

# IDRÆT

## *Udendørs Sport*

### HVAD ER UDENDØRS SPORT?



#### **Velkommen til School To Go og dagens undervisning!**

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Udendørs sport" i tre episoder, med de tre temaer "Hvad er udendørs sport?", "Motion og humør" samt "Sikkerhed i udendørs sport". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

#### **Introduktion**

Forestil jer, at vi forlader klasselokalet og træder ud i den friske luft, hvor verden føles lidt større, lidt friere og fyldt med muligheder. I dag skal vi dykke ned i et emne, der handler om at være aktiv under den åbne himmel – udendørssport. Det er her, vi kan mærke græsset under fødderne, vinden i ansigtet og solen på vores skuldre, mens vi løber, hopper, spiller og udforsker naturens mange muligheder.

Udendørssport er ikke kun motion – det er også en oplevelse. Det kan være en sjov leg med vennerne, en udfordrende skattejagt i skoven eller en spændende konkurrence, hvor du presser dig selv til det yderste. Og hvad er bedre end at

kombinere sport med den friske luft, naturens lyde og duften af skov, hav eller blomsterenge?

I dag skal vi snakke om, hvad der gør udendørssport så speciel. Vi skal tænke over, hvorfor nogle sportsgrene kun kan dyrkes udenfor, hvordan vi kan få mest ud af naturen, og hvordan selv regn, blæst eller sne kan gøre det hele til et endnu større eventyr.

Så, er I klar til at udforske, hvad der gør udendørssport til noget helt særligt? Lad os tage fat og finde ud af, hvordan vi kan være aktive, nyde naturen og have det sjovt – alt sammen på én gang!

### **Mål for undervisningen:**

1. Jeg får kendskab til udendørs sport
2. Jeg får viden om hvilke sportsgrene der udelukket er udenfor
3. Jeg lærer om hvorfor store løb bliver holdt udenfor
4. Jeg får indsigt i vejret betydning på udendørs sport
5. Jeg får færdigheder inden for emnerne sundhed og trivsel

### **Lad os nu gå i gang med emnet om udendørssport**

Udendørssport er enhver form for sport, du laver udenfor, ikke indendørs som i en gymnastiksal, men i den fri natur under den åbne himmel. Det kan være alt fra en fodboldkamp på en grøn fodboldbane, hvor du sparker bolden og scorer mål, til en cykeltur, hvor du kan mærke vinden i håret og se på den smukke natur omkring dig. Du kan også prøve skovløb, hvor du løber og hopper over træstammer i skoven og oplever en helt anden frihed under den store, blå himmel. Eller hvad med fiskeri ved en sø? Sidde der i stilhed og vente på at fange en fisk er også en form for udendørssport. Når du dyrker sport udendørs, får du ikke kun motion og har det sjovt, men du får også frisk luft, sollys og mulighed for at nyde og udforske naturen. Det er en fantastisk måde at være sammen med dine venner på, lære nye ting og holde dig sund og aktiv!

### **Lad os høre historien om Maja og Elias' løbetur**

Maja og Elias, to livlige sjæle fra fjerde klasse, besluttede en dag at bevæge sig ud i den tætte, mystiske skov til en løbetur. Maja var altid fuld af energi og elskede at være udendørs, mens Elias foretrak de rolige indendørsaktiviteter og var en smule skeptisk over for hele denne "løbe i skoven" idé.

De to venner trådte forsigtigt ind i skoven, hvor træerne stod som grønne giganter og hviskede hemmeligheder til hinanden med deres raslende blade. Solstrålerne dansede gennem bladene og malede små lyspletter på skovbunden. Maja indåndede

den friske skovluft og følte en bølge af glæde og frihed. Elias derimod så sig nervøst om og spekulerede på, hvor mange insekter der lige nu beboede denne skov.

Maja tog spidsen og løb af sted med lette, spændstige skridt. Hun bemærkede det fugtige mos under sine fødder, de små blomster, der kiggede frem mellem træernes rødder, og det fjerne fløjten fra en usynlig fugl. Elias fulgte efter i et mere tøvende tempo, øjnene fæstnet på den ujævne sti foran ham.

De kom til en lille bæk, hvor vandet klukkede blidt og sølvfiskene glimtede i sollyset. Maja blev fascineret af bækkens glitrende overflade og de små sten, der lå spredt i vandet som farverige juveler. Elias så på bækken med mistro, tænkende på hvor let man kunne glide og falde i.

Videre igennem skoven spottede Maja en flok rådyr, der græssede fredeligt mellem træerne. Hun blev stående et øjeblik, fanget af de blide, brune øjne og de elegante bevægelser. Elias havde mere blik for de torne, der kradsede mod hans ben, og de grene, der svingede tilbage i ansigtet på ham.

Selvom Elias ikke var vild med turen i skoven, kunne han dog ikke undgå at mærke en vis glæde ved Majas smittende entusiasme og ved de smukke syn, skoven bød på. Da de vendte tilbage, blev de enige om, at skoven var fuld af vidundere, selvom de havde forskellige meninger om, hvad der var værd at undres over.

Maja gik fra skoven med en fornemmelse af eventyr og en ny kærlighed til naturens skønhed. Elias gik derfra med en lille, nyfundne respekt for skoven og en beslutsomhed om at blive bedre til at løbe og måske... bare måske, prøve det igen en dag.

### **Hvilke sportsgrene kan man kun dyrke udenfor?**

Forestil dig, at du er ude i den store, vidunderlige natur, hvor træerne hvisker hemmeligheder til hinanden, og solstrålerne leger gemmeleg mellem bladene. I naturen kan man lave mange spændende sportsgrene, som du ikke kan prøve indendøre!

Orienteringsløb er som en skattejagt i skoven, hvor du skal finde vej med et kort og et kompas. Du skal være snedig og hurtig og kende til skovens mange små stier og hemmeligheder!

Bjergbestigning er for de modige eventyrere, der drømmer om at stå på toppen af verden! Du skal klatre op ad stejle bjerge, og du kan se ud over hele landet, når du når toppen.

Trail Running er for dig, der elsker at løbe i skoven, hoppe over træstammer og føle vinden i håret. Her kan du mærke jorden under dine fødder og høre fuglene synge over dig.

Rafting er en vild tur ned ad floden i en gummibåd! Vandet sprøjter, og hjertet hamrer, mens du styrer båden gennem strømfald og strømfyldte områder.

Ski og Snowboarding giver dig mulighed for at suse ned ad sneklædte bjergsider og mærke kulden i kinderne, mens sneen funkler omkring dig.

Hvad med at prøve Faldskærmsudspring eller BASE Jumping? Det er, når du springer ud fra meget høje steder og svæver gennem luften som en fugl. Det er super spændende, men også lidt farligt, så man skal passe på!

Fiskeri er for dig, der kan lide stilheden ved vandet og spændingen ved at vente på, at en fisk bider på.

Golf er en rolig sport, hvor du går rundt på store, smukke baner og prøver at få en lille bold i et hul med færrest mulige slag.

Surfing, Vindsurfing, og Kitesurfing er for vandhunde, der elsker bølger og vind! Her kan du mærke vandets kraft og vinden i dit hår, mens du glider over vandet.

Ved at prøve disse udendørssportsgrene kan du opleve naturens magi, føle dig fri og lære en masse nye og spændende ting! Men husk altid at være sikker og have det rigtige udstyr med!

### **Hvorfor foregår det udenfor?**

Nogle gange er der store løb, som mange mennesker deltager i, og de finder sted udenfor, i den store, åbne natur, for eksempel Tour de France og forskellige maratonløb. Forestil dig at være omgivet af den friske luft, træernes grønne blade og følelsen af jorden under dine fødder, mens du løber eller cykler.

Tour de France er et kæmpestort cykelløb, hvor cyklister fra hele verden kæmper for at vinde, mens de kører igennem smukke landskaber, stejle bjerge og hyggelige små byer i Frankrig. Det er en hård konkurrence, men også en fantastisk måde at se og opleve landet på.

Og så er der maratonløb, som er meget lange løb, hvor folk løber og løber, ofte igennem byer, parker og langs med floder. Folk træner meget hårdt for at kunne løbe så langt og være en del af den store begivenhed.

Men hvorfor holder man så disse store løb udenfor? Det er fordi, at når man er udenfor, kan man opleve naturen og se mange forskellige steder. Det giver også mulighed for, at rigtig mange mennesker kan deltage, og folk kan stå langs ruten og heppe. Indenfor er der slet ikke plads til så mange mennesker og så lang en rute. Desuden er det sundt at være udenfor og få frisk luft og solskin, og det gør oplevelsen ekstra speciel.

Når du ser et stort løb som Tour de France eller et maraton, kan du se, hvor glade folk er, selvom det er hårdt. De klapper og hepper, og løberne og cyklisterne føler sig støttede og motiverede til at yde deres bedste. Det skaber en magisk stemning af fællesskab og glæde.

Så, store løb i den fri natur er ikke kun spændende og sjove at deltage i, men de bringer også folk sammen, og skaber uforglemmelige oplevelser og minder. Hvem ved, måske vil du også deltage i et stort løb en dag og føle suset og glæden ved at være en del af noget stort!

## **Vejrforhold**

Forestil dig, at du er udenfor og spiller fodbold, cykler, eller løber. Nogle dage er solen høj på himlen, og alt er varmt og lyst, men andre dage kan det regne, blæse, eller endda sne! Når man dyrker sport og leger udenfor, kan man opleve alle slags vejr, og det er en del af eventyret!

Hvis du deltager i store løb eller konkurrencer, skal du være klar til at møde alle disse forskellige vejrforhold. Det kan være svært, fordi vådt eller koldt vejr kan gøre det mere udfordrende at løbe, cykle, eller spille bold. Men det kan også gøre det sjovere og mere spændende, fordi du lærer at tilpasse dig og bliver en stærkere og klogere sportsudøver!

Nu, tænk på, når du spiller indendørs i en hal. Her behøver du ikke at tænke på vejret. Det er altid tørt og varmt, og du behøver ikke bekymre dig om vind, regn, eller sne. Det gør det nemmere at planlægge og spille kampe, fordi du ved, at vejret ikke vil ændre sig. Men det betyder også, at du ikke får den samme oplevelse og udfordring, som når du spiller udenfor.

Så, selvom det kan være nemmere og mere behageligt at spille indendørs, er der også noget særligt ved at være udenfor i naturen og opleve alle de forskellige vejrtyper. Det lærer dig at være robust, tilpasningsdygtig og gør spillet eller løbet til et lille eventyr!

Og husk, uanset om det regner, blæser, eller solen skinner, er det vigtigste, at du har det sjovt og nyder at spille og være aktiv! Hvem ved, måske finder du ud af, at du faktisk godt kan lide at løbe i regnen eller spille fodbold i sneen!

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

## Arbejdsopgaver

### Opgave 1: Forskning og præsentation

#### a. Forskning

- Vælg en udendørssport, f.eks. maraton, Tour de France eller orienteringsløb.
- Undersøg, hvor og hvordan sporten praktiseres, og find ud af, hvilke udfordringer forskellige vejrforhold kan medføre.

#### b. Præsentation

- Lav en kort præsentation for klassen om den valgte sport.
- Forklar, hvordan vejrforholdene kan påvirke sporten, og hvordan atleter forbereder sig på dette.

### Opgave 2: Diskussion og refleksion

#### 1. Gruppediskussion

- Drøft i grupper, hvordan vejrforhold kan påvirke forskellige udendørssportsgrene.
- Kom med eksempler på, hvordan atleter kan forberede sig på forskellige typer vejr.

### Opgave 3: Fysisk aktivitet

#### 1. Udendørs aktivitet

- Prøv en lille udendørssport eller gå en tur, uanset vejret.
- Diskutér bagefter, hvordan vejret påvirkede jeres oplevelse, og hvad I lærte af det.

#### 2. Individuel refleksion

- Skriv en kort tekst om, hvordan du tror, vejret kan påvirke din præstation og oplevelse af udendørssport.
- Overvej, om du ville foretrække at dyrke sport indenfor eller udenfor, og begrund dit valg.

Når du har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

## Ideer til læreren

### Opgave 1: Kreativ opgave:

Tegning eller collage

- Tegn eller lav en collage, der viser en udendørssport i forskellige typer vejr.
- Overvej, hvordan sporten ændrer sig, når det er solrigt, regner, blæser eller sner.

### Opgave 2: Rollespil

Scenario

- Lav små rollespil, hvor eleverne forestiller sig at være atleter, der forbereder sig til et stort løb (f.eks. et maraton eller et cykelløb).
- Diskutér, hvordan de vil træne og forberede sig på skiftende vejrforhold.