

Idræt, 1. – 2. og 3.– 5. klasse
Omfang: 2 lektioner

Vandstafet

I denne opgave skal eleverne prøve, hvordan det er, når man skal fragte vand fra A til B.

Ved at bygge en bane i gymnastiksalen, hallen eller ude på legepladsen skal eleverne på en sjov måde fornemme, hvor tungt og besværligt det kan være at hente vand. Med til øvelsen hører en række refleksionsspørgsmål om vandforbrug og forskelle på Rwanda og Danmark.

Opgaven er lavet af UNICEF til Børnenes U-landskalender.

Inspiration til læringsmål

- Eleven kan mærke og beskrive, hvordan kroppen reagerer, når man bærer noget tungt.
- Eleven kan reflektere over, hvorfor det kan være hårdt at hente vand i områder med bakker og lange afstande.

Inspiration til tegn på læring

- Eleven kan bære vand gennem banen med opmærksomhed på balance og tempo.
- Eleven kan sammenligne aktiviteten med børns hverdag i Rwanda og sætte ord på, hvorfor rent vand er vigtigt.

Kompetencer og målpar

Kompetenceområder	Kompetencemål	Færdigheds- og vidensmål
Idræt efter 2. klasse		
Alsidede idrætsudøvelse	Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidede bevægelser i leg	Kropsbasis 2: Eleven kan fastholde balance i enkelte øvelser / Eleven har viden om balancevariation
Idrætskultur og relationer	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	Samarbejde og ansvar 1-2: Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege / Eleven har viden om samarbejds måder
Krop, træning og trivsel	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet	Krop og trivsel 1: Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet / Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirkning på følelser
Idræt efter 5. klasse		
Alsidede idrætsudøvelse	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Kropsbasis 1: Eleven kan anvende balance og kropsspænding / Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding



Introduktion i klassen

I Rwanda er der ofte brug for at hente vand ved enten vandhaner, der ligger lidt væk fra, hvor man bor, eller ved vandstationer, som nærmest fungerer som en benzintank, hvor man betaler ved en lille luge og herefter kan fylde sine dunke.

Det er oplagt at se filmen 'Keza henter vand'. Den finder du på U-landskalenderens Rwanda-hjemmeside (2026.u-landskalender.dk) i Filmbanken inde i lærersektionen under 'For lærere'.

I vandstafetten arbejder eleverne kropsligt med at forstå, at vand er tungt at transportere. Aktiviteten kobler idræt med refleksion over sundhed og levevilkår: Eleverne mærker på egen krop, hvordan det kan være at bære vand over afstande og forhindringer, og de taler bagefter om, hvordan vi i Danmark også skal spare på vandet.

Opgave A: Lav en stafetbane

Det skal I bruge:

- I skal beslutte, om banen skal laves indenfor eller udendørs. Det kan vejret måske bestemme.
- Hvis det er udenfor, er der måske allerede en legeplads med redskaber, I kan bruge som bane og forhindringer. I kan også bruge borde og bænke.
- Er det indenfor, kan I bruge skolens gymnastiksal og hvad I kan finde at bygge en bane med – fx måtter, plinte og andre redskaber.
- Mindst to vanddunke med vand. Det kan være 5- eller 10-liters dunke.

Sådan gør I:

- Lav en plan for, hvordan I vil lave forhindringsbanen. Det er bedst, hvis der både skal kravles op, ned og balanceres.
- Beslut, hvordan I vil lave reglerne. Skal der være to hold mod hinanden på tid? Skal alle være mod alle på tid? Skal hele klassen slå sig sammen og se, hvordan det går? Bliver tiden bedre, når I har prøvet det et par gange?
- Hvis I er udendørs, kan I skrue sværhedsgraden op ved at tage låget af dunkene – nu gælder det også om at gennemføre, uden at spilde de dyrebare dråber.

Opgave B: Tal sammen i klassen efter vandstafetten

- Var det tungt at gå/løbe med vandet?
- Hvis du skulle hente vand hver dag som Keza, hvad ville du så gå glip af?
- I Kezas familie sparer de på vandet. Taler I også om at spare på vandet derhjemme?
- Hvorfor skal man også spare på vandet i Danmark?
- Kan man gøre noget på skolen for at spare på vandet?



Opgave C:

Gode råd i en dråbe

Find sammen på gode råd, som I kan skrive i dråberne og hæng dem op på skolen, hvor der er vandhaner. Find dråben på sidste side.

Her er et par eksempler:

- Sammen sparer vi på vandet!
- Spar på vandet – beskyt vores fremtid!
- Vær en vandhelt – spar på hver dråbe!
- Sluk for vandet – hver en dråbe tæller!

Prøv om I kan finde på nogle selv!



