hvordan man kan legge opp aktiviteter for barn. I tillegg finnes det 10 ferdige timeopplegg i boken.

Som en smakebit på Idrettens Grunnstige 1 presenterer vi på neste side et timeeksempel til bruk i kroppsøvingstimen. Timen er tilpasset 4. - 7. klasse, ca. 25 elever og 1 lærer. En mer detaljert beskrivelse av øvelsene som er benyttet i disse eksemplene, og mange andre øvelser, tips og leker finner du i NGTFs Instruktor/lærerhefte Idrettens Grunnstige 1.

Et eksempel!

Innledning til timen:

Start med en lek som elevene kjenner. Det må være en lek som øker kroppstemperaturen og er morsom!

Hoveddel:

Stasjonsarbeid

Læreren fordeler elevene i grupper på 7 - 8 pr. stasjon. Hver gruppe kan sette ut de apparatene som er nødvendig (tips: lag et lite «kart» der det står hvilke apparater de skal sette ut og hvor de skal stå!). På hver stasjon er det 3 øvelser som elevene gjennomfører som en liten rundløype. Stasjonsbytte etter 5 - 6 minutter.

Her får de utfordringer både høyt og lavt i terrenget. De kan også utføre øvelsene i eget tempo og ut fra eget nivå. Vi sikrer at alle får "gjort noe" - og det blir garantert høy aktivitet.

Timen vi viser her kan passe for de som går i 4. - 7. klasse, MEN opplegget kan lett tilpasses andre klassetrinn. Det vil si; bytter du ut øvelsene med øvelser fra et lavere eller høyere trinn, vil nivået på timene hhv. bli lettere eller vanskeligere, og passer dermed for yngre eller eldre elever.

Avslutning:

Avslutt med «Knutemor»

Beskrivelse av stasjonsløypa

<p>Stasjon 1 <i>Utstyr: Benker, trampett, tjukkasser, kassedeler, springbrett og matter</i></p> <p><u>Spent, trinn 4</u> Hopp opp og ned av benker, evt. stepper. Bruk armene godt og når du står på benken skal du satse opp (hoppe opp) før du lander!</p> <p><u>Trampett, trinn 3</u> Kroppert hopp fra kassedel, (varier med strekkhopp). Læreren må stå her og sikre.</p> <p><u>Spent, trinn 6</u> Strekkhopp med fart, lande på matte og stå kontrollert i 2 sekunder.</p>	<p>Stasjon 2 <i>Utstyr: Ringer/tau, kassedeler, baller, hoppetau</i></p> <p><u>Ringer eller tau, trinn 1</u> Tarzanlek. Løpefart i gulvet, lande på kassen, vend og «løp» tilbake. Pass på at tauene ikke «snurrer» seg.</p> <p><u>Ball, trinn 5</u> Trill ballen rundt kroppen. Øv på god flyt og rytme</p> <p><u>Spent, trinn 7</u> Hoppetau. Hopp 20 hopp uten stans. Varier måter å hoppe på.</p>
<p>Stasjon 3 <i>Utstyr: Matter, benker, erteposer</i></p> <p><u>Matte, trinn 3 og 4</u> Baklengs rulle med og uten brett + hodestående inntil vegg.</p> <p><u>Benk, trinn 3</u> Dra kroppen framover, armene i gulvet. Fiksert kropp.</p> <p><u>Fiksering, trinn 2</u> Gå med ertepose på magen den ene veien (5 m) og på ryggen den andre veien.</p>	