Ninja Warrior – Hinderbana

- Idrott och hälsa, Årskurs 1-3

Syfte

Eleverna ska få möta olika slags aktiviteter och aktivera hela kroppen. De ska också fundera på vad som påverkar den fysiska förmågan. Eleverna kan vara med i byggandet och fundera på hur man kan förebygga eventuella risker.

Läraren reflekterar

Detta var en kanonlektion då alla var aktiva hela tiden och det fanns utmaningar till alla. Eleverna gillade verkligen kopplingen till tv-programmet. Ungefär hälften hade sett programmet. Jag byggde upp banan själv innan lektion, sen hade vi en gemensam städning. Det enda negativa var att banan tog 40 minuter att bygga upp och många hinder behöver vuxen hjälp vid byggande ifall man nu hade tänkt att bygga tillsammans med eleverna.

Så här såg banan ut

Bifogad video: https://www.youtube.com/embed/hza2W2C5rgg?feature=oembed

Metod

Inled med att samtala med barnen om de uppmärksammat programmet ”Ninja Warrior”, världens svåraste hinderbana och vilka delar som ingår i banan. Låt eleverna fundera på vilka färdigheter som kan vara bra att utveckla för att lyckas i banan (till exempel styrka, smidighet, koordination, balans, uthållighet, kondition, taktik).

Visa ett varv på banan. Låt eleverna fundera på vad de ska tänka på. Därefter delas klassen in i par. En kör och den andra följer med runt banan och hjälper till när det behövs eller hejar på sin kompis. Den personen ska inte göra hindren. När man tryckt på knappen så byter man uppgifter.

Förslag att gå vidare

Dela därefter in klassen i lag som ansvarar för var sin del banddel (hur den ska utformas). Lagen berättar hur de har tagit hänsyn till säkerhetsaspekter innan de börjar bygga sin del.

Lgr22 Syfte

Utveckla förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang.
Förmåga att agera säkert och förebygga risker i samband med rörelse, friluftsliv och utevistelser samt att simma och hantera nödsituationer på land och i vatten.

Centralt innehåll*

Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.

* årskurs 1-3

Inskickad av: Jakob Norrbohm, Trekantenskolan, Kalmar Kommun
CC BY NC SA