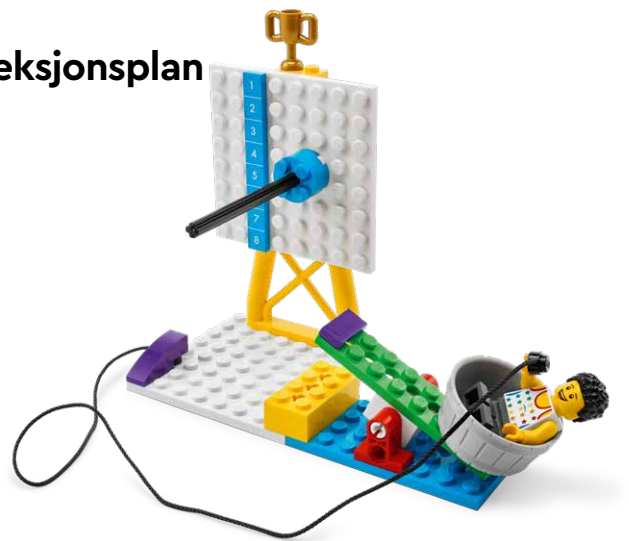


2000471

Høydehopp

Leksjonsplan



Hoppe langt eller hoppe høyt: hvilken friidrettsøvelse hever deg opp fra bakken? La oss prøve høydehopp!
I denne leksjonen skal elevene utforske hvordan bevegelsesmønstre kan observeres og måles når de får en minifigur til å utføre et høydehopp.

🕒 30–45 minutter 📦 Nybegynner 🎓 3.–5. klasstrinn

Engasjere (hele klassen, 5 minutter)

- Start en liten diskusjon om høydehopp.
- Still spørsmål for å få elevene til å tenke. Her er noen forslag:
 - Hva er et høydehopp?
 - Hvordan bruker en idrettsutøver kroppen sin til å hoppe høyere? (*Økende kraftmoment og hastighet, og et sterkere skyv bidrar til å løfte dem fra bakken.*)
- Klargjør elevene for byggeutfordringen.

Utforske (individuell arbeid, 20 minutter)

- Be elevene om å arbeide selvstendig for å bygge en høydehoppmodell der en minifigur hopper over en høy list.
- Elevarket forklarer byggetrinnene. Det finnes ikke spesifikke byggeinstruksjoner.
- Elevene kan se bildene på elevarket for inspirasjon, eller bruke fantasien sin.

Forklare (hele klassen, 10 minutter)

- Be elevene om å forklare hvordan de har fått minifigurene sine til å hoppe høyere.
- Still spørsmål som:
 - Hva har du lagt merke til om forholdet mellom skyvestyrken og høyden på hoppet? (*Jo hardere utskytningsrampen ble skjøvet, jo høyere hoppet minifiguren.*)

Utdype (individuell arbeid, 10 minutter)

- Be elevene om å ta opp en sportssending ved bruk av vitenskapelig språk for å forklare bevegelsen og smidigheten til minifiguren.

Evaluere (individuell arbeid)

- Be hver elev om å gi et eksempel på et bevegelsesmønster de har observert på modellen sin.

2000471

Høydehopp

Elevark

La oss prøve høydehopp!

Bygg en modell av et høydehopp.

Du trenger:

- Et sikkerhetstips for utskytningsrampen til minifiguren: Fest minifiguren til strengen.

- En høydehoppliste

- En nummerert flis for å måle høyden på listen
- Bruk bildene til inspirasjon, eller bruk fantasien.
- Forklar et bevegelsesmønster du har observert i modellen din.

