



CENTRUMSKOLAN KARLSTAD



BERGET

ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	FÄRGPENNOR
4-6	UTE	MEDEL	ÖVNINGSLAPP
7-9		HÖG	BERGET
GY			UTIFRÅN ÖVNINGAR

Förberedelser

- Förbered en lapp med 21 numrerade konditions- och styrkeövningar. Förslag på övningar finns på s. 19. Förbered därefter eventuella stationer.
- Kopiera upp Berget samt lappen med övningar. Dessa finns som kopieringsunderlag på s. 82-83.
- Dela in eleverna i par och tilldela varje par en uppsättning bestående av Berget, lappen med övningar samt en färgpenna.

Genomförande

- Aktiviteten går ut på att eleverna ska bestiga sitt berg, det vill säga genomföra alla övningar på lappen.
- Eleverna i paret bestämmer själva om de utför respektive övning på egen hand eller om de delar upp antalet repetitioner sinsemellan.
- Övningarna genomförs i ordning. Från nummer 1 till 21.
- När alla repetitioner för en övning är genomförda färgläggs övningens nummer på Berget.
- Aktiviteten är över när paret färglagt alla 21 övningar.

Tips

- Gå igenom och visa övningarna innan ni påbörjar aktiviteten.
- Låt nummer 21 bjuda på en utmaning med många repetitioner som eleverna i paret hjälps åt att genomföra. Då kan de fira sin triumf samtidigt.
- Var sjunde övning kan vara en gemensam övning eller utmaning som paret utför tillsammans.
- Aktiviteten passar utmärkt för en kombination av till exempel kondition och styrka men prova även renodlade teman och döp aktiviteten till konditionssberget, koordinationsberget, rörlighetsberget eller styrkeberget.
- Placera eventuellt ut rockringar och lägg en uppsättning i varje rockring. Detta sprider ut eleverna.
- Ha en diskussion kring att det inte är någon tävling, att kvaliteten på övningarna är det viktiga.
- Följ upp aktiviteten med samtal kring till exempel kondition, puls, samarbete och styrka.

Variation

- Eleverna arbetar enskilt och bestiger sitt eget berg.
- Ge eleverna en tom tabell med uppgiften att själva fylla i övningar och antalet repetitioner. Lägg eventuellt till en kolumn i vilken eleverna efteråt kan skriva vilken muskelgrupp som primärt tränades samt om övningen främst handlade om kondition, koordination, rörlighet eller styrka.

"Jag valde Berget för det är en aktivitet som verkligen engagerar mina elever samtidigt som jag kan variera den på många olika sätt och träna olika förmågor."

- Viktor Linderöth, idrottslärare

STINKBOMBEN

ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	4 BÄNKAR
4-6	UTE	MEDEL	MJUK BOLL
7-9		HÖG	ÄRTPÅSAR
GY			



VÄSTERÅSKOLAN VÄXJÖ

Förberedelser

- Förbered planen genom att ställa fyra bänkar som ett plus-tecken mitt i salen.
- Dela in gruppen i fyra lag och tilldela varje lag en del av planen.

Genomförande

- En boll är i spel, stinkbomben.
- Stinkbomben kastas mellan lagen. Plötsligt och utan förvarning kommer stinkbomben att explodera. Det gör den vid en given signal, till exempel när musiken tystnar eller när ledaren klappar sina händer.
- Det lag som har stinkbomben på sin del av planen när den exploderar får en ärtpåse. Det handlar alltså om att göra sig av med bollen så fort som möjligt.
- Det är inte tillåtet att sparka på stinkbomben, då sprängs den och laget får en ärtpåse.
- Vid tävling vinner laget med minst antal ärtpåsar vid slutsignalen.

Tips

- Avgränsa om möjligt salen. Ni slipper hämta bollen och tempot blir högre. Alternativt är ledaren alert och kastar in en ny boll direkt när den andra är ur spel.
- Börja med en boll. När eleverna behärskar aktiviteten kan ytterligare en boll användas för att höja svårighetsgraden och öka delaktigheten hos eleverna.
- Korta matcher är att föredra framför långa.

Variation

- Använd flera stinkbomber och i olika färger. De olika stinkbomberna ger olika antal ärtpåsar när de exploderar.
- Lagen börjar med fyra ärtpåsar var. I stället för att få en ärtpåse när stinkbomben exploderar så blir laget av med en. När ett lag blivit av med alla sina ärtpåsar är det utslaget.

”Vi valde Stinkbomben för den är väldigt rolig! Vår idrottslärare spelar hög musik och när den tystnar så sprängs stinkbomben. Det blir alltid många skratt.”

- Klass 4B