# Disc Golf i engelsk og idrætsundervisningen

Formål med forløbet

**Idræt:**

Eleven stifter bekendtskab til en ny idrætsgren, disc golf, og lærer om kasteteknikker og spilleregler i disc golf.

Eleven kan i bevægelse modtage og aflevere forskellige boldtyper - disc

Eleven har viden om kasteteknik.

Eleven kan spille regelbaserede boldspil såvel individuelt som på hold.

Eleven har viden om regler i boldspil

Eleven kan udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast.

Eleven kan udføre disciplinorienterede aktiviteter.

Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.

**Engelsk**

Eleven kan forstå hovedindholdet i lette fagtekster.

Eleven kan forstå detaljer fra tekster inden for kendte emner.

Eleven kan udveksle enkle, forberedte informationer om faktuelle emner.

**Forløbsbeskrivelse**Forløbet varer fem uger, hvor eleven lærer om teknikker og spilleregler i engelsktimen og skal udføre dette i praksis i idræt. Forløbet afsluttes i Viborg Disc Golf Park, hvor klassen skal gennemføre banen og evt. tale med hinanden på engelsk. Idrætslæreren kan gennemføre et kursus på 3 timer i april, hvor han/hun bliver klædt på til opgaven.De første 4 uger består af gennemgang af materiale om Disc Golf på engelsk, samt praktiske øvelser i idrætstimen. Der er beregnet med dobbelt lektion i hvert fag. Det er vigtigt, at eleverne først gennemgår stoffet i engelsktimen, hvorefter det bruges i idræt. Ligger timerne omvendt på skemaet, kan man starte i engelsk i uge 1 og idræt i uge 2.

**Uge 1**

**Engelsk**

Sammen med læreren læses side 1 og 2 i ”A guide to disc golf”

Lav løbende en ordbog med de nye ord, som eleverne lærer i dette forløb. Ordene kan skrives i en fælles bog på Book Creator, hænges som sedler i klassen eller som en kæmpe plakat i klassen.

Del klassen i 6 grupper og lad hver gruppe lave en planche med den tildelte regel (se side 2, illustration), som de illustrer med tegninger. Lad herefter hver gruppe kort forklare reglen for hele klassen på engelsk.

Gennemgå side 6 og 15 ”Grip for backhand throw”, lad eleverne afprøve de forskellige greb og løse opgaven på side 8.

Timen slutter af med, at eleverne parvis forbereder en del af ”warm up”.side 10-11 og 51. Giv eleverne 10 minutter til at afprøve deres øvelse. Herefter fælles opvarmning i klassen, hvor hvert makkerpar viser deres øvelse, følg planen på side 12.

**Idræt**

Eleverne står selv for opvarmning ifølge planen på side 12. Dette har de øvet i engelsk.

I dag arbejdes der med baghåndskast, vis teknikken og lad eleverne øve med et viskestykke (side 17-18) Herefter kan de øve sig med forskellig discs.

Derefter arbejdes der på 3 stationer:

1. Kaste og gribe i makkerpar.
2. Spil playing catch - side 13
3. En øvelse, hvor man fra 20, 30, 40 meter skal ramme indenfor en cirkel med radius på ca. 5-10 meter

Afslutningsvis har læreren lavet en lille Disc Golf bane, hvor kegler er startstedet, og en hulahopring på en pæl er kurven, som skal rammes. Eleverne spiller banen.

**Uge 2**

**Engelsk**

Se tilbage på 1. uge. Kan vi huske betydningen af ordene, som kom i vores ordbog? Lav kort med de nye ord og brug dem i en CL opgave (intro til opgave findes her: <http://crassus.dk/cl/28_Quiz_og_byt.html> ) - quiz og byt. De møder hinanden og siger “Hi, I have ”exercise” on my cart, do you know what it means?” Modparten svarer og stiller sit spørgsmål.

I sidste uge arbejder I med greb, og hvilket greb som føles mest rigtigt. I dag skal eleverne evaluere, hvilket greb de bedst kan lide at kaste med. Side 9.

Gennemgang af forskellige disctyper side 3-4, lad eleverne undersøge de forskellige typer (på nettet) og løse opgaven på side 5.

Timen slutter af med, at eleverne parvis forbereder en del af ”build up exercises” side 52. Giv eleverne 10 minutter til at afprøve deres øvelse. Herefter fælles styrketræning i klassen, hvor hvert makkerpar viser deres øvelse.

**Idræt**

Eleverne står selv for opvarmning ifølge planen på side 12. Herefter laves styrketræning - side 52 - eleverne har forberedt dette i engelsktimen.

I dag arbejdes der med baghåndskast med tilløb, vis teknikken og lad eleverne øve med et viskestykke (side 16 -17 -18). Herefter kan de øve sig med forskellige discs. Vis også eleverne, hvad vinklen på discen betyder for retningen (side 22) og lad eleverne øve sig.

Derefter arbejdes der på 3 stationer:

1. Styrketræning side 31-32
2. Spil på mål - fra målet er der kegler for hver 3. meter. Hver spiller kaster to discs fra keglen, som er tættest på, og prøver at ramme målet. Et point for ramt mål, herefter kastes fra næste kegle osv. Hvem får flest point?
3. Spil ”Putting Polka” side 25

Afslutningsvis har læreren lavet en lille Disc Golf bane, hvor kegler er startstedet og en hulahopring på en pæl er kurven, som skal rammes. Eleverne spiller banen.

**Uge 3**

**Engelsk**

Se tilbage på 2. uge. Kan vi huske betydningen af ordene, som kom i vores ordbog? Lav kort med de nye ord og brug dem i en CL opgave - quiz og byt. De møder hinanden og siger “Hi, I have ”exercise” on my card, do you know what it means?” Modparten svarer og stiller sit spørgsmål.

I sidste idrætstime har eleverne arbejdet med styrketræning. Gennemgå side 30 ”The muscles” med eleverne og snak om de forskellige muskelgrupper og øvelser.

Gennemgå ”grib for a forehand throw” side 7 med eleverne og lad den afprøve de forskellige grib. Løs opgaven på side 8.

Læs side 19 og 20 om forhåndskast med og uden tilløb.

Timen slutter af med, at eleverne parvis forbereder en del af ”stretching exercises” side 33-34. Giv eleverne 10 minutter til at afprøve deres øvelse. Herefter fælles udstrækning i klassen, hvor hvert makkerpar viser deres øvelse, se skema side 35.

**Idræt**

Eleverne står selv for opvarmning ifølge planen på side 12. Herefter laves styrketræning - side 52.

I dag arbejdes der med forhåndskast, vis teknikken og lad eleverne øve sig med forskellig discs. (side 7 -19)

Derefter arbejdes der på 3 stationer:

1. Styrketræning side 31-32
2. Spil på mål - fra målet er der kegler for hvert 3 meter. Hver spiller kaster 2 discs fra keglen som er tættest på og prøver at ramme målet. Et point for ramt mål, herefter kastes fra næste kegle osv. Hvem får flest point? Nu spilles der med forhåndskast
3. Spil playing catch - side 13 - nu med forhåndskast

Udstrækning, lav øvelserne, som eleverne har lært i engelsktimen - side 35

Afslutningsvis laver eleverne selv en lille Disc Golf bane, hvor kegler er startstedet og en hulahopring på en pæl er kurven som skal rammes. Hver gruppe laver en banedel, som skal være omkring 30-40 meter lang. Eleverne spiller banen.

**Uge 4**

**Engelsk**

Se tilbage på 3. uge. Kan vi huske betydningen af ordene, som kom i vores ordbog? Lav kort med de nye ord og brug dem i en CL opgave - quiz og byt. De møder hinanden og siger “Hi, I have ”exercise” on my card, do you know what it means?” Modparten svarer og stiller sit spørgsmål.

Gennemgå ”stamina” side 27 med eleverne og lad dem snakke sammen 2 og 2 om, hvilke slags motion de selv helst vil dyrke for at styrke deres udholdenhed. Fælles i klassen skal eleverne fortælle, hvilken motionsform ens makker foretrækker.

Læs side 40 om ”The hole”, snak om billedet på side 41, og sæt ord på de forskellige ting på billedet. Eleverne kan gøre dette fysisk, ved at skrive på siden, herefter kan det gennemgås på klassen. Læs side 42 i fællesskab, teksten handler om to regler i DiscGolf: mandatories og OB. Lad eleverne forklare disse to regler for hinanden. Lav opgaverne på side 43 og 44.

Eleverne designer i grupper et hul til en disc golf-bane, hvor de skal bruge enten mandatories eller OB. Denne skitse skal bruges i idrætstimen, hvor de skal opstille banen til deres klassekammerater.

Timen slutter af med, at eleverne parvis vælger en øvelse fra enten warm up, build up exercises eller stretching exercises. Giv eleverne 10 minutter til at afprøve deres øvelse. Herefter fælles bevægelse i klassen, hvor hvert makkerpar viser deres øvelse.

**Idræt**

Eleverne står selv for opvarmning ifølge planen på side 12. Herefter laves styrketræning - side 52.

I dag arbejdes der med putting, vis teknikken og lad eleverne øve sig med forskellig discs. (side 23-24)

Derefter arbejdes der på 3 stationer:

1. Lange kast mod en markeret cirkel. Der kan f.eks. kastes fra 30, 40, 50 meter mod en cirkel med radius på 5-10 meter.
2. Putting polka - side 25
3. Petanque - side 26

Afslutningsvis laver eleverne selv en lille Disc Golf-bane, hvor kegler er startstedet, og en hulahopring på en pæl er kurven som skal rammes. Hver gruppe laver en banedel, som skal være omkring 30-40 meter lang. I banen skal reglerne om mandatories og OB bruges. Eleverne spiller banen.

**Uge 5**

Sidste uge, står på udflugt til Disc Golf Park, hvor eleverne skal spille rigtigt discgolf og bruge alt den viden de har lært igennem forløbet.

Eventuelt afsluttet med en opgave, hvor eleverne skal fortælle en anden klasse om deres oplevelser i Disc Golf.