

Mit hæfte om Idræt

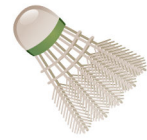


Navn: _____

Klasse: _____

Idræt

I Danmark skal man have idræt fra 1. - 9. klasse. Der er mange ting at lære i idræt udover de forskellige sportsgrene. Du skal også lære om fairplay og samarbejde.



Hvad er idræt og sport?

Skriv eller tegn herunder, hvad idræt og sport er for dig.



Sportsgrene

Der findes mange forskellige sportsgrene. I nogle sportsgrene er der bolde med. Der er også sportsgrene, hvor du ikke skal bruge rekvisitter - f.eks. dans og gymnastik.

Sæt ring om de sportsgrene eller sportsredskaber, du kender.



Farvelæg

Fodbold er en af de mest spillede sportsgrene i verden. Der er rigtig mange piger og drenge, som går til fodbold i deres fritid. Spiller du eller har du spillet fodbold?

Farvelæg tegningen.



Sportsgrene

Der findes mange sportsgrene. Nogle foregår på græs udenfor, nogle foregår indenfor og nogle foregår i vand. I Danmark spilles der meget fodbold, håndbold og badminton.

Skriv sportsgrenen.









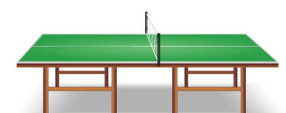
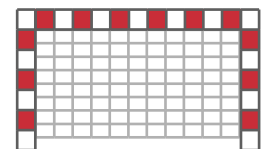
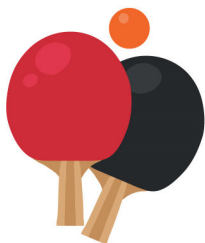
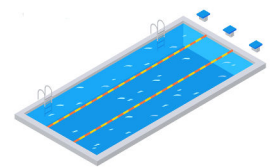




Hvad passer sammen?

I mange sportsgrene skal man også bruge redskaber. I boldspil bruger man forskellige bolde og andet udstyr. I gymnastik bruger man gymnastikredskaber som trampoliner og måtter.

Sæt streg mellem de to ting, der passer sammen.

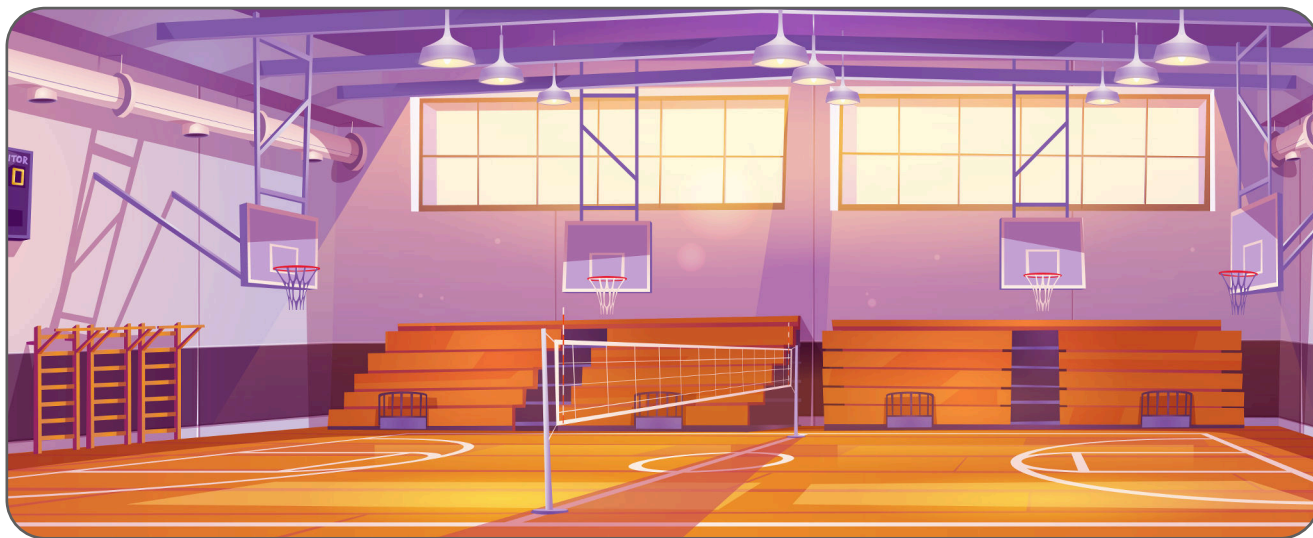


Hvilke redskaber?

I løbet af en idrætstime kan man bruge mange forskellige redskaber. Det kan både være kegler, hulahopringe, bolde, overtrækstrøjer og meget andet. Hvilke ting bruger I, når I har idræt?

Hvilke ting bliver der brugt i din idrætstime?

Skriv dem på linjerne.



kegler

måtte

Farvelæg

I Danmark er vi gode til badminton. Vi har nogle af verdens bedste badmintonspillere. Både Viktor Axelsen og Anders Antonsen. Har du prøvet at spille badminton?

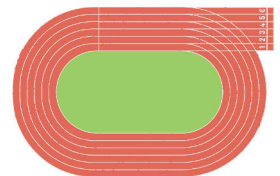
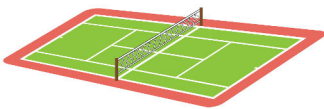
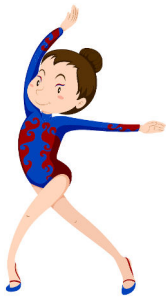
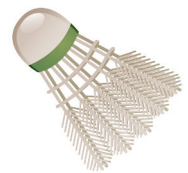
Farvelæg tegningen.



Hvad passer sammen?

Der er også mange, der går til dans. Man kan både gå til ballet, hiphop, moderne dans og mange flere. Det er ikke altid man bruger redskaber til dans, men man har brug for musik.

Sæt streg mellem de to ting, der passer sammen.

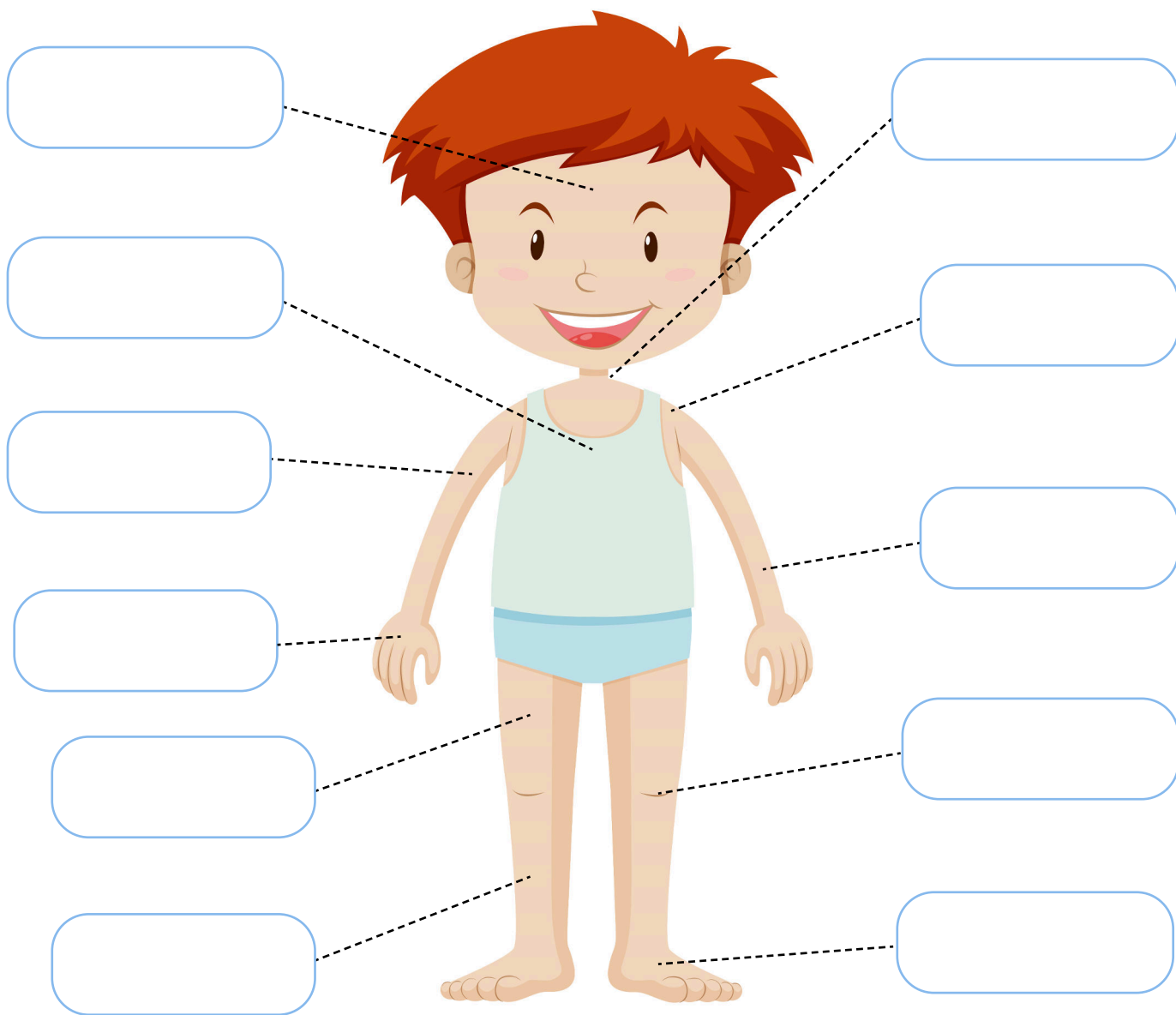


Kroppen

Uanset hvilken sportsgren du laver, skal du bruge kroppen. Til fodbold løber du rundt og bruger dine ben. Til svømning og badminton bruger du meget din arme.

Skriv kropdelene.

Brug ordene fra boksen nederst på siden.



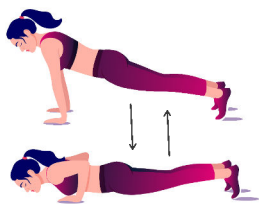
- | | | | | | |
|-------|---------|----------|------|-----------|-------|
| fod | skulder | underarm | hånd | skinneben | |
| hoved | nakke | overarm | knæ | lår | bryst |

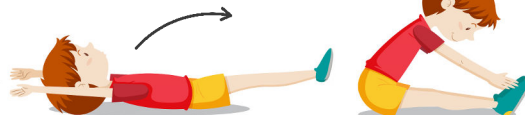
Hvordan gør vi kroppen stærk?

Der findes forskellige øvelser, som kan hjælpe med at gøre kroppen stærk. Du kan f.eks. hoppe, løbe, lave armbøjninger eller armbøjninger.

Skriv de trænings-øvelser, du kender.

Brug ordene fra boksen.







planken

armbøjninger

sjippe

løbe

mavebøjninger

hoppe

Hep på hinanden

Nogle sportsgrene er holdsport. Det betyder, at man er på hold sammen og skal samarbejde. Det er god holdånd, at man hepper på hinanden, når man gør noget godt.

Hvordan kan vi heppe på hinanden, når vi spiller sammen?

Sæt ring om de gode ting, man kan sige til hinanden.



Du er klodset.

Flot forsøg.



Godt gået!

Det er din skyld, vi tabte.

Ram målet næste gang,

Flot kast!

Du er ikke lige så god som Marie.

Løb hurtigere!

Kom nu!

Flot spark!

Godt kæmpet!

Grib nu bolden!

Du gjorde det bedste, du kunne.

Fairplay

Fairplay handler om, hvordan man opfører sig i idræt.

Man skal spille ærligt - ikke snyde og følge reglerne.

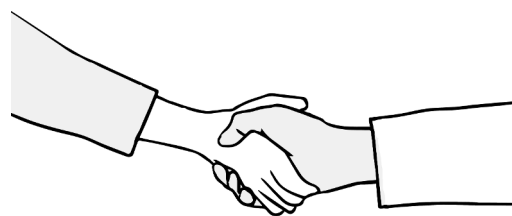
Når man vinder, må man gerne være glad, men ikke hovere.

Når man taber, skal man ikke blive sur på andre.



Farvelæg bogstaverne og tegningen i de farver, du har lyst til.

fairplay



Fairplay



Sæt kryds ved de ting, som viser fairplay.

fairplay **ikke
fairplay**

Jon taber kampen, bliver sur og går sin vej.

Mette siger undskyld, da hun sparker Malte over benet.

Simone kaster bolden langt væk fra banen.

Kasper snyder foran i køen.

"Godt kastet" råber William til Jonas.

"Du er godt nok langsom"