

Idrætsundervisning

Idrætssludo



Læringsmål

Eleven kan justere og udvikle aktiviteter.
Eleven kan optimere aktiviteter til egen og gruppens bedste.
Eleven opnår forståelse af hvad "en god aktivitet er".

Egne læringsmål:

I de enkelte lektioner angiver du her selv idrætsfaglige læringsmål som f.eks. kunne handle om

- Elevens evne til at indgå og deltage i
- Elevens evne til reagere og handle på banen/i spillet
- Elevens evne til at blive opmærksom på egne og andres kropslige og idrætslige færdigheder
- Elevens arbejde med tilegnelse af konkrete færdigheder og teknikker.
-

Tegn på læring

- Kommunikation
- Elever forklarer...
- Eleverne kan gengive...
- Demonstration
- Eleven udfører...
- Eleven viser...
- Produkter
- Eleven fremfører...

Egne tegn på læring:

I den enkelte lektion angiver du her, hvordan tegn på læring for egne læringsmål bliver tydelige.

Idrætsludo

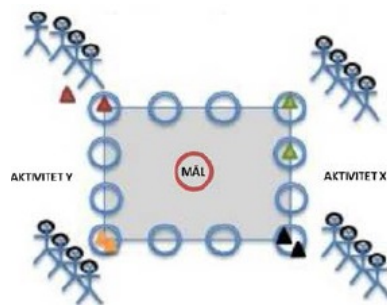
Idrætsludo er aktivitetsudviklingsspil!

Forløbets formål er, at eleverne får viden om og erfaringer med idrætsaktiviteters mangfoldighed og forskelligheder. Eleverne skal igennem konkrete værktøjer arbejde med at justere aktiviteter med henblik på at lære at optimere aktiviteter for at skabe den bedste aktivitet for den enkelte og for gruppen.

Spillet kort:

- Et antal sider med hulapringe udgør 'spillepladen'. Hvert team på 4-6 elever skal have deres eget hjørne, hvilket afgør formen på 'spillepladen'.
- Hvert hold har et antal 'brikker' (f.eks. overtrækstrøjer i forskellige farver), som de flytter rundt på banen. Man skal udføre en idrætsaktivitet (f.eks. kaste ærtepose i spand) for at flytte 'brikken'.
- Holdet skal lykkes to gange med f.eks. at ramme med ærteposen i spanden for at "komme ind" på banen, og to gange for at komme ind til målet i midten af spillepladen, når man er kommet rundt på pladen.
- Startaktiviteten skal balancere mellem 1) at være lidt udfordrende og 2) være så simpel at man lykkes hver gang. Aktiviteten har ikke som formål, at eleverne skal bruge lang tid på at tilegne sig nye kropslige færdigheder. Derfor skal du som underviser justere aktiviteten såfremt den enten bliver alt for svær eller alt for let.
- Man kommer rundt på pladen ved at lykkedes med aktiviteten og dernæst rykke sin brik videre.
- Undervejs i forløbet justeres regler og aktiviteter med henblik på at finde "den gode energi" i spillet for alle.
- I lektionsbeskrivelserne herunder gives forslag til undervisningen og justeringerne igennem Idrætsludo-forløbet.

God fornøjelse og god undervisning!



Fælles Mål - 5 klasse

Fælles Mål - 5 klasse	
Alsidig idrætsudøvelse Kan og har viden om	Justering af id.aktiviteter (boldspil) Spiludvikling (boldspil).
Idrætskultur og relationer Kan og har viden om	Ansvar i idrætsaktiviteter Udviser hensyn og tolerance i id.aktiviteter der indebærer kropskontakt.

Begrebsboks

Aktivitetsudvikling er processen, hvor man opfinder nye aktiviteter eller ændrer kendte aktiviteter til bestemte målgrupper, i bestemte sammenhænge og med bestemte mål for øje.

Aktivitetsshjulet er en almen didaktisk model, der kan hjælpe lærer/elev med at strukturere aktivitetsudviklingen – og hvor der ikke kun er et tab/vind kodeks.

Henvisninger & inspiration

Få mere info om aktivitetsudvikling [her](#) og aktivitetsshjulet [her](#).

Forløbet kan være både inde og ude.

Læringsmål

Eleverne skal have forståelse for idrætssludos ide og kunne indgå i spillet.

Eleverne skal have viden om, hvad der er en god aktivitet for dem.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne kan deltage i diskussionen om hvad en god idrætsaktivitet er.

Eleverne kan indgå individuel og på hold i aktiviteten.

Eleverne kan argumentere for hvorfor de bedst kunne lide den ene eller anden justering.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 1 – godt i gang med idrætssludo

Hvad gør du som underviser?

Din primære opgave er at vække elevernes nysgerrighed samt give dem en god oplevelse med idrætssludo, hvor alle eleverne uanset niveau kan deltage. Det er vigtigt at have for øje, at de justeringer der foretages undervejs, ikke nødvendigvis skal forbedre aktiviteten for alle elever. Hensigten med justeringerne er, at de skal danne udgangspunkt for elevernes refleksioner over, hvornår aktiviteten er god.

Progressionen i idrætssludo er valgt med afsæt i at undgå lange forklaringer af aktivitetens regler og rammer (som en del elever alligevel glemmer lige så hurtigt, de er fortalt). Derfor starter idrætssludo med en enkel aktivitet, hvor du løbende justerer aktiviteten - således, at aktiviteten bliver mere og mere kompliceret.

Hvad gør eleverne?

Du kan forvente, at elevernes fokus og feedback primært vil handle om 'det var sjovt ikke sjovt' evt. 'det er sjovt, fordi jeg fik sved på panden/ der var konkurrence'. Det er din opgave, at skabe et mere nuanceret billede af, hvornår det er sjovt for forskellige elevgrupper, og at eleverne bliver i stand til at præcisere dette. Dette kan du gøre ved at stille uddybende spørgsmål "hvorfor synes du at det var sjovt?" eller "har du konkrete situationer i aktiviteten, hvor du synes at det var meget sjovt?" eller "...mindre sjovt?".

Endvidere kan du involvere andre elever og høre, hvordan de oplevede situationen.

Indhold	Form/metode
Målet er at skabe fokus på 'den gode aktivitet'.	Diskutere hvad en god idrætsaktivitet er? • Notér udvalgte på en seddel/plakat.
Introduktion og afprøvning af idrætssludo.	Eleverne deles ind i 4-5 teams á 4-6 elever. • Overvej inddelingsmetode jf. team-tanken.
Justeringer f.eks.: • Inddrag en terning i nogle felter – rammer man terningfeltet rykker man det antal terningen viser. • Alle skal have scoret på de enkelte steder før der må rykkes videre. • Lander man på et felt hvor der står en anden må man slå dem hjem. • At der er tekniske krav til udførelse • At der er krav om samarbejde • Taktiske timeout • At elever på teamet har forskellige roller • ...	Læreren forklarer den nye justering. Foretag gerne et par justeringer i løbet af undervisningen. Eleverne får kort tid til at diskutere taktik på baggrund heraf.
Evaluerings.	Hvornår var aktiviteten bedst? • Efter justering 1 • Efter justering 2 • Efter justering 3

	Hvordan synes du aktiviteten fungerer?	Hvorfor synes du det om aktiviteten?
Startaktivitet		
Justering 1:		
Justering 2:		
Justering 3:		

Bagside til lektion 1
– illustrationer og modeller

Læringsmål

Eleverne skal forstå og kunne anvende aktivitetshjulet.
Eleverne skal kunne byde ind på justering ved brug af aktivitets-hjulets kategorier.
Eleverne skal i teams kunne blive enige om justeringer.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne kan fortælle hvilke justering de foretager via aktivitetshjulet.
Eleverne kan samarbejde i teamet om justeringer.
Eleverne kan give feedback på egne og andres justeringer.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 2 – lær at justere med aktivitetshjulet

Målet med lektion 2 er, at eleven skal lære at anvende de 8 forskellige justeringskategorier i aktivitetshjulet. Eleverne har fået erfaring med aktiviteten, og de kender spillets idé og regler. Dermed er der skabt fundament for, at alle kan deltage.

Hvad gør du som underviser?

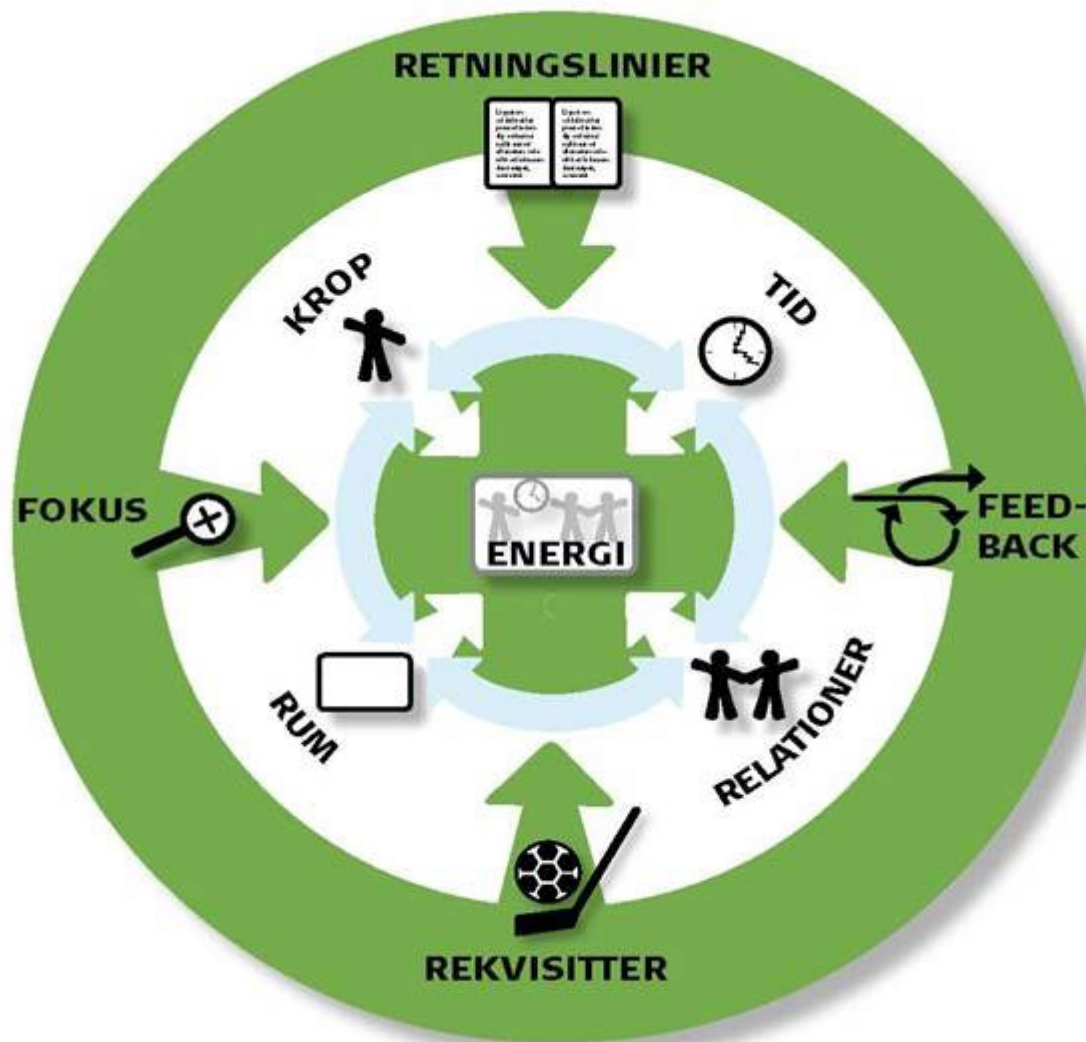
Skab fokus om lektionens læringsmål ved at fortælle, at dagens lektion handler om at blive dygtigere til at lære aktivitetshjulet at kende, og at eleverne senere hen selv skal anvende aktivitetshjulet med henblik på at justere forskellige aktiviteter alt efter, hvad man ønsker med aktiviteten af idrætsfaglige elementer.
Efter introduktionen anvendes resten af lektionens tid til, at eleverne på deres teams på skift justerer på idrætssludo med afsæt i en af læreren defineret kategori.

Hvad gør eleverne?

Eleverne er organiseret i samme teams som i lektion 1 og skal arbejde med at få en forståelse for aktivitetshjulet ved at finde på konkrete justeringer inden for en kategori som 'Rum', 'Krop' eller 'Retningslinjer'. Eleverne skal her øve sig i at argumentere hvorfor de vælger pågældende justeringer. Der kan argumenteres med f.eks. tekniske, taktiske, sociale dimensioner i idrætsfaget. Eleverne kan også relatere justeringerne til evt. fritidsaktiviteter, når deres trænere justerer på aktiviteter for at få dem til at fungere bedre eller til pauseaktiviteter, når de bevidst eller ubevidst har justeret for at få aktiviteten til at fungere bedre.

Indhold	Form/metode
Hvad lærte du i lektion 1 med henblik på 'den gode aktivitet'?	Parvis refleksion med korte input fra eleverne.
Introduktion af Aktivitetshjulet gennem fangeleg.	Lærer præsenterer kort aktivitetshjulet, hvorefter der er fokus på aktiviteten "fangeleg" (brug evt ideer fra egen og elevernes deltagelse i frikvarter-dagen).
Der eksperimenteres med løbende justeringer.	Eleverne reflekter på teamet over deres bud på de kategorier der blev justeret i aktiviteten.
Eleverne eksperimenterer med justeringer i idrætssludo.	Hvert team må komme med én justering begrundet i aktivitetshjulet som derefter afprøves.
Evaluerings/opsamling.	Hvilke dele er der god forståelse for og hvilke dele af aktivitetshjulet er de usikre på om de har forstået eller anvendt rigtig.

Aktivitetshjulet



Bagside til lektion 2

– illustrationer og modeller

Begrebsboks

Ydre ring:

Fokus: grundlæggende ide, konkurrence, æstetik, leg, bestemt færdighed...

Retningslinjer: det vi kan, skal, må og sikkerhedsforhold.

Feedback: proceskategori – se tilbage ift. formålet, kan gives som lærer-elev, elev-elev, team-team.

Rekvisitter: de rekvisitter vi bruger f.eks. bolde/stave/madrasser...

Indre ring:

Krop: alt det som kroppen gør i aktiviteterne

Tid: faktiske tid (f.eks. antal minutter), oplevede tid (f.eks. beat i musik, intervalpræget, temposkift...).

Relationer: samarbejdet mellem mennesker, to hold, m/k, ..

Rum: det sted aktiviteten foregår, hallen, skoven, forskellige planer...

Bulls eye:

Energi: er påvirket af de øvrige – et øjebliksbillede af dynamikker i aktiviteten, en stemning,

Læringsmål

Eleverne skal kunne argumentere for valg i aktivitetshjulet. Eleverne skal blive enige om et fælles ideal. Eleverne skal blive bevidste om hvad der motiverer dem i idræt.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne kan argumentere for valg af justeringer. Eleverne kan fortælle hvad de motiveres af – hvad gør idrætten sjov for dem. Eleverne kan diskutere i deres teams om et fælles ideal.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 3 – ‘den gode aktivitet’ – justeringer med aktivitetshjulet

Målet med lektion 3 er, at eleverne får større erfaring med at anvende aktivitetshjulet og dens funktion i forbindelse med at optimere aktiviteter hensigtsmæssigt.

Hvad gør du som underviser?

Du skal sætte fokus på glæden ved at være medbestemmende i undervisningen og hjælpe eleverne godt på vej med justeringerne.

Eleverne skal i teams på 4-5 elever finde frem til nogle af de kriterier, der ligger til grund for ‘den gode aktivitet’ for deres team.

Pointen er, at det ikke er nogen kunst at justere, men det er en kunst at justere hensigtsmæssigt. Eleverne skal lære at kunne se på en aktivitet og finde frem til hvilken justering der kunne være mest hensigtsmæssig.

Hvad gør eleverne?

Eleverne arbejder i deres teams og skal finde frem til nogle kvaliteter ved en god aktivitet. ‘Jagten på den gode aktivitet’ er bestemt ikke en let jagt og der er større sandsynlighed for at eleverne ikke opnår deres ‘ideal’ frem for at de opnår det. Hele pointen med ‘jagten’ er imidlertid også, at de bliver mere bevidste om hvad de ønsker at opnå og hvad der motiverer dem. Udgangspunkt bliver således at deres justeringer indebærer at aktiviteten i højere grad indfrier teamets kriterier.

Indhold	Form/metode
Opsummering af forståelse af aktivitetshjulet.	Eleverne diskuterer kort parvis og derefter deles elevernes udfordringer i plenum. Hver elev noterer 2 bud på den gode aktivitet og herefter diskuterer teamet sig frem til 3 kriterier på en god aktivitet som de prøver at opnå.
Teams skiftes til, med afsæt i deres kriterier, at justere aktiviteten således at disse ønsker indfries.	Teamsene foretager nogle justeringer med henblik på at opnå de tre parametre (eller måske blot to af parametrene).
Team-bytte – så alle teams kommer med justeringer, de forklarer hvorfor, og hvad de håber, det kan medføre	Udgangspunktet er idrætsludo og de forskellige team bestemmer selv hvilke justeringer og på hvilke parametre de ønsker justeringer – husk at de skal forklare/argumentere for hvorfor de gerne vil opnå det ene eller andet.
Opsummering af dagen.	Hvordan fungerede det i fællesskab på teamet at skulle opstille 3 kriterier for den gode aktivitet?

Hvad synes I er vigtigt?	Hvorfor synes I, det er vigtigt?

Bagside til lektion 3
– illustrationer og modeller

Læringsmål

Eleverne skal lære at justere nye (kendte som nye) aktiviteter. Eleverne skal kunne give feedback med baggrund i tidligere undervisning. Eleverne skal føles sig som en del af et team.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne giver begrundet feedback. Eleverne argumenterer for deres justeringer. Eleverne fremstår som teams.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 4 – justering af nye aktiviteter (kan evt udvides til en ekstra lektion)

I lektion 4 er målet, at eleverne skal lære at sætte fokus på at skabe 'den gode aktivitet' i andre aktiviteter. I lektionen er udgangspunktet for justeringerne dog ny, idet det er en ny aktivitet der skal justeres på frem for idrætssludo. Aktiviteterne kan f.eks. være én af aktiviteterne 'robot-tagfat', 'madrasbold', 'mobilmål' eller 'krammetagfat' (se bagsiden), som eleverne nu forsøger at justere med afsæt i de kriterier, de tidligere har opstillet for 'den gode aktivitet'.

Hvad gør du som underviser?

Som underviser er det især vigtigt, at holde øje med, hvilke elever, der styrer justeringens gang og om det er alle elever på teamet, der får mulighed for at byde ind med input til at optimere aktiviteterne. Det kan ligeledes være en idé at præsentere 'halvfærdige' aktiviteter for eleverne, hvor man som underviser har en idé om, at de mangler 'noget' for at være gode aktiviteter. På den måde kan man udfordre nogle af de teams, som har fanget pointerne med spiljustering og er gode til at optimere aktiviteterne.

Hvad gør eleverne?

I denne lektion får nogle teams muligheden for at justere, mens teams har til opgave at give feedback til det justerende team med hvorvidt de lykkes med denne mission.

Indhold	Form/metode
Præsentation undervisningen.	I team makker par skal der reflekteres over og komme med feedback på, i hvor høj grad det lykkes for at skabe en god aktivitet med afsæt i deres parametre.
Gang i den nye aktivitet.	Underviser præsenterer aktivitet.
Team justering.	Teamet præsenterer de 3 parametre de ønsker at justere hen imod.
Team justering.	Teamet præsenterer de 3 parametre de ønsker at justere hen imod.
Opsummering lektion 4.	Der gives feedback fra de team-par til det andet på deres justeringer.

Evt lektion 5-6:

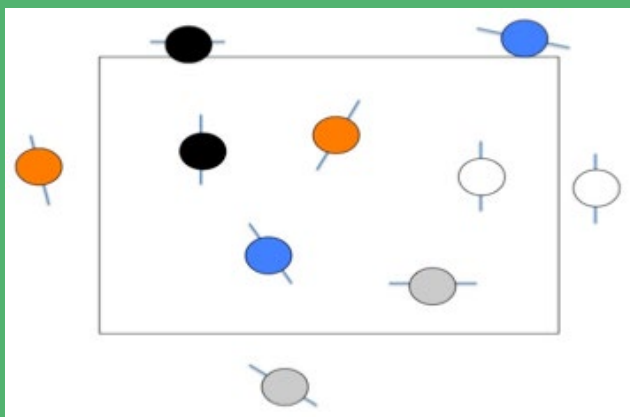
Har man flere lektioner til rådighed kan man gøre følgende:

1. lektionsmulighed: lav endnu en lektion som lektion 4 – så der bliver mere tid til at hvert team kan være på og hvert team kan give feedback.
2. lektionsmulighed: lad de enkelte teams selv finde på aktiviteter hvor fokus er på den gode energi – hvordan udvikler man noget som f.eks. også kunne bruges i frikvarteret?

Robottagfat

Aktivitetens idé er fangeleg med fokus på samarbejde der både fungerer indendørs og udendørs eksempelvis i en skov eller lidt ujævnt område.

- Alle robot-par er opdelt i en 'fjernstyrer' og 'robot'. Et robotpar -eller flere afhængigt af antallet- er fangerpar og skal fange alle de andre robotter, der går rundt i det afgrænsede område. Fjernstyreren må under aktiviteten KUN bevæge sig uden for banen, mens robotten KUN må bevæge sig inden for banen. Fjernstyringen må godt løbe rundt om området for bedre at kunne komme i kontakt med sin robot.
- Når man bliver fanget/rørt af fange-robotten (der er markeret med f.eks. en overtrækstrøje) går man ud indtil der kun er et par tilbage, som kan være fangerpar i næste runde. Kommer robotten til at gå ud af fangeområdet, må man også udgå af legen og vente på næste omgang. I stedet for at gå ud kan man også blive til fange robot når man bliver fanget, men det kræver at man har nok overtrækstrøjer med for at markere fangeparrene.
- Hvert robot-par skal udvikle nogle kommandoer, således at 'fjernstyreren' kan fortælle 'robotten', hvorledes den skal bevæge sig på banen for at undgå at bliver fanget af fangerobotten. Man kan lave restriktioner om at 'frem, tilbage, højre, venstre' er forbudte ord. Dette med afsæt i at alle robot-par vil anvende de samme termer og derfor det blive forvirrende som robot at finde ud af hvem man skal adlyde. Desuden skaber de nye begreber også lidt forvirring og kan resultere i sjove situationer.
- Når alle par er nået til enighed placeres robotten inde i fange området. Og fjernstyrerne placeres rundt om banen. Alle robotter – også fangerparret – har bind for øjnene eller har lukket deres øjne, så de er afhængige af fjernstyrerens kommandoer.



Bagside til lektion 4

– illustrationer og modeller

Krammetagfat

Fangerne (med de gule overtrækstrøjer) fanger de andre deltagere ved at røre (ikke ramme) dem med en bold. Fangerne har et antal bolde, som de kan transportere ved at kaste dem til hinanden. Endvidere har de lov til at gå 3 skridt med en bold inden de forsøger at røre en af deltagerne. Fangerne kan opnå 'helle' ved at finde en anden deltager som de kan.

Mobilmål:

Bane 1/2 basketballbane og et hold af 4 spillere og et hold af 2 spillere. Man spiller med f.eks. en håndbold eller basketball. Holdet med de 2 spillere agerer levende/bevægeligt mål ved at holde et kisteskaft (el. lign.) mellem sig. Holdet med de 4 spillere spiller bolden med hænderne og forsøger at score ved at studse bolden gennem det levende mål. Når man har bolden, skal man stå stille.

Madras bold

Der spilles med to hold på en håndboldbane (eller volleyball bane), hvor to madrasser i hver sin ende danner scoringszone. Der scores ved at bolden kastes ind i over madrassen og en medspiller griber bolden inden landing på madrassen.

Spillet kan som udgangspunkt være rammesat til kun at have denne ene regel og kan på herefter fastlægges ved hjælp af elevernes input på baggrund af nedenstående spørgsmål.

- Hvordan holdes der styr på points?
- Hvordan må bolden transporteres?
- Hvor meget fysisk kontakt er tilladt?
- Hvor mange bolde skal man spille med?

Madras bold kan især i nogle af de lidt ældre klasser skabe en god dialog omkring kønsforskelle og den fysiske kontakt. Ofte begynder drengene at være meget fysiske i denne kontakt i deres tacklinger, da reglerne lægger op til et spil der minder om amerikansk fodbold, rugby eller australsk fodbold. Derfor er det tit piger (eller de drenge) der ikke bryder sig om hårde fysiske tacklinger der trækker sig ud af aktiviteten. Justeringsopgaven kan således være at få alle deltagerne til at deltage aktivt i madrasbold.



Idrætsundervisning

Skills



Læringsmål

Eleverne kan selv udforme og beskrive eget træningsforløb. Eleverne kan være medbestemmende på opøvelse af en specifik skill. Eleverne kan fremlægge og producere et givent produkt i relation til egen udvalgte skill.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne formulerer egne mål. Eleverne har lavet plan for en træningsproces. Eleverne har lavet et produkt i relation til et udvalgt skill. Eleverne træner målrettet mod at blive bedre til en specifik skill.

Egne tegn på læring:

Skills

Dette forløb er et såkaldt åbent "skills" forløb (se begrebsboks). Her skal eleverne selv være med til at bestemme, hvad de kunne tænke sig at blive bedre til – og i forlængelse heraf lave en lille beskrivelse/ fremlæggelse af, hvordan de har fundet ud af at dygtiggøre sig.

Som udgangspunkt er der kun de begrænsninger som faciliteterne og omgivelserne sætter – samt at det skal omhandle idrætslige færdigheder. Det betyder, at det kan være svært at træne skills i undervandsdykning eller bueskydning (med mindre man udvider konceptet og inddrager de omkringliggende foreningsmuligheder), ligesom at træning af pæn håndskrift ikke tæller med her.

Eleverne skal lave en plan for deres "egne" lektioner, som læreren skal godkende og give et par hurtige ord med på vejen (beskrevet i lektion 1). Forløbet udføres i TEAMS, men ikke nødvendigvis med samme skill eller samme målsætning.

I dette forløb får læreren i endnu højere grad end tidligere en konsulent- /facilitatorrolle, mens eleverne får stor grad af ansvar for egen læring.

God fornøjelse og god undervisning!

Fælles mål efter 5. klasse

Alsidig idrætsudøvelse Kan & har viden om	En del af elevens egen opgave at angive
Idrætskultur og relationer Kan & har viden om	En del af elevens egen opgave at angive



Begrebsboks

Skills er et slang-ord for når en færdighed eller kunnen er sej/ god/flot/mestret/udviklet/...

Man kan bruge ordet ved blot at kalde det ud, når man ser én lave noget, der er flot/sejt/på højt niveau – "SKILLS"

Når man arbejder med "skills" kan det foregå på alle mulige områder og med alle tænkelige færdigheder – store som små.

Henvisninger og inspiration

Google
Youtube
Læreren
Andre elever
En træner
Familie
.....

Forløbet er et inde/ ude forløb

Læringsmål

Hvilke læringsmål/mål kan eleverne selv formulere (evt. med hjælp) for den kommende proces?

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Hvilke tegn på læring kan eleven selv beskrive (evt. med hjælp) for at se om læringsmål er opnået?

Egne tegn på læring:

Lektion 1 – Eleven/eleverne laver sin egen plan for forløbet

Hvad gør du som underviser?

Du rammesætter forløbet og forklarer hvad formålet med forløbet er, og hvordan I kommer til at arbejde med forløbet de næste gange. Det er vigtigt, at du lader eleverne få reelle valgmuligheder og ikke på forhånd affærdiger idéer – men samtidig hjælper dem med at kvalificere deres idéer. Giv eksempler på, hvordan beskrivelsen af et "skills-forløb" kunne se ud (se inspiration i bilag) – og sæt gang i processen med at eleverne starter deres eget skills-forløb.

Start med at opdele eleverne efter TEMA: Teknisk individuel færdighed – Fysisk udholdenhed – Gymnastisk/akrobatisk færdighed. Inden for hvert TEMA laves TEAMS med mellem 2-5 elever.

Eleverne skal nu begynde at kvalificere deres idé. De skal nedskrive hvad målet er, og hvordan de kommer derhen. Målet skal være SMART: Specifikt, Målbart, Attraktivt, Realistisk og Tidsbestemt (se bilag s. 8). Eleverne skal nu kvalificere målet og vejen til målet ved at 1) finde information om den specifikke "skill" på nettet eller hos kammerater, og 2) forsøge at finde deres egne forudsætninger og hvad de skal arbejde med. Dette kvalificerer deres beskrivelser.

Hvad gør eleverne

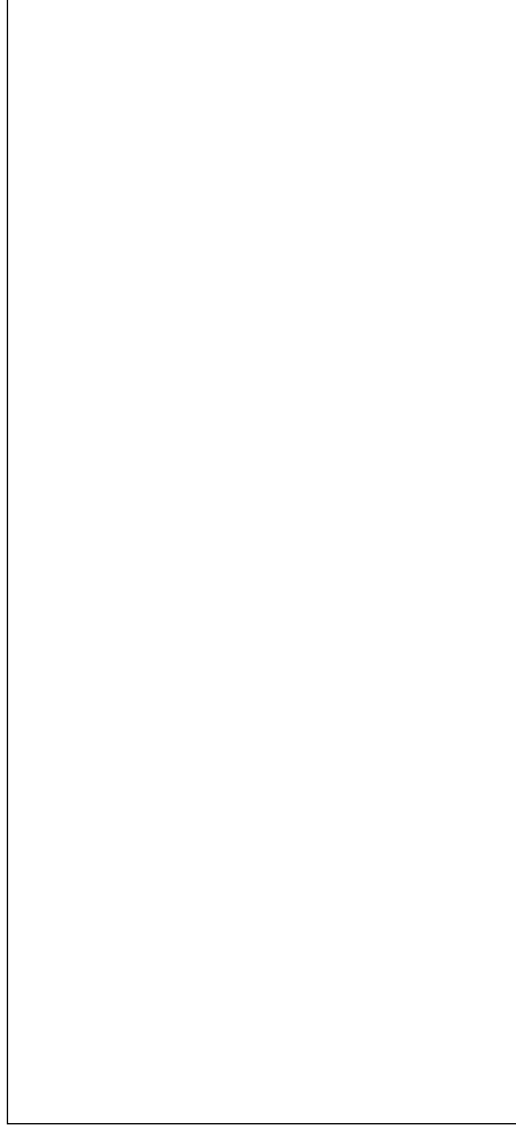
Eleverne får udleveret en skabelon til skills-forløb og gør sig tanker om, hvilke skills de kunne tænke sig at øve sig på og blive bedre til. Herefter skal de udfylde skabelonen.

Dagens forløb
Forklar forløbet og vis eksempler på skills-forløb
Udlever skabelon for skills-forløb
Giv eleverne tid til at starte med at tænke over, hvad de gerne vil blive bedre til
Eleverne kvalificere deres idéer og målsætninger ved informationssøgning og afprøvning af eget udgangspunkt

SKILLS – forløb Hvad: Jeg vil gerne kunne lave "jorden-rundt".  Hvordan og hvor: 1. Jeg vil søge på youtube for at finde ud af, hvad man skal kunne (hjemme) 2. Jeg vil dele øvelsen op i små øvelser, der indgår i den færdige øvelse (lektion 1) 3. Jeg vil snakke med Tobias fra 6.klasse som kan fortælle, hvad har han gjort for at lære det? (frikvarter) 4. Jeg vil træne meget – med forskellige slags bolde og balloner (lektion 1 +2) 5. Jeg vil lave "SKILLS – dagbog" for at følge min udvikling og træning (hjemme) 6. Jeg vil filme mig selv for at se, hvor jeg skal blive bedre (lektion 2) Fremlæggelse - præsentation - produkt: Jeg vil lave en lille film, som viser min fremgang fra start til slut.	SKILLS – forløb Hvad: Jeg vil gerne kunne løbe 4 km på 25 min.  Hvordan og hvor: 1. Jeg vil gerne kunne løbe 4 km på 25 min. 2. Jeg vil starte med at lave et test-løb for at se min nuværende tid (lektion 1) 3. Jeg vil søge på træningsprogrammer på nettet (hjemme) 4. Jeg vil ringe til en løbeklub for at høre, hvordan de træner børn (hjemme) 5. Jeg vil lave en træningsplan for de næste 4 uger (lektion 1+2) 6. Jeg vil løbe træningsintervaller (lektion 2) 7. Jeg vil slutte af med et 4 km testløb (lektion 3) Fremlæggelse - præsentation - produkt: Jeg vil vise min fremgang med tider og resultater og hvor mange % jeg er gået frem.	SKILLS – forløb Hvad: Jeg vil gerne kunne stå på hænder.  Hvordan og hvor: 1. Jeg vil snakke med Anne fra klassen, der går til gymnastik for at høre hvordan de træner håndstand (hjemme) 2. Jeg vil undersøge på nettet hvilke muskler, der er vigtige at være stærke i (hjemme) 3. Jeg vil læse om, hvilke teknikker der er vigtigt at huske (hjemme) 4. Jeg vil finde mange forskellige øvelser og prøve dem – også modtagning (lektion 1+2+3) 5. Jeg vil øve mig hver dag – også hjemme om aftenen (lektioner + hjemme) Fremlæggelse - præsentation - produkt: Jeg vil lære andre at stå på hænder i en lille håndstands-workshop.
---	---	---

SKILLS – forløb

Hvad:

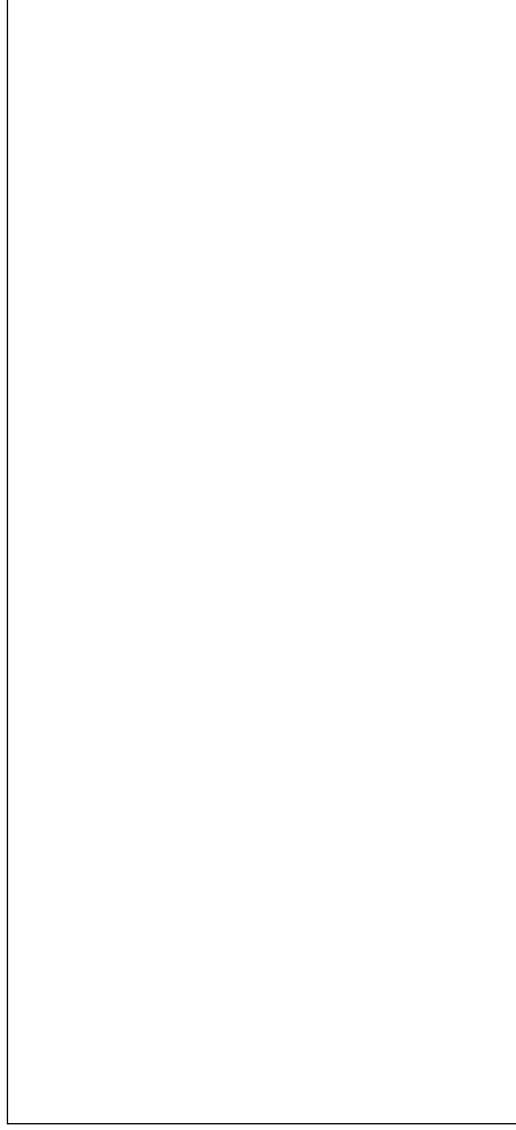


Tegn, indsæt et billede eller på anden måde tydeliggør, hvad der er tale om i feltet ovenfor

Hvordan og hvor:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Fremlægelse - præsentation - produkt:

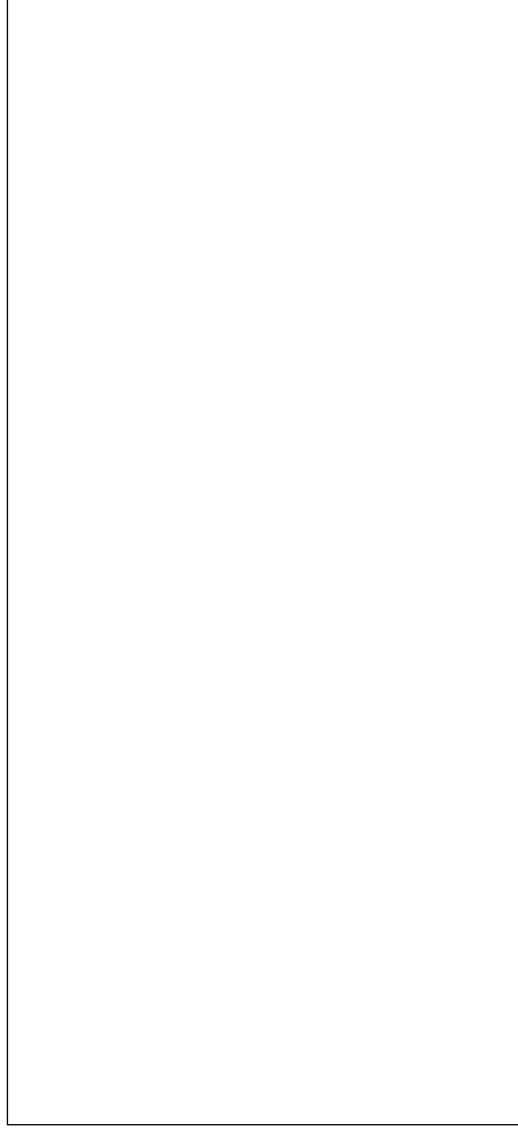


Tegn, indsæt et billede eller på anden måde tydeliggør, hvad der er tale om i feltet ovenfor

Hvordan og hvor:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Fremlæggelse - præsentation - produkt:



Tegn, indsæt et billede eller på anden måde tydeliggør, hvad der er tale om i feltet ovenfor

Hvordan og hvor:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Fremlægelse - præsentation - produkt:

Lektion 2 & 3 – Eleven/eleverne øver sig og får hjælp til kvalificering

Hvad gør du som underviser?

I lektion 2 og 3 skal eleverne øve sig på det, som de har beskrevet i deres "Skills-forløb".

Din rolle bliver her at spørge ind til deres Skills – det, som de vil forbedre, og måden de tænker at gøre det på.

Følgende spørgsmål kunne du bruge i en indledende kvalificeringsproces:

- Hvorfor vil du gerne blive god til dette?
- Hvordan finder du ud af, hvordan man træner/øver sig på det?
- Hvordan kan du finde ud af, hvilke forudsætninger – altså hvad du skal kunne – det kræver for at kunne udføre det, du gerne vil?
- Er der nogle metoder, hjælpemidler, øvelser, del-øvelser, mm. der kunne bruges i processen?
- Er der nogen, du kan få hjælp af – og er der nogen, du kan hjælpe med det, du er god til?

Når du går rundt og snakker med de enkelte teams vil følgende processpørgsmål kunne være din ramme:

- Hvordan passer det I arbejder med ind i jeres **mål**?
- Hvilke **fremskridt** har I gjort jer i relation til jeres mål?
- Hvordan **samarbejder** I om jeres fremskridt mod jeres mål?

Hvad gør eleverne?

Eleverne træner og undersøger på baggrund af deres "Skills-forløb" og de spørgsmål, som læreren stiller dem.

Eleverne hjælper hinanden i deres TEAMS og kvalificerer hinandens træning – "hvem kan hjælpe hvem med hvad" - fx:

- Hjælp hinanden med at tage små videoklips med telefonen, for at man kan se hvordan ens egen udførsel ser ud.
- Hjælp hinanden med at vise hvordan og hvad man har trænet for at kunne det pågældende.
- Er der nogen hvis mor/far/bror/søster/kammerat/... som er god til det pågældende, som kunne hjælpe?

Dagens forløb

Sæt eleverne i gang med at træne deres skills.

Gå rundt og hjælp, kvalificer, spørg ind til....

Lav en afsluttende opsamling, hvor du peger på, at der er 1-2 gange mere – men at det for manges vedkommende kunne være en god ide også at træne derhjemme, og at de skal huske at samle sammen til den afsluttende **Fremlægelse – præsentation – produkt** - hvad enten det er et hæfte, en film eller noget helt tredje.

Lektion 4 – Eleverne fremviser/præsenterer/fremlægger deres ”Skills” produkt

Hvad gør du som underviser?

I denne lektion skal eleverne fremvise, hvad de har øvet sig på – både rent fysisk samt deres produkter.

Alt efter hvor mange elever der er i klassen tildeles der tid, hvor de kort kan fortælle om deres træning og vise enten hvad de har nået eller en delproces af deres træning. Eleverne fremviser, hvor de er nået til i deres udvalgte skills – fx ved at fremvise elementer man har trænet på, øvelser man har valgt, eller måske den færdige skill. Det kan være en fremvisning eller hvor man også inddrager de øvrige elever (alt efter denne form kan man dele dette ud over flere gange).

Der kan også laves der en ”skills-café” – en opslagstavle, fremlæggerbord, intra-folder, – hvor elevernes produkter (film, billeder, beskrivelser, øvelser mm.) udstilles, så disse kan deles med andre.

Som lærer skal du også huske at spørge ind til, hvad de har lært – ud over de enkelte skills – det kan fx være:

- Hvordan man informationssøger
- Hvordan man lærer at blive bedre til noget
- Hvilke øvrige elementer af faget idræt, udover de praktiske færdigheder/skills, som kan hjælpe i processen

Hvad gør eleverne?

Eleverne har produceret små produkter som efter aftale placeres, så de andre kan læse eller se hvordan de øvrige har arbejdet med deres pågældende skill.

Dagens forløb

Eleverne får lidt tid til at forberede det, de gerne vil vise – og eller følges planen for fremlæggelser.

Korte kommentarer fra lærer og øvrige elever på både proces og produkt

– her er det vigtigt, at du som lærer honorerer den gode proces og ikke kun det resultat den enkelte nu engang er nået frem til.

Nogen kan allerede meget fra start og går måske i mindre grad frem.

Nogle kan mindre fra start og kan måske opleve stor fremgang.

Overvej om der er gode elementer i det som eleverne har lavet og produceret som kan bringes til anvendelse i kommende forløb eller som selvstændige forløb hvor de enkelte således kan være med-lærer eller eksperter der kan bidrage ind i undervisningen.



Specifikt: Dit mål skal være specifikt, og indikere præcis hvad der skal gøres og hvordan.



Målbart: Det skal være let at måle fremgang, så du kan konkludere, hvornår du har nået dit mål.



Attraktivt: Det skal være attraktivt. Du skal være motiveret og brænde for at nå målet.



Realistisk: Det skal være muligt for dig at opnå det i din nuværende situation, og du skal tro på det.



Tidsbestemt: Dit mål skal have en tidshorisont og en deadline, så du ved, hvordan du skal planlægge.

Noter:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Idrætsundervisning

Teambold



Læringsmål

Eleven kan justere og udvikle aktiviteter.

Eleven kan optimere aktiviteter til egen og gruppens bedste.

Eleven opnår forståelse af hvad "en god aktivitet er".

Egne læringsmål:

I de enkelte lektionerne angiver du her selv idrætsfaglige læringsmål som f.eks. kunne handle om:

- Elevens evne til at indgå og deltage i
- Elevens evne til reagere og handle på banen/i spillet
- Elevens evne til at blive opmærksom på egne og andres kropslige og idrætslige færdigheder
- Elevens arbejde med tilegnelse af konkrete færdigheder og teknikker.
-

Tegn på læring

- Kommunikation
Elev forklarer...
- Eleverne kan gengive...
- Demonstration
Eleven udfører...
- Eleven viser...
- Produkter
Eleven fremfører...

Egne tegn på læring:

I den enkelte lektion angiver du her hvordan tegn på læring for egne læringsmål bliver tydelige.

Teambold

Forløbets formål og læringsmål

Formålet med forløbet er, at eleverne får indgående kendskab til de grundlæggende elementer i boldspilkategorien 'kaosspil' og bliver i stand til at deltage hensigtsmæssigt i spillets faser ved at lære om kaosspillenes fællestræk. De grundlæggende elementer tager afsæt i et relationelt perspektiv, og derfor er det centralt, at eleverne lærer at forholde sig til hinandens forskellige erfaringsgrundlag og forudsætninger for at indgå i (kaos)boldspil. I forlængelse heraf er det grundlæggende, at eleverne får en forståelse for, hvordan de gør hinanden gode.

Boldbasis i kaosspil handler om, at eleverne udvikler kompetence til at kunne indgå i andre kaosspil. Boldbasis i kaosspil handler om at kunne samarbejde med andre relationer. Derfor er det centralt, at eleverne udvikler relationelle færdigheder sammen.

Dette kan udvikles ved at have fokus på områder som: spilbarhed, forsvarsspil kommunikation, anvendelse af rummet (bredde og dybde), tid (højt tempo vs lavt tempo i spillet, individuelle temposkift) osv.

Spillet

I forløbet arbejdes der med to spil: partibold og baglinjebold.

Partibold: Almindelig partibold har to hold, hvor fokus er på at orientere sig og spille til eget hold. Det gælder om at bevare bolden og få så mange afleveringer, uden at den anden farve opsnapper bolden. Det er ikke tilladt at tage nogle skridt med bolden eller drible.

Man kan spille med point ved 10 afleveringer i træk, hvilket vil ændre spillets karakter.

Baglinjebold: Dette spil er en udbygning af partibold, hvor der tilføjes en scoringsmulighed. Der scores ved at modtage en aflevering i scoringszonen fra en medspiller. Hvert hold forsvarende en scoringszone.

Partibold



Baglinjebold



God fornøjelse og god undervisning!

Begrebsboks

Kaosspil er 1 ud af 4 kategorier fra boldspilsfamilierne – præsenteres efter lektion 1.

Henvisninger & inspiration

Mere om boldbasis og boldspilsfamilierne [her](#).

Forløbet kan være både inde og ude.

Fælles Mål - 5 klasse

Fælles Mål - 5 klasse	
Alsidig idrætsudøvelse Kan og har viden om	Kaste, gribe, sparke til forskellige boldtyper Spille regelbaserede boldspil Justere boldspil
Idrætsskulturer og relationer Kan og har viden om	Opstille individuelle og fælles regler Samtale om tab-vind situationer Handle i overensstemmelse med fairplay

Læringsmål

Eleverne skal lære kendetegn og fællestræk ved kaosboldspil. Eleverne skal udfordres på at se samarbejde og team og ikke kun teknik som væsentlig perspektiv i boldspil.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne kan nævne kendetegn ved kaosspil. Eleverne kan pege på fællestræk mellem småspillene. Eleverne skal kunne pege på hvad der skal læres for at være god til kaosspil.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 1 – godt i gang med teambold

Hvad gør du som underviser?

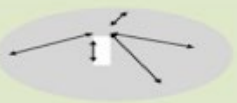
Forud for lektionen har underviseren inddelt eleverne i teams á 4-6 elever bestående af både drenge og piger samt erfarne og uerfarne boldspillere på hvert team. Den indledende aktivitet består i partibold, hvor fokus er på, at eleverne lærer de grundlæggende elementer i kaosboldspil. Derfor er din opgave at hjælpe eleverne med at have fokus på, at meningen med aktiviteterne er, at de skal sammenligne dem, og at det ikke handler om at vinde.

Hvad gør eleverne

Eleverne skal spille partibold, mobilmål og stereobold (se praksisværktøj - boldspilsaktiviteter) med henblik på, at de efterfølgende skal reflektere over, hvilke fællestræk, der har været i spillene, og hvad der er centralt at lære for at kunne deltage i spillene bl.a. vha. timeout-spørgsmål (se praksisværktøj).

Indhold	Form/metode
Oplæg med fokus på kaosboldspil.	Underviserne kan indledningsvis udlevere et refleksionsark over de punkter eleverne skal fokusere på, når de sammenligner aktiviteterne.
Partibold.	Der spilles partibold på flere baner (f.eks. volleyballbane) med 5 mod 5.
Refleksion over aktiviteten. Fokus på samarbejde: Hvad er et godt samarbejde? Hvilken betydning har samarbejde for partibold? Hvad kan i som hold gøre bedre for at samarbejde? Hvornår arbejder du godt sammen med andre? (også uden for idræt)	Timeout refleksion i par: Hvad er vigtigt for at kunne indgå i partibold? Kan du se paralleller til andre boldspil?
Mobilmål og stereobold.	Aktiviteterne kan spilles i hver sin ende af hallen, således at eleverne efterfølgende blot bytter bane.
Refleksion over praksis.	Mens der byttes plads kan eleverne lave en walk'n talk, hvor de har fokus på at sammenligne elementer i partibold med elementer i stereobold og mobilmål.
Opsummering.	Eleverne skal beskrive de ligheder, der har været i forskellige aktiviteter og hvilke forudsætninger, der skal til for, at man kan deltage i praksis.

Boldspilsfamilierne - herunder kaosspil

Boldspil familie	Kaosspil	Net/vægspil	Slagspil	Træfspil
Rum & kommunikation				
Team	Inter-aktivt team	Re-aktivt team	Re-aktivt team	Co-aktivt team
Færdighedstype (åbne/lukkede)	Meget åbne færdigheder – altid foretage nye handlingsvalg. Ofte en del relationer at forholde sig til.	Åbne færdigheder – tage hurtige beslutninger hurtigt. Færre relationer at forholde sig til.	Mere lukkede færdigheder. Fokus på at ramme bolde.	Lukkede færdigheder
Spilfaser	•Grundspil •Gennembrudsspil •Forsvarsspil	•Servefasen •Mellempfasen •Åbningsfasen •Slutfasen	•Kaste/ slåfasen •Løbe/gribefasen •Lukkefasen	

Bagside til lektion 1

– illustrationer og modeller

Mobilmål

Ca. en halv basketbane og et hold af 4 spillere og et hold af 2 spillere. Man spiller med f.eks. en håndbold eller basketball. Holdet med de 2 spillere agerer levende/bevægeligt mål ved at holde et kosteskift (el. lign.) mellem sig. Holdet med de 4 spillere spiller bolden med hænderne og forsøger at score ved at studse bolden gennem det levende mål. Når man har bolden, skal man stå stille.

Stereobold 4 mod 4

To hold mod hinanden. Der spilles på en basketballbane med 2 bolde. Det gælder om at forsvare sit eget holds bold, mens man forsøger at stjæle modstanderes. Der spilles efter basketballregler: max 3 skridt med bold, driblinger tilladt, ingen kropskontakt.

Der kan kun scores points, når det ene hold har erobret begge bolde.

Refleksionsark

Hvad har partibold, stereobold og mobilmål til fælles?

Kender du andre boldspil der minder om disse tre boldspil?

Hvad skal man kunne for at kunne deltage i kaosspil?

Læringsmål

Elever skal have en forståelse af hvorfor og hvordan man gør sig spilbar.
Eleverne skal have viden om, hvad spilbarhed kræves.

Ægte læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne kan gøre sig spilbare.
Eleverne forklarer hinanden i teamet om spilbarhed.
Eleverne viser i teamet hvordan man kan gøre sig spilbar.

Ægte tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 2 – gør dig spilbar

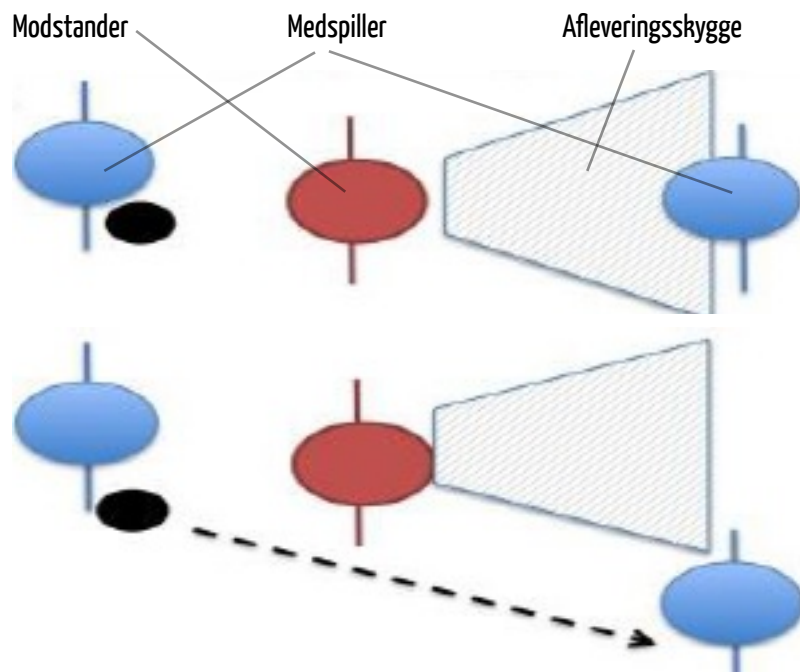
Hvad gør du som underviser?

Du laver en opsummering af lektion 1 i forhold til at forklare om "kaosspil" og deres fællestræk, samt hvad der er vigtige forudsætninger for at kunne indgå i dette (stikord fra eleverne i lektion 1). Skab fokus på lektionens læringsmål ved at spørge ind til spilbarhed - eleverne skal have viden om afleveringsskygge og bevægelse i dybden og bredden af rummet. Lav spilstop, hvor eleverne kan få tydeliggjort situationer, hvor det lykkes at bevæge sig ud af afleveringsskyggen

Hvad gør eleverne?

Der spilles partibold med fokus på, at eleverne skal gøre sig spilbare, og de skal evaluere på, hvorvidt de er blevet dygtigere til at bevæge sig ud af afleveringsskyggen. Eleverne skal ligeledes gøre brug af deres viden om aktivitetsudvikling fra første forløb "Idrætsludo"

Indhold	Form/metode
Opsummering fra lektion 1.	Definerer fællestrækkene i kaosboldspil.
Partibold med fokus på at gøre sig spilbar.	Fokus på at blive bevidst, om hvordan de gør sig spilbare for hinanden, så de kan modtage bolden.
Hvordan gør jeg mig spilbar?	Opsamling i plenum - hvordan justerer vi, så alle kan være med?
Partibold med fokus på at gøre sig spilbar.	Fokus på at observere på situationer, hvor det lykkes eller ikke lykkes at gøre sig spilbar.
Introduktion til baglinjebold – og spil.	Partibold med scoringszone.
Opsummering af spilbarhed.	Der opsummeres på hvert team i forhold til at gøre sig spilbar. Hvordan kan teamet hjælpe hinanden, så alle på teamet oplever at kunne tage del i det at gøre sig spilbar?



Inden i Afleveringsskyggen
Her er det meget svært at modtage bolden uden et "ballon-skud".

Udenfor Afleveringsskyggen
Her er det nemmere at modtage bolden uden et "ballon-skud".

Bagside til lektion 2
– illustrationer og modeller

Bevægelse ud af afleveringsskyggen
"Gør dig fri"

At gøre sig spilbar

At tage initiativ-
"NU - flytter jeg mig"

Kommunikere med medspillere
"Kald, peg, kig, nik,..."

Læringsmål

Eleverne skal forstå betydningen af kommunikation i kaospil. Eleverne skal kunne "kalde på bolden" hensigtsmæssigt. Eleverne skal have viden om relationelle færdigheder.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne kan kalde – både verbalt og non-verbalt på bolden på rette tid. Eleverne kan fortælle, hvordan de selv gerne vil kommunikere. Eleverne kan identificere betydningen af god kommunikation og samarbejde for teamet formåen.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 3 – Lad dig blive hørt og set – og gør hinanden gode

Hvad gør du som underviser?

Du laver en kobling til at det 'at gøre sig spilbar' også hænger sammen med at kunne kommunikere til sine medspillere, og at der kan være forskellige hensigter ved de fagter, man gør på banen. Ligeledes skal du sætte fokus på samarbejdet og introducere eleverne til begrebet "tekniske relationelle færdigheder" i både teori og praksis – du kan jo vælge at kalde det noget andet fx "samarbejdsteknik".

Hvad gør eleverne?

Eleverne spiller partibold, hvor de har fokus på at overdrive den verbale kommunikation over for hinanden. Det vil sige, at alle eleverne får som opgave at sige noget hele tiden, det kan fx være at "kalde på bolden" ved at råbe "hej" eller "her" eller ved at fortælle hinanden hvad man har tænkt sig at gøre fx "spil mig langs linjen" eller "jeg går dybt". Ligeledes skal de prøve at kommunikere dels verbalt (lyd på alle), non-verbalt (ingen må sige noget), kombi-verbalt (nogle må sige noget – andre ikke).

Indhold	Form/metode
Introduktion til lektion 3 med fokus på opsummering af spilbarhed samt viden om kommunikation og relationelle færdigheder.	Her kan underviseren spørge om nogle har observeret, at der er nogen, der laver fagter eller siger en masse i boldspil, og hvad der er hensigten med dette.
Partibold med fokus på verbal, non-verbal og kombi-verbal kommunikation.	Der spilles partibold i de inddelte teams med fokus på at overdrive de forskellige kommunikationsformer.
Stop spillet og bed eleverne om:	Hvornår er en aflevering god? Hvordan ved man at modtageren er klar?
Spil med timeouts - Spil evt baglinjebold eller fortsæt med partibolds alt efter hvad du vurderer passer til situationen.	Praksis afbrydes løbende med henblik på, at eleverne skal give feedback til hinanden i forhold til deres indbyrdes relationelle færdigheder – hvad har teamet brug for, og hvordan kan der aktivt udvikles så teamet kan gøre hinanden gode?
Opsamling	Der opsummeres først parvist og derefter i plenum ift. Kommunikation og samarbejde i spillet.

Begrebsboks

Begrebet "relationelle færdigheder" handler om at sætte fokus på teamarbejdet i boldspil i stedet for individuelle tekniske færdigheder - få det bedste ud af hinandens forskellige kompetencer.

Udfordringer med skolens heterogen klasser - f.eks.: En god aflevering kan altid modtages!

Erfarne afleverer bolden til mindre erfarne boldspillere, som ikke er parate til at modtage bolden.

"Kig-væk-finte" er sværere for mindre erfarne.

Læringsmål

Eleverne skal lære at skelne mellem faser i kaosspil. Eleverne skal blive bevidst om taktik i boldspil.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne kan i timeouts forklare deres taktik. Eleverne kan vise taktik ved fx placering, optegning eller lignende.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 4 – Den gode taktik

Hvad gør du som underviser?

Fokuser på de to overordnede taktiske faser i kaosspil. "VI har bolden" (angreb) og "DE har bolden" (forsvar). Eleverne skal lære at skelne mellem disse to faser og selv udvikle en samarbejdsstrategi i forhold til de to faser. Der kan være mange forskellige måder at dække op og spille forsvar. Det mest centrale er her, at eleverne får mulighed for at eksperimentere og forsøge at udvikle noget, der er tilpasset deres hold.

Del teams op i lige/ulige gruppenumre.

Hvad gør eleverne?

Når der tales om taktik er det meget tit vigtigt at visualisere det for hinanden. Derfor skal eleverne visualisere det, de siger enten gennem taktiske tegninger på papir, med kridt på halgulvet eller ved at placere hinanden på banen. På den måde opnår eleverne som regel bedst forståelse for det, der bliver talt.

Indhold	Form/metode
Hvad er en god taktik?	Læreren kommer med nogle retningslinjer for en god taktik.
Taktikudvikling i gruppen i forhold til baglinjebold.	De ulige grupper udvikler en angrebstaktik. De lige grupper udvikler en forsvarstaktik. Taktikken skal nedfældes på tegning.
Afprøvning af praksis i forhold til baglinjebold.	De lige og ulige gruppenumre øver deres taktikker med hinanden. Der er fokus på at udføre, afprøve og forbedre taktikken - ikke på at vinde!
Timeouts.	Afprøvning af taktikken afbrydes løbende af underviseren, således at grupperne kan justere og forbedre taktikken.
Evaluering.	Grupperne evaluerer deres taktik. Hvad fungerede godt og hvad kan forbedres?

Evt lektion 5-6:

Har man flere lektioner til rådighed kan man gøre følgende:

1. lektionsmulighed: del evt lektion 3 op og lav én gang med fokus alene på kommunikation og én gang med fokus kun på de relationelle færdigheder.

2. lektionsmulighed: lav en lektion 6 hvor teams arbejder videre med udvikling af den gode taktik ind i kendte boldspil eller lav evt en miniturnering med fokus op baglinjebold.

Øvrige lege og småspil der kan anvendes ind i temaet

3 meters afstand

Alle deltagere befinder sig på samme bane. De får en fælles opgave, som består i, at de tilsammen skal dække hele banen således, at alle spillerne er jævnt fordelt. Ydermere skal de hele tiden være sig i bevægelse og højst have tre meters afstand til nærmeste spiller.

Den sidste udfordring indebærer, at spillerne uafbrudt må forholde sig til andre relationer på banen og har mulighed for at arbejde med deres perception.

De dristige spillere vover sig ind i banens centrum, hvor der er behov for mange øjne, idet spillerne skal orientere sig både foran og bagved.

8 mod 0

Hver gruppe er på en volleyballbane. 1 bold og 10 toppe. Det gælder om at score så mange gange som muligt inden for en vis periode. Der scores ved, at en spiller, uden at flytte sig kan røre en top med bolden. Der må ikke scores to gange i træk ved samme top, og spilleren skal være i bevægelse, når bolden modtages.

Der tages timeouts med henblik på at forøge antallet af afleveringer. I denne øvelse er øjekontakt særdeles vigtig for at få maksimalt udbytte. Et boldtab vil formindske muligheden betydeligt. Derfor er det vigtigt, at holdet er i stand til at kommunikere (verbalt) samt, at alle er klar over hvilken rolle, de har.

Timeout spørgsmål:

- Hvem tager initiativ?
- På hvilken måde tager i initiativ?
- Hvordan kommunikerer i når i vil have bolden?
- Hvilken kommunikation er mest synlig for dig?
- Hvem kommunikerer du godt sammen med på banen og hvorfor?

?

Spil 4 mod 4 – cirkelspil. (gennembrudsspil)

To hold mod hinanden, 1 bold, to kegler og to cirkler (basketcirkler). Hvert hold angriber den ene cirkel og forsvaret den anden. Der scores ved at ramme modstandernes kegler. Cirklerne må ikke betrædes.

Variation: Der kan kun scores efter afsæt uden for cirklen og hængende i luften inde over cirklen.

Spil 5 mod 3 – “Varm kartoffel”.

Grundspil, forsvarsspil.

To hold mod hinanden på afgrænset område, 1 bold. De 5 skal spille bolden imellem sig. De 3 får point, hvis de kan røre en spiller, som har bolden under kontrol, hvis de kan røre bolden eller hvis bolden går ud af banen. Når de tre har opnået i alt f.eks. 5 points er spillet forbi, og man kan evt. give spillerne nye opgaver - forsvarere bliver angribere, nogle af angriberne bliver forsvarere.

Timeout spørgsmål:

- Hvordan skal forsvarsspillerne bevæge sig på banen for at få fat i bolden?
- Hvordan skal angrebsspillerne arbejde sammen

Farvespil

Spillene bygger på partiboldtanken, men bruger farvede overtrækstrøjer til at øge kompleksiteten og skærpe spillernes opmærksomhed mod at orientere sig hensigtsmæssigt før og efter afleveringer.

2 farver (partibold): Første spil er almindelig partibold med to farver, hvor fokus er på at orientere sig og spille til egen farve. Det gælder om at bevare bolden og få så mange afleveringer, uden at den anden farve opsnapper bolden. Det er vigtigt, at man ikke spiller med point ved 10 afleveringer i træk, da spillet dermed i nogle sekvenser mere ligner gennembrudsspillet.



3 farver: Første progression er at sætte en farve mere i spil, således at der fremkaldes overtalspil. Opgaven er, at de to farver, der er i boldbesiddelse og overtal skal spille hianden skiftevis. For eksempel danner de røde og blå et overtalshold, mens de gule skal forsøge at erobre bolden. De røde spillere må kun aflevere til de blå spillere og de blå spillere må kun aflevere til de røde spillere. De boldbesiddende hold lærer at orientere sig og aflevere til en anden farve end man selv har på, mens forsvarsfarven lærer at skelne mellem, hver der skiftevis kan modtage bolden. Spillet kan enten køres på tid, med et fast hold, der forsvarer, eller med rotation i forhold til dem, der er skyld i boldtabet.



4 farver: I anden progression har man fire farver i spil - to farver på hvert hold. Spillerne retter sig igen mod at spille den anden farve, end den man selv har på, samtidig med at modstanden nu er dobbelt så stor som i 3 farvespillet. I dette tilfælde er rød og blå sammen om at bevare bolden, og lilla og gul danner hold. Det boldbesiddende hold får således reduceret den tid, de har til rådighed for at træffe en beslutning, fordi der er flere forsvarende spillere, der forsøger at erobre bolden. Desuden får spillerne flere informationer, de skal forholde sig til, fordi der er flere forskellige farver at forholde sig til.





Idrætsundervisning

Game On



Læringsmål

Eleverne kan skabe og udføre forskelligartede kropslige udtryk ved at justere på Labans kategorier.

Eleverne har viden om brug af rum, relationer og bevægelses-kvalitet.

Eleverne kan inddrage alle i teamet under udarbejdelse af bevægelsessekvenser.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne deltager i egne bevægelsessekvenser og fælles performance.

Eleverne reflekterer over bevægelses valg gennem samtale og elev-feedback.

Eleverne inddrager alle i teamet under udarbejdelsen af bevægelsessekvenser.

Egne tegn på læring:

Game On

Dans og udtryk

Dette 4 lektioners danse-forløb har fokus på den undersøgende og skabende del af "Dans og Udtryk" og er i første omgang rettet mod 4-6. klassetrin. Fokus er hovedsageligt på, at eleverne skal udvikle en koreografi, men samtidig får de viden om bevægelsespædagogen Rudolf Labans bevægelsesprincipper. Elevernes samarbejdsevner bliver også udviklet i teamet. Underviserens primære opgave er at lede eleverne ind i et spilunivers og undersøge bevægelsesmulighederne i samarbejde med eleverne. Forløbet tager udgangspunkt i bevægelsesbilleder, der er forankret i et allerede kendt univers. Det er altså ikke nødvendigvis underviserens opgave at gå foran og vise bevægelserne selv.

Forløbet kort:

Den første lektion handler om at åbne spiluniverset for eleverne, og sætter fokus på at undersøge bevægelses-kvaliteter som fx tung/let eller førende/markeret bevægelser. I de næste to lektioner udforskes forskellige "levels" i spillet, hvor eleverne bl.a. arbejder med rum/retning og niveauer. Efter hver lektion har de forskellige teams udviklet en ny lille sekvens, som kan sættes sammen og afsluttende ender som en samlet koreografi. I den sidste lektion skal eleverne gennemføre spillet ved at danse koreografien og møde den endelige "Boss" hvilket afslutter forløbet.

God fornøjelse og god undervisning!



Fælles mål efter 5. klasse

Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelsernes dynamik Eleven har viden om variationer i bevægelser inden for dans og udtryk
Idrætskultur og relationer	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter

Henvisninger & inspiration

<http://www.tafatomdansen.dk/arets-dans/aarets-dans-2015/>

<http://www.dansetid.dk/>

Vil du læse mere om Laban og Labans bevægelsesprincipper henviser vi til flg. litteratur:

Borghäll, Johan: Rudolf Laban og jeg - en genial bevægelseslære i teori og praksis. Underskoven 2011.

Nielsen Hans Chr. m.fl.: Idrættens ABC 2. Forlaget Djurs 2005.

Ravn, Susanne: Med kroppen som materiale - om dans i praksis. Odense Universitetsforlag 2001.

Winther m.fl.: Fodfæste og himmelkys - undervisning i rytmisk bevægelse, gymnastik og dans. Hovedland og Institut for Idræt 2001.

Forløbet er et inden-dørs forløb

Begrebsboks - Laban

Brug af Rudolf Labans bevægelsesprincipper

Vi har i forløbet anvendt begreberne rum, relation og bevægelseskvalitet for at udfordre eleverne i deres arbejde med dansen og hjælpe dem til at skabe rammer og variation i koreografien. Begrebet bevægelseskvalitet benævnes også i Fælles Mål "bevægelsernes dynamik", som det ses nedenfor.

På næste side kan du se en model over de 4 overordnede Laban kategorier. Vi har, som det også ses i lektionsoversigterne og af bilaget med kopisiderne, valgt at fortolke begrebet bevægelseskvaliteter frit og supplere med flere ord, som vi synes bidrager til spil universets stemning og bevægelsesbilleder f.eks. tilføjer vi stiv/ blød og førende/ markeret. Eleverne får jvnf. Fælles Mål brug for at kunne italesætte og anvende Labans bevægelsesprincipper i idræt i udskoling. I dette forløb er det op til dig, hvorvidt du vil sprogliggøre begreberne eller blot anvende dem som en del af praksis forløbets "byggeklodser".

Se også Laban model på s. 4.

Begrebsboks - Musikforslag

Musik og musikforslag.

Musikken til 'Årets dans' kan downloades her: <http://www.tafatombansen.dk/arets-dans/aarets-dans-2015/>

Vi har desuden udvalgt følgende seks musikstykker, som kan anvendes i forløbet og som hver især på deres måde bidrager til stemningen i et computerspil univers. Hvis du arbejder tættere på "Årets Dans" koreografien kan du også anvende det musikstykke, der er komponeret hertil.

Vi anbefaler, at du starter med at vælge det stykke, I vil lave den endelige dans til, således at I kan bruge det undervejs i processen, når I repeterer og afprøver sekvenserne. Herudover kan I evt. skifte mellem et eller flere af de andre numre for at skabe variation i undervisningen.

- "Rockit" af Herbie Hancock
- "Warrior of light" af Synthesis
- "Time" af Nathan Lanier
- "Rocket" af Muhammed Ali
- "Super Mario World Levels" af Avicii
- "Rykketid" af Trentemøller

Du kan vælge at arbejde tæt på musikkens karakter og variation og tælle takter meget nøjagtigt, men du kan også bare bruge musikken som takt baggrund for elevernes bevægelser og med dine kommandoer styre, når eleverne skifter fra en sekvens til en anden.

Begrebsboks - Årets Dans

Årets dans

"Årets dans" er et initiativ fra Dansehallerne, der er et nationalt kompetencecenter for dans som kunstart beliggende i de gamle Carlsberg bygninger i Kbh. Dansehallerne arbejder også med Projekt "Ta' fat om dansen", der tager forskellige danse initiativer rundt om i landet.

Tjek dansehallerne ud og find mere om Årets dans på:

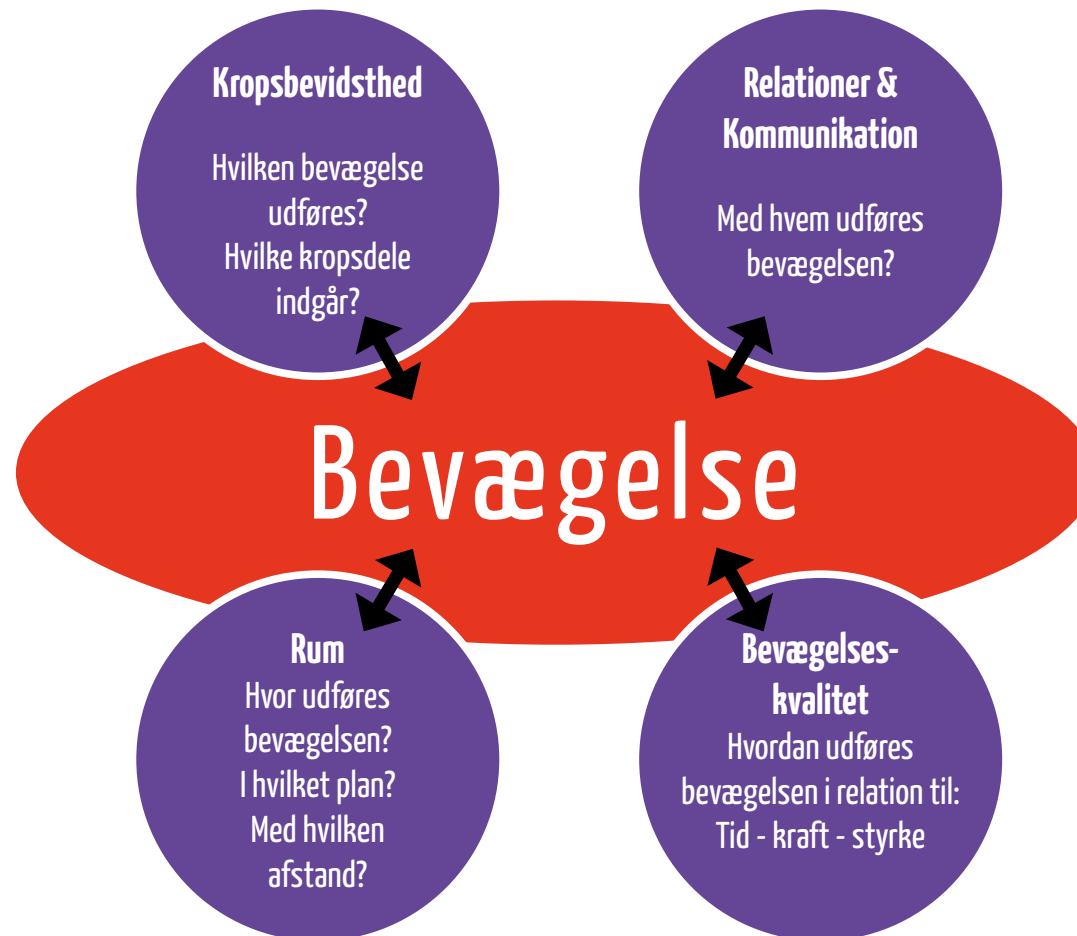
<http://www.tafatombansen.dk/arets-dans/aarets-dans-2015/>

I 2015 hedder Årets Dans "Game Step" og er lavet af Thomas Eisenhardt. Vi er i arbejdet med vores forløb blevet inspireret af Årets Dans og ideen om at arbejde med Computerspil universet. Du og dine elever kan finde en masse bevægelsesideer ved at klikke ind og se dansen og høre om tanker bag: <https://vimeo.com/119238713>.

God fornøjelse

Labans bevægelseskvaliteter

Figur inspireret af Rudolf Laban
Modellen er nærmere beskrevet i "Didaktiske redskaber i idrætsundervisning" af Lene B Terp, UC Syd, 2009



Læringsmål

Eleverne kan skabe og udføre et kropsligt udtryk af en karakter fra et computerspil på baggrund af overvejelser om bevægelseskvalitet for arme og ben, samt kroppens placering i rummet. Eleverne kan beskrive bevægelseskvalitet i simple bevægelsesmønstre.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne deltager i udforskning af bevægelseskvalitet gennem fælles øvelser.

Eleverne beskriver bevægelseskvalitet med begreber som tung/let, hurtigt/langsomt, stift/blødt, førende/markeret. Eleverne udfører en bevægelsessekvens med fokus på bevægelseskvalitet i samarbejde med teamet.

Egne tegn på læring:

Lektion 1 –Choose your Character

Hvad gør du som underviser?

Forud for lektionen har underviseren inddelt eleverne i teams á ca. 3-4 elever.

I forløbet er din vigtigste opgave at indføre eleverne i den kontekst, som er rammen om øvelserne. Her er der god mulighed for at bruge elevernes erfaringer fra computerspil.

Den indledende klassedialog kan være centreret omkring spørgsmål som "Hvad kendetegner et computerspil?" (karakterer/figurer, levels/baner, liv, kræfter, point, Boss) og "Beskriv en karakter fra et computerspil" (udseende, karaktertræk, kræfter/evner). Det er en god idé her at udvælge centrale ord, der beskriver karakteren.

Se kopisider s. 15.

Hvad gør eleverne

Eleverne arbejder undersøgende i øvelserne med henblik på at udvikle en mini-sekvens, der repræsenterer deres karakter.

Indhold	Form/metode
Opvarmning og icebreaker	Danse-ståtrold Se bilag lektion 1
Klassedialog: Introduktion	Eleverne tales ind i universet. - Hvad kendetegner et computerspil? - Beskriv en karakter fra et computerspil - Se gerne 'Årets dans' sammen med jeres elever.
Fælles øvelser: Udforskning af karakter - Bevægelse	Udforsk bevægelsesmuligheder: - Ben (hen over gulv) - Arme (spejling) - Kroppens placering i rummet (gå i takt) Se bilag lektion 1
Team opgave: Choose your Character - 'Årets dans'	Vælg en fælles karakter Skab en kort bevægelsessekvens, der viser karakteren Se bilag lektion 1 + kopiark
Team opgave: Vælg kraft	Vælg en kraft og sæt den på karakterens bevægelsessekvens Se bilag lektion 1
Feedback	Gruppe til gruppe Se bilag lektion 1

Bilag til lektion 1

Danse-ståtrold: Fangeleg	Et passende antal fangere efter gruppens størrelse udvælges. Ved berøring er man fanget. Fangerne sætter en danse-bevægelse i gang hos den tilfangetagne (twiste, disco, støvledans, freestyle etc.). Man kan befries ved at en anden deltager kommer løbende og danser/udfører bevægelsen sammen med den fangede 3 gange. Musik: Løbemusik 150-190 BPM. (Forslag: "Fascination" af Alphabeat eller "Crazy Frog" af Axel F.)
Udforskning af karakter	Eleverne skal udforske hvilke bevægelsesmuligheder deres kroppe har. - Udforsk ben: Klassen skal bevæge sig hen over gulvet og afprøve de forskellige bevægelses kvaliteter underviseren giver dem: gå fx tungt/let, stift/blødt og hurtigt/langsomt. - Udforsk arme: Eleverne går sammen i par, den ene elev starter med at bevæge sine arme og den anden spejler bevægelse. Her kan eleverne arbejde med kvaliteterne: førende(bløde) eller markeret(hakket). Efter lidt tid bytter eleverne, så den anden også får lov til at styre. - Kroppens placering i rummet: Klassen skal gå i takt og udføre de kommandoer underviseren giver til det niveau de skal befinde sig i; fx højt, lavt eller mellem. Eleverne skal så enten gå på tæer, helt ned til gulvet eller gå normalt. Øvelsen kan udvides ved at give de forskellige niveauer numre, så eleverne skal huske hvad numrene står for og kan lave flere niveauer (Hvis 1 er lavt og 2 er mellem, hvad er så 1,5?). Musik: Der kan fx vælges et af de foreslåede musiknumre fra begrebsboksen om musik og musikforslag.
Choose your Character	Hent inspiration i første del af 'Årets dans.' Teamet skal, på baggrund af de tidligere øvelser i fællesskab beslutte, hvordan deres fælles karakter skal bevæge sig. Dvs. de skal beslutte, hvordan de går, bevæger armene og hvilket niveau i rummet de vil være på. Den valgte bevægelse skal gøres 1x8 takter og skal kunne gentages. Musik: Der kan fx vælges et af de foreslåede musiknumre fra begrebsboksen om musik og musikforslag.
Vælg kraft	Hver person i teamet skal vælge hvilken kraft deres karakter besidder, fx laser, sværd, energikugler eller noget helt andet. Eleverne kan snakke sammen i teamet om hvilke kræfter der, vil være bedst at have i teamet, så de bedst kan slå fjenden. Når hver elev har valgt deres kraft skal de beslutte, hvordan de sender den afsted. Altså illustrere det med en bevægelse. Gruppen kan vælge om de vil besidde samme kraft eller repræsentere hver sin kraft/ bevægelse. Denne bevægelse, der sender kraften mod fjenden skal tage 4 takter og skal kunne gentages. Eleverne har nu en kort bevægelsessekvens, som repræsenterer deres karakter: - Teamet bevæger sig som karakteren 1x8 takter - Teamet sender deres kræfter afsted 4 takter og fryser i 4 takter - Dette kan loopes Musik: Der kan fx vælges et af de foreslåede musiknumre fra side 3.

Bilag til lektion 1

Gruppe-til-Gruppe feedback	I dette forløb er det oplagt at anvende feedback som evalueringsform. Benytter du dig af John Hatties (Hattie: Synlig Læring; 2013 Dafolo) tre feedback spørgsmål, skærpes elevernes refleksion over deres læring også i et fremadrettet perspektiv. For optimal feedback er det vigtigt, at mål og krav er tydelige, så eleverne ved, hvad de skal give feedback ud fra og hvordan de kan give forslag til videre arbejde med produktet.	
	I forløbet arbejdes med 3 elevprodukter: "Choose your Character", "Level 1: Into the Unknown" og "Level 2: Join Forces". Kravene kan printes på A3 til ophæng i hallen (se kopisider s. 14).	
	Når eleverne har arbejdet med et produkt, går to teams sammen. Det ene team fremlægger sit produkt, det andet team giver feedback. Herefter byttes rollerne. Nedenstående skema kan støtte elevernes feedback og give dem mulighed for at notere, udviklingsmuligheder.	
	Hvad var det I skulle?	
	Hvad har I gjort?	
	Hvad kan I gøre mere?	

Læringsmål

Eleverne kan udforske bevægelse i forhold til rum.
Eleverne kan skabe og udføre et kropsligt udtryk på baggrund af baggrund af egne undersøgelser med rum.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne deltager i udforskning af rummet gennem fælles øvelser.
Eleverne beskriver bevægelse i rummet med begreber som retning og niveauer.
Eleverne udfører en bevægelsessekvens med fokus på rum i samarbejde med teamet.

Egne tegn på læring:

Lektion 2 – Level 1 og Reload

Hvad gør du som underviser?

Du skal lede eleverne videre i computerspillet. Bevægelsessekvensen fra sidst repeteres ved, at eleverne skal aktivere deres karakterer (ligesom når man henter et gemt spil).
"Level 1: Into the unknown" handler om at udforske en bane. Du opstiller rammerne og udforsker derefter bevægelserne sammen med eleverne.
Reload er en fast fælles bevægelsessekvens, som vil blive gentaget mellem hvert level (ligesom når et computerspil loader). Se øvelsesbeskrivelsen i bilag lektion 2.

Hvad gør eleverne?

Eleverne arbejder undersøgende med udtryk og niveauer, når de skal gå på opdagelse i banen. Derudover arbejder de undersøgende med bevægelses kvalitet, når de afprøver de forskellige overflader.
Herefter skaber eleverne i teams en kort bevægelsessekvens, som passer til level 1: Into the Unknown.
Afslutningsvist lærer eleverne Reload-sekvensen (denne arbejdes der videre med i næste lektion).

Indhold	Form/metode
Opvarmning og icebreaker	Danse-ståtrold med krav til bevægelseskvaliteter Se bilag lektion 2
Teamopgave: Aktivér jeres spil + intro til level 1	Teamet repeterer tidligere sekvens Evt. med tilpasninger fra feedback
Fælles øvelser: Into the unknown Udforsk rummet	På jeres pladser... færdige... Se bilag til lektion 2
Fælles øvelser: Into the unknown - Overflader	Overflader. Se bilag lektion 2
Team opgave: Level 1 Into the unknown - 'Årets dans'	Teamet udvælger 3 måder at udforske rummet på (2x8 takter). Underviser hænger stikordene fra de tidligere øvelser (Overflader og På jeres pladser... færdige...) op på ribber/ vægge til inspiration Se bilag lektion 2 + kopiark
Feedback	Gruppe til gruppe se bilag lektion 1 + kopsisider
Reload: karakteren lader op igen	Kort bevægelsessekvens - Se bilag lektion 2 Bliver taget op igen i slutningen af næste lektion
Afslutning	Evt. afsluttende snak eller repetition af de 3 sekvenser (character, reload, level 1)

Bilag til lektion 2

Danse-ståtrold med variation: Fangeleg	Legen er beskrevet under bilag til lektion 1, s. 5. Denne gang er stikordene til fangerne i stedet for stiliserede dansebevægelser bevægelser der skal være: tunge/ lette, stive/ bløde, hurtige/ langsomme, førende/mærkede Inspireret af øvelserne fra sidste lektion. Musik: Løbemusik 150-190 BPM. (Forslag: "Fascination" af Alphabeat eller "Crazy Frog" af Axel F.)
Into the Unknown: Udforsk rummet	På jeres pladser... færdige... Øvelsen handler om at eleverne skal udforske rummet på forskellige måder. Eleverne løber imellem hinanden – uden musik. Underviser råber "På jeres pladser" og eleverne løber til et udvalgt sted i rummet (eller hen til underviser, der kan bevæge sig rundt). Fra dette sted fryser eleven i en position. Underviser råber "færdige"..., alle skifter til ny frys-position. Underviser gir en kommando. "I skal bevæge jer helt nede ved gulvet" Alle udfører straks kommandoen og underviser siger "tak." Alle løber igen og øvelsen kan starte forfra! Forslag til kommandoer og ord: Oppe/nede, tæt ved/langt fra, krybe/gå, angribe/liste, målrettet/med omveje "I skal bevæge jer så højt oppe, som I kan" "I skal bevæge jer helt nede ved gulvet" "I skal være så tæt sammen med de andre som muligt" "I skal være så langt fra de andre som muligt" "I skal gå i lige/ rette linjer i rummet" "I skal gå en omvej for at komme hen til en ven" "I skal liste afsted"
Into the Unknown: Overflader	Denne øvelse handler om at eleverne skal afprøve forskellige overflader, hvordan påvirker overfladerne den måde vi bevæger os på. Legen kan leges som ovenstående På jeres pladser... færdige... Eller alternativt som "stopdans", hvor eleverne når musikken stoppes får en ordre af underviser "du bevæger dig i kviksand" Andre forslag til overflader der kan afprøves: kviksand, tyggegummi, ild, vand, is, balancér og hop på træstammer. Musik: Der kan fx vælges et af de foreslåede musiknumre fra begrebs boksen om musik og musikforslag.
Team opgave: Level 1/ Into the Unknown	Teamet skal med udgangspunkt i de to foregående øvelser lave 4x8 takter, hvor de udvælger en eller to af de overflader og nogle af de tilgange til rummet som de blev introduceret for i "udforsk rummet". Disse overflader og tilgange skal eleverne sætte sammen til en lille koreografi. Fx gå på ild (1x8), list jer frem i tyggegummi (2x8) og gå helt tæt sammen (1x8).

Bilag til lektion 2

Reload: Kort bevægelsessekvens hvor karakteren lader op igen

(Varighed: 2x8 taktslag hvor en SIMPEL bevægelsessekvens på ex. skift mellem 4 frys-positioner gentages 2 gange)

Forskellige muligheder til at lave reload sekvensen:

- Mulighed 1: Brug koreografien fra 'Årest dans', som forklares af Thomas Eisenhardt her: <https://vimeo.com/119238713>

Lav en kort koreografi på 8 taktslag, som gentages. Det kan fx være skift mellem 4 positioner.

- Mulighed 2: Elevkoreografi

Hvert team bidrager med 2 SIMPLE bevægelser, der sættes sammen til en fælles sekvens.

- Mulighed 3: New Energy

Alle elever kollapser, fryser og vågner så langsomt op igen

Musik: det valgte musikstykke til den endelige koreografi

Læringsmål

Eleverne kan udforske udtryksmuligheder for markerede bevægelser, samt relation. Eleverne kan skabe og udføre et kropsligt udtryk, der viser teamet som en enhed.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne deltager i udforskning af markerede bevægelser og relation gennem fælles øvelser. Eleverne beskriver bevægelseskvalitet med begreberne markeret og førende. Eleverne reflekterer over, hvordan de inddrager hele teamet i et fælles udtryk. Eleverne udfører en bevægelsessekvens med fokus på markerede bevægelser og relation i samarbejde med teamet.

Egne tegn på læring:

Lektion 3 – Level 2

Hvad gør du som underviser?

Du skal lede eleverne videre i computerspillet. Bevægelses sekvenserne fra sidst repeteres.

“Level 2: Join Forces” handler om at teamet skal samle deres kræfter til en mere kraftfuld maskine med superpower. Du opstiller rammerne og udforsker derefter bevægelserne sammen med eleverne.

Når eleverne har lavet deres sekvens til level 2 færdiggøres reload sekvensen.

Hvad gør eleverne?

Eleverne arbejder undersøgende med markerede bevægelser, hvis udtryk er afhængige af hele gruppen.

Herefter skaber eleverne i teams en kort bevægelsessekvens, som passer til Level 2: Join Forces.

Afslutningsvist lærer eleverne Reload-sekvensen færdig.

Indhold	Form/metode
Opvarmning og icebreaker	Danse-ståtrold med krav til bevægelseskvaliteter Se bilag lektion 3
Teamopgave: Aktivér jeres spil Intro til level 2	Teamet repeterer tidligere sekvenser. “Choose your Character” og “Level 1: Into the Unknown” Evt. med tilpasninger fra feedback.
Fælles opgave: Join forces	Samlebåndet Se bilag lektion 3
Team opgave: Level 2 Join forces (Årets dans: Level 3/Power plant)	Se bilag lektion 3 + kopiark
Feedback	Gruppe til gruppe se bilag lektion 1 + kopsisider
Reload	Repetition + evt. arbejde med at skærpe udtryk/bevægelseskvalitet Se bilag lektion 2
Afslutning	

Bilag til lektion 3

Danse-ståtrold med variation: Fangeleg	Legen er beskrevet under bilag til lektion 1, s. 5. Denne gang er stikordene til fangerne i stedet for stiliserede dansebevægelser bevægelser på/i: kviksand, tyggegummi, ild, vand, is, balancer og hop på træstammer. Inspireret af øvelserne fra sidste lektion Musik: Løbemusik 150-190 BPM. (Forslag: "Fascination" af Alphabeat eller "Crazy Frog" af Axel F.)
Fælles opgave: Join Forces - Samlebånd	Denne øvelse handler om at eleverne skal lære at bruge markerede bevægelser, samt at danne et udtryk i fællesskab. Klassen stilles op på 4 mindre rækker, skulder ved skulder og med front frem. Hver række arbejder med en rekvisit (en vandflaske eller en mindre papkasse). Rækken skal arbejde med markerede bevægelse og agere et transportbånd, der laver en bevægelse med rekvisitten og derefter "sender den videre til næste mand på båndet". Når rekvisitten når ned til "enden af båndet" bevæger sidste mand sig med stive markerede skridt hen langs rækken med rekvisitten og placerer sig yderst i modsatte side, hvor han sender rekvisitten afsted igen. Variationsmulighed: De 4 linjer danner nu siderne i en fælles firkant og kan følge med i de andres samlebånd, når øvelsen gentages med 4 rekvisitter, der bliver sendt hele vejen rundt. I denne øvelse bevæger ingen sig hen langs ens egen række. Musik: Forslag: "Rockit" af Herbie Hancock
Team opgave: Level 2/ Join Forces	Teamet laver 4x8 takter hvor de bevæger sig som deres karakter ind og møder hinanden (1x8) og smelter sammen til en fælles maskine med fælles koordinerede bevægelser og ekstra superpower (3x8). Eleverne skal blive enige om, hvordan maskinen skal se ud, hvilken superkraft maskinen har og hvilke bevægelser de hver især skal bidrage med. Eleverne kan lade sig inspirere af den tidligere øvelse med samlebåndet. Måske skal den nye superkraft igennem hver elev før den kan sendes afsted - ligesom rekvisitten blev sendt gennem samlebåndet. Hent inspiration i 'Årets dans' level 3: Power plant

Læringsmål

Eleverne kan indgå i og udføre en fælles koreografi baseret på egne og fælles bevægelsessekvenser.

Eleverne kan anvende fagord til at reflektere over dans og udtryk.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne deltager i den fælles performance.
Eleverne tilpasser sine bevægelser, så de passer i det fælles udtryk.

Eleverne anvender fagord fra forløbet til at samtale om arbejdet med forløbet og det fælles produkt.

Egne tegn på læring:

Lektion 4 – Final Battle

Hvad gør du som underviser?

Du skal lede eleverne videre i computerspillet. Bevægelses sekvenserne fra sidst repeteres. "Final Battle" handler om at få alle bevægelses sekvenserne til at hænge sammen til ét langt computerspil, hvorefter eleverne kan overvinde den afgørende kamp mod "Bossen". Din primære opgave er at lede eleverne gennem de forskellige faser:

- Choose your Character
- Reload
- Level 1: Into the Unknown
- Reload
- Level 2: Join Forces
- Reload
- Boss
- (Jubel)

Hvad gør eleverne?

Eleverne repeterer og finpudser bevægelsessekvenserne og sætter det sammen til en fælles performance.

Efter Bossen er besejret bør der være plads til en jubelscene

Afslutningsvist reflekterer eleverne over forløbet med anvendelse af forløbets begreber.

Indhold	Form/metode
Opvarmning og icebreaker	Danse-ståtrold med krav til bevægelseskvaliteter - se bilag lektion 4
Teamopgave: Aktivér jeres spil Intro til Final Battle	Teamet repeterer tidligere sekvenser. "Choose your Character", "Level 1: Into the Unknown", "Level 2: Join Forces" og Reload sekvensen. Evt. med tilpasninger fra feedback."
Fælles opgave:	Underviseren sætter sekvenserne sammen: Karakter (2x8) Level 1 (2x8) Reload Join forces (4x8) Reload Level 2 (2x8) Reload
Fælles performance	Organiserings forslag - se bilag lektion 4
Sidste fremvisning	Afsluttes med Boss og jubelscene
Teori og evaluering	Stikord/ faglige begreber fra forløbet samles op

Bilag til lektion 4

Danse-ståtrold med variation: Fangeleg	Legen er beskrevet under bilag til lektion 1, s. 5. Denne gang er stikordene til fangerne i stedet for stiliserede dansebevægelser, bevægelser der er markerede. Inspireret af maskin-bevægelserne fra 3. lektion. Musik: Løbemusik 150-190 BPM. (Forslag: Fascination af Alphabeat eller "Crazy Frog" af Axel F.)
Performance	Dansen: I den afsluttende performance skal de sekvenser, som eleverne har arbejdet med i forløbet, sættes sammen. Her kan man vælge, om sekvenserne skal sættes sammen med takter, om man vil tilpasse det til musikken eller give kommandoer, når eleverne skal gå videre til den næste sekvens. Organisering af Levels i performance: Den måde organisering af fremvisning af dansen udføres på kan varieres og kan have betydning for elevernes tryghed ved at skulle fremføre den fælles koreografi: Mulighed 1: Man kan vælge at lade alle teams danse hele dansen på samme tid. Mulighed 2: Lade fx tre teams udføre en sekvens sammen, mens resten af klassen sidder/står i frys. Når de tre teams har færdiggjort deres sekvens, sætter de sig ned i frys og de tre næste udfører deres version af sekvensen osv. Mulighed 3: Lade de enkelte teams udføre én sekvens ad gangen. (eksempelvis et team ad gangen viser deres Character-sekvens - herefter laver alle elever reload sekvensen samtidig osv.) Afslutning: Når eleverne har udført dansen på den måde underviseren har valgt at organisere det på, kommer de til det afsluttende element, hvor klassen forestiller sig, at de møder en "Boss". Her skal eleverne skyde alle deres kræfter efter Bossen og kæmpe så godt de kan indtil underviseren eller musikken fortæller at bossen er død. Herefter skal eleverne ud i en jubelscene, for nu er spillet gennemført og sejren vundet. Musik: Se begrebsboks om musik og musikforslag på s. 3.

Kopisider			
Bevægelseskvalitet	Rum	Relation	Overflader (rum og bevægelseskvalitet)
Tung	Oppe/højt	Langt fra hinanden	Is
Let	Nede/lavt	Tæt sammen	Ild
Blød	Mellem		Kviksand
Stiv	Gå omveje		Tyggegummi
Liste	Gå lige (målrettet)		Vand
Langsom			Træstammer
Hurtig			
Markeret			
Førende			

Levels overskrifter

Choose your Character

Level 1: Into the Unknown

Reload

Level 2: Join Forces

Final Battle

Kopisider

Krav til de enkelte bevægelsessekvenser

Choose your Character

- Hvordan bevæger armene sig?
- Hvordan bevæger benene sig?
- Hvordan er kroppens niveau i rummet?
- Hvilken kraft har karakteren?
- Hvordan sendes den afsted?

Level 1: Into the Unknown

- Vælg 3 måder at udforske rummet på
- Brug både RETNINGER og OVERFLADER

Level 2: Join Forces

- Hvordan skal maskinen se ud?
- Hvilken superkraft har maskinen?
- Hvilke bevægelser skal i hver især lave for at blive en samlet maskine?

Noter:

[illegible]

Noter:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Noter:

[illegible]



Idrætsundervisning

Redskabsaktiviteter



Læringsmål

Eleven kan justere og udvikle aktiviteter.
Eleven kan optimere aktiviteter til egen og gruppens bedste.
Eleven opnår forståelse af hvad "en god aktivitet er."

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Kommunikation

- Elever forklarer...
- Eleverne kan gengive...

Demonstration

- Eleven udfører....
- Eleven viser...

Produkter

- Eleven fremfører...

Egne tegn på læring:

Redskabsaktivitet

Så gælder det redskabsaktiviteter!

Redskabsaktivitetsforløbet sætter fokus på både, hvordan vi lærer at springe grundlæggende spring, men samtidig også hvordan vi kan hjælpe hinanden til at arbejde med progression frem mod bestemte spring.

I forløbet tager vi udgangspunkt i Springtræet, som handler, hvordan man kan arbejde med progression, samt hvad der er forudsætninger for at kunne komme til at arbejde med sammensatte bevægelser og spring (se begrebsboks).



Forløbet kort:

Den første lektion sætter fokus på de motoriske samt springgymnastiske grundelementer, som er forudsætningerne for det videre arbejde. Her afprøves, vurderes og bygges videre på allerede lærte færdigheder.

I de næste lektioner sættes der i teams fokus på udvikling af øvelsesvalg samt arbejdet med forskellige metodisk opbygning og typer af modtagning.

God fornøjelse og god undervisning!

Fælles mål 5. klasse	
Alsidig idrætsudøvelse Kan & har viden om	Eleven har viden om og kan anvende grundlæggende teknikker inden for redskabsaktiviteter Eleven har viden om og kan udføre sammensatte bevægelser i redskabsaktiviteter Eleven har viden om og kan udføre enkle former for modtagningsteknikker
Idrætskultur og relationer Kan & har viden om	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber

Begrebsboks

Springtræet er udviklet af F. Berggren, L. Elbæk, M. Bjørn. & N. Markvardsen.

Metaforen om Springtræet bygger på at områder af træet repræsenterer forskellige springaktiviteter, der på baggrund af træets forskellige elementer, tilsvarende hører sammen bevægelsesmæssigt

Henvisninger & inspiration

Her findes gode og praktiske inspirationslinks

www.springsikker.dk
<http://traenerguiden.dgi.dk/Gymnastik/%C3%B8velsesbank/Redskabsaktiviteter>

**Forløbet er et
indendørs forløb**

Læringsmål

Eleverne kan vise og udføre grundpositionerne.
Eleverne kan vurdere egne og andres tekniske grundpositioner.
Eleverne har forståelse for vigtigheden af grundpositioner ifht. "større" spring.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan være med til at udvikle stationer til grundpositionerne.
Eleverne kan komme med bud på og vurdering af egne og andres færdigheder.
Eleverne kan komme med forslag til træning af grundpositionerne.
Eleverne kan koble grundpositionerne med relaterede spring.

Egne tegn på læring:

Lektion 1 – i gang med redskabsaktiviteter

Hvad gør du som underviser?

Som det første opdeles eleverne i teams, som de skal arbejde i gennemgående i de kommende lektioner med redskabsaktivitet (ca. 4-6 elever pr. team).
Lav opvarmning med dyregangarter – med overgang til at arbejde fælles med de fire fundamentale grundpositioner, som er af afgørende betydning for de enkelte spring.
Lav sammen med eleverne fire områder i salen/hallen, hvor der arbejdes med grundpositionerne, som skal bruges i resten af forløbet (se bilag - Grundpositioner).
Introducer derefter hvordan eleverne i teams kan hjælpe og vurdere hinandens grundpositioner (se bilag - Vurderingskema).
Afsluttende viser du eleverne tre små videoklip/billedserier (se bilag - Videoer), hvorefter de enkelte teams skal beslutte, hvilke spring/elementer teamet kunne tænke sig at blive bedre til (der kan godt vælges fx to elementer).

Hvad gør eleverne?

Eleverne har igennem denne lektion deres vurderingsskema med (se bilag), og de skal løbende gennem lektionen angive i skemaet, hvor de synes de er.
Eleverne er med til at udvikle elementer samt selv vælge, hvad teamet kunne tænke sig at arbejde videre med.

Øjnenes placering og de toniske halsreflekser

Kig op: spænd ryg og triceps

Vigtigt for: den svajede og strakte position, Håndstand, kraftspring, møller, overslag

Kig ned: spænd mave og biceps

Vigtigt for: den sammenlukkede og krumme position, ruller, salto.

Indhold	Form/metode
Opvarmning med dyregangarter.	Fælles opvarmning på madrasser, måtter, baner mm. Hvordan bevæger en _____ sig: Hund, larve, krokodille, bjørn, gazelle, giraf, krabbe, slange, stankelben osv. Gør gerne øvelser både hurtige, langsomme, stærke, store, små osv.
Arbejde med kropspositioner på stationer.	Flere stationer til hver grundposition, som eleverne selv er med til at finde på – start med de viste grundpositioner på næste side.
Vurdere egne færdigheder i teams.	Bruge vurderingsskemaet fra bilag.
Hvad kunne du tænke dig at blive bedre til i forløbet? • Er der noget, du allerede kan eller teamet kan – vis det gerne for hinanden.	Se video/billedserier af: • Håndstand • Vejrmølle • Kraftspring
Oplæg til næste gang, hvor der skal arbejdes med:	• Egne færdigheder i teamet • Modtagning i teamet • Feedback i teamet

Bilag til lektion 1 - Grundpositioner

Eksempler på grundpositionsøvelser

Den strakte kropspostion ("pinden")

- Lig helt flad på ryggen eller maven med samlede ben og arme strakt op forbi hovedet - øjnene skulende mod hænderne
- Spænd kroppen og lad 2-4 af dine kammerater løfte/vippe dig op på hænder
- Hvad synes du er svært ved den strakte position?
- HVILKE ØVELSER KUNNE MAN LAVE FOR AT BLIVE BEDRE TIL DENNE POSITION?



Den svajede kropspostion ("rygstrækker")

- Lig på gulvet og spænd i ryggen så du kun ligger på maven – med løftede ben og arme fra gulvet – prøv at vippe
- Kom op i håndstand som ved den strakte position og lad dine kammerater bære dig videre rundt mens du svajer
- Hvad synes du er svært ved den svajede position?
- HVILKE ØVELSER KUNNE MAN LAVE FOR AT BLIVE BEDRE TIL DENNE POSITION?



Den krumme kropspostion ("mavebøjere")

- Lig på gulvet på ryggen med arme og ben strakte og let løftede fra gulv – prøv at vippe
- Hvad synes du er svært ved den krumme position?
- HVILKE ØVELSER KUNNE MAN LAVE FOR AT BLIVE BEDRE TIL DENNE POSITION?



Den sammenlukkede kropspostion ("bolden")

- Lig på gulvet på ryggen med bøjede knæ og hænderne fat lige under knæene og kiggende på maven – prøv at vippe (prøv også uden at holde fast i benene, hvor du så skal spænde meget i maven)
- Hvad synes du er svært ved den sammenlukkede kropspostion?
- HVILKE ØVELSER KUNNE MAN LAVE FOR AT BLIVE BEDRE TIL DENNE POSITION?



Bilag til lektion 1 - Videoer



Se video af håndstand her:

<http://www.springsikker.dk/?menu=aoc>



Se video af vejr mølle her:

<http://www.springsikker.dk/?menu=cnq>



Se video af kraftspring her:

<http://www.springsikker.dk/?menu=avf>

Bilag til lektion 1 - Vurderingsskema

HÅNDSTAND

Strakt grundposition

Modtagning håndstand

Feedback håndstand

VEJRMØLLE

Krum grundposition

Modtagning vejrmølle

Feedback vejrmølle

KRAFTSPRING

Svajet grundposition

Modtagning kraftspring

Feedback kraftspring

Træk pile mellem færdighederne i kasserne og din/teamets vurdering heraf.



Læringsmål

Eleverne kan forklare vigtigheden af principper for modtagningstyper.
Eleverne kender formålet med modtagning.
Eleverne kan udføre simple modtagninger.
Eleverne kan vurdere egne og teamets færdigheder.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleven yder sammen med en anden person modtagning af en anden elev i håndstand
Eleven kan udfylde skema med egne og teamets færdigheder

Egne tegn på læring:

Lektion 2 – modtagning og springstationer

Hvad gør du som underviser?

Du skal præsentere de forskellige modtagningstyper – gerne i praktisk afprøvning (se bilag) med og på eleverne, hvorefter de i teams selv skal gøre det samme. Du og elevteams skal i fællesskab opstille en række stationer (se bilag), der sætter fokus på hhv. håndstand, vejrmølle og kraftspring – her kan de enkelte teams gå rundt og afprøve de ting, de gerne vil fokusere på jvf. lektion 1.

Hvad gør eleverne?

Eleverne har igennem denne lektion deres vurderingsskema fra sidste lektion med (se bilag fra lektion 1 - Vurderingsskema), og de skal i slutningen af lektionen trække pile fra de enkelte områder og ind i figuren - hvor de selv og teamet synes, de er.
Eleverne må meget gerne tage billeder og videoklip af teamets medlemmer, mens der springes og modtages - til brug for feedback.

Modtagning: Formålet med modtagning er todelt:

1. At hjælpe springeren til at udføre et spring som man endnu ikke selv kan
2. At sikre springeren ikke kommer til skade

Indhold	Form/metode
Opfølgning fra sidst.	Gennemgå/repeter i fællesskab grundpositionerne fra forrige lektion Gør eleverne obs på de øvelsesvalg, de har gjort til dagens lektion
Modtagningspraksis gennem håndstand.	Teamet hjælper hinanden med håndstand og modtagninger – øvelse og feedback (se bilag på de næste sider). Alle prøver at være både udførende og modtagende på både øvelse og modtagning.
I de udvalgte teams.	Alle teams skal indledningsvist prøve de forskellige stationer hhv. håndstand, vejrmølle og kraftspring. Derefter arbejdes der med metodisk opbygning og modtagning til de spring/øvelser som teamet valgte sidste gang. Se de næste sider for inspiration.
Udfylde vurderingsskema	Hvad kan man ikke/næsten/kan – med og uden modtagning.
Afsluttende samtale	Til næste gang forberedes øvelser, som kan hjælpe med de ting i elevernes skema, som er udfyldt med kan ikke/kan næsten.

Bilag til lektion 2 - Modtagning i praksis – gennem håndstand

Hjælpemodtagning/støttemodtagning

Støt din teamkammerat på vejen baglæns op af ribben/muren mod håndstand.



Hjælp med at holde balancen ved at holde fast i benene – eller lidt sværere hold om hoften,

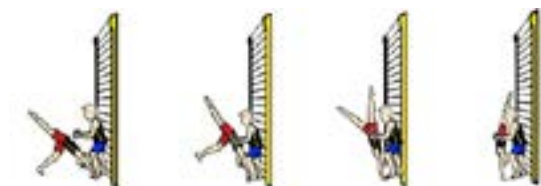


Fysisk modtagelse

Hjælp med at løfte benene op i håndstand
Der skal stå en modtager på begge sider.



Træk din team kammerat op i håndstand ved at løfte i hoften.



Sikkerhedsmodtagning

Tag imod håndstand, når/hvis udøveren er ved at fald forover/svinge for langt med benene.

Psykisk modtagning

Her behøver du ikke tage imod, men du står altid klar.



Begrebsboks - Modtagningstyper (Bjørn 1994)

Hjælpemodtagning/støttemodtagning:

Påvirkning af bevægelsesforløb, hjælper til at fornemme øvelsen, hjælper til succes og fremmer dermed et bestemt bevægelsesmønster.

Fysisk modtagelse:

Erstatter manglende fysik. Bør erstattes af fysisk træning og motoriske og tekniske øvelser.

Sikkerhedsmodtagning:

Forhindrer skader hvor der kun gribes ind, hvis noget uforudset sker – kræver man kan "læse springet" og se om noget er ved at gå galt, hvilket kræver, at man er klar som modtager!

Psykisk modtagning:

Modtagerens blotte tilstedeværelse giver tryghed.

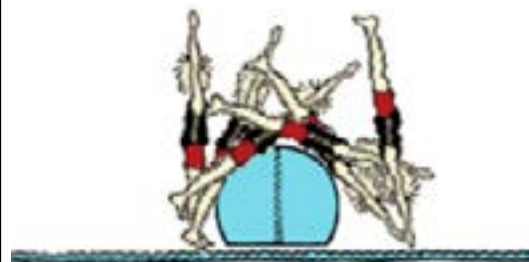
Bilag til lektion 2 - Håndstand og modtagning

Oversigt over mulige håndstandopstillinger og modtagning

Hvad: Stå oprejst og "fald" strakt forover hen over osten – få gerne hjælp!

Princip: "Hold spændingen" – øvelse i at komme rundt og trække ben op.

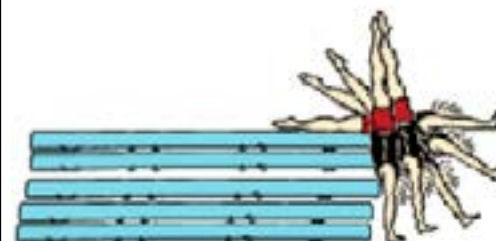
Variation: Hel rund "øst", så man kan rulle op (se video)



Hvad: Lig strakt og "tilt" strakt ned på madrassen – få gerne hjælp!

Princip: "Hold spændingen" – øvelse i at komme op med strakte ben.

Variation: Husk god modtagning (se video).



Hvad: Sving op på hænder ned ad bakke – få hjælp!

Princip: "Ned ad bakke" – giver mere rotation i overkrop, så man lettere kommer op.

Variation: Mindre fald på bakken- husk god modtagning (se video).



Se video af øvelser og progression her:

<http://www.springsikker.dk/?menu=apa>



Bilag til lektion 2 - Møller og modtagning

Oversigt over mulige mølleopstillinger og modtagning

Hvad: Kom over kassen med så høje ben som muligt – få gerne hjælp!

Princip: "Tumle vejrmølle" – øvelse i at komme rundt med løftede ben.

Variation: Mindre kasse, ingen kasse, øve med strakte ben.



Hvad: Øve rækkefølgen af ben og arme - (1/ben 2/arm 3/arm 4/ben) (se video)

Princip: "Gorilla - vejrmølle" – stå op og lav "krøllede møller" rundt om ringen.

Variation: Større ring, mere og mere strakte ben.



Hvad: Lav vejrmølle ned ad bakke – hænder+fødder på lige linje - få gerne hjælp!

Princip: Skrå opstilling/ned ad bakke – hjælp til at nå rundt.

Variation: Mere/mindre fald (se fx kraftspringopstillinger).



Modtagning

Hænders placering:

- Hænder placeres i hoften.
- Kan hjælpe med øget rotation på benene og få benene "højere op."



Se video af øvelser og progression her:

<http://www.springsikker.dk/?menu=coc>



Bilag til lektion 2 - Kraftspring og modtagning

Oversigt over mulige kraftspringopstillinger og modtagning

Hvad: Sving op på hænder op ad madras – få gerne hjælp!

Princip: Opsving på arme – strakte arme & kig på hænder!

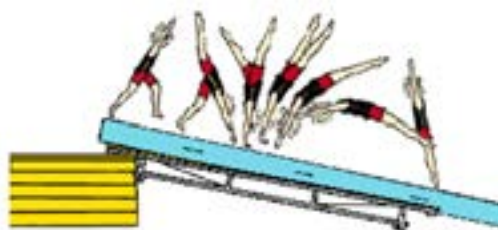
Variation: Sving op så man står på hænder på hård måtte.



Hvad: Lav kraftspring ned ad bakke – få gerne hjælp!

Princip: Skrå opstilling/ned ad bakke – hjælp til at nå rundt.

Variation: Mindre fald.



Hvad: Lav kraftspring med fald – få gerne hjælp!

Princip: Trappeopstilling, så eleven kan nå rundt i kraftspring

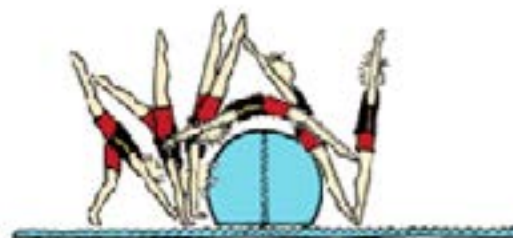
Variation: Mindre trappe-fald – halv plint, én kasse osv.



Hvad: Sving op på hænder og lad østen understøtte – få gerne hjælp!

Princip: Understøttet hjælp.

Variation: To modtagere i stedet for "østen" – bære meget rundt.



Modtagning - Hænders placering:

- Nærmeste hånd placeres på skulder (øge/bremse rotation)
- Fjerneste hånd placeres i lænd (støtte under tyngdepunkt)



Se video af øvelser og progression her:

<http://www.springsikker.dk/?menu=avj>



Læringsmål

Eleverne udfører udvalgte tekniske-æstetiske færdigheder. Eleven har viden om og kan udføre sammensatte bevægelser. Eleverne kan begynde feedback og fejlretning af færdigheder.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan sammenligne og pege på udfordringer i udvalgte øvelser. Elever kan give feedback på baggrund fx video og billeder.

Egne tegn på læring:

Lektion 3 – Metodisk opbygning og baneopbygning

Hvad gør du som underviser?

Følg op på sidste lektion ved at opsummere modtagningstyper og modtagning til de enkelte spring – prøv evt. en enkelt eller to øvelser med håndstand fra sidst. Del salen/hallen op i tre dele, hvor der sættes fokus på hhv. håndstand, møller og kraftspring og lad de enkelte teams hjælpe med at sætte baner og øvelser op, som de har forberedt hjemme til denne undervisningsgang – disse præsenteres for de øvrige (inspirationsmaterialer fra forrige lektion kan bruges – se også bilag).

Hvad gør eleverne?

Eleverne hjælper med at opbygge stationer i de teams, de er – de udvælger en eller flere af de stationer, de har forberedt hjemme. I teams afprøver, modtager, fejlretter og hjælper de hinanden med de enkelte stationer. De hjælper også andre teams med at forklare deres opstilling indledningsvist.

Indhold	Form/metode
Kort repetition af modtagning fra sidst.	Gør det gerne i plenum – ”hvem kan huske hvad en hjælpemodtagning var?” – afprøv dernæst.
Overvej om der skal være en fælles opvarmning, eller om opstillingen af stationer og rolig afprøvning er nok.	Salen er opdelt i tre og de enkelte teams får til opgave at opstille én (måske to) af de forberedte stationer.
Fremvisning af stationer.	Hvert team fremviser deres station (eller intentionen med den – ikke behov for perfekt form!)
Afprøvning af stationer i teams. Alle teams skal indledningsvist prøve de forskellige stationer derefter arbejdes med de spring/øvelser som teamet har valgt. Fokus på modtagning og hjælp i teamet.	Brug oversigtsskema til vurdering (bilag lektion I). Brug video/telefoner/ipads/... til at filme hinandens spring og modtagning.
Afrunding med kort fremvisning – du som lærer opfordrer enkelte teams. Sæt gerne fokus på gode opstillinger (se bilag).	Enkelte teams opfordres gennem lektionen til afslutningsvis at fremvise en øvelse, hvor de gør det godt/hjælper godt/modtager flot/.....

Bilag til lektion 3

De gode springopstillinger:

Er med til at skabe tillid

Ved fx at bruge skum- og bløde redskaber, så oplevelsen af risiko ved øvelsen er minimal.

Er sikre

Opstillinger må ikke have "huller" og modtageren skal kunne være mobil.

Er teknisk korrekte

Passe således, at det der trænes i øvelsen passer med springet jvf. grundpositioner.

Tager udgangspunkt i elevens forudsætninger

Det må ikke være for svært – eller øvelsen skal kunne gøres lettere og sværere.

Er motivationsskabende

Opstillingerne bliver motiverende, hvis ovenstående faktorer er opfyldt.

Hjælper med elevens bevægelsesmængde (se begrebsboks)

Ned af bakke eller trappeopstillinger (se tidligere eksempler fra bilag til lektion 2)

Se mere her: <http://www.springsikker.dk/?menu=ajf>

Begrebsboks - Bevægelsesmængde

Springopstillinger, der øger bevægelsesmængden:

Kan hjælpe elever, der fx mangler styrke i afsættet, til lettere at opnå en kropslig fornemmelse af en færdighed.

I stedet for at arbejde med deløvelser, kan eleven på springopstillingerne få bedre mulighed for at arbejde med springet i sin helhed – de kan nå rundt.

Opstillinger, der forøger bevægelsesmængden, giver også eleven overskud til flere gentagelser og til fx at fokusere på tekniske eller æstetiske detaljer.

Læringsmål

Eleverne har forståelse for hvad en god og sikker springopstilling er.

Eleverne kan medudvikle på øvelser og stationer.

Eleverne kan udvælge, udføre og hjælpe med at fremvise tekniske- og æstetiske færdigheder.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kommer med forslag til udvikling af stationer.

Eleverne giver feedback fx ved hjælp af video.

Eleverne kan fejlerette.

Egne tegn på læring:

Lektion 4 – Metodisk opbygning og tilgang – fortsat fra sidst

Hvad gør du som underviser?

Du laver en lille koncentreret og specifik opvarmning.

Følg op på sidste lektion ved at repetere pointer omkring banebygning og de gode springopstillinger (se sidste lektion).

Du sætter fokus på udvikling af stationerne fra sidst og fortæller dagens program – herunder at teamet sidst i timen laver en lille teampræsentation med den øvelse/station, de bedst kunne lide og var blevet bedre til – og hvordan de har hjulpet hinanden på stationen.

Hvad gør eleverne?

Eleverne arbejder videre fra sidst med de opstillinger, de forberedte sidst, og/eller de øvelser de syntes passede bedst til dem, hvor de var ift. de spring, de gerne vil fokusere på.

Man kan meget nemt bruge to lektioner mere – ved at udvide fokus og tilgang i lektion 2-3 eller 4 med en gentagelse, altså simpelthen gentage lektionen evt. med små ændringer.

Indhold	Form/metode
Opvarmning med udvalgte øvelser.	Lav en lille leg, hvor der kommer lidt puls på fx kongens efterfølger med nogle bestemte krav. Dernæst: Krav baglæns op af væg/ribbe til håndstand x 3. Lav en 'mini koreografi' med grundpositionerne fx lig strakt på maven – op i svaj – rul rundt og lig i krum – bøj sammen til lukket x 5.
Der arbejdes videre med baner og stationer fra sidst.	I teams vælger eleverne igen, hvilke stationer og baner de gerne vil arbejde med. De opfordres til at udvikle på dem og hjælpe hinanden.
Feedback.	Eleverne opfordres til at tage billeder og videoklip af hinanden, så de kan se sig selv og dermed komme frem til punkter, hvor de hver især kan forbedre sig. - Se hjælpeguiden i bilag og print den gerne til eleverne!
Teamevaluering.	Teamet laver den sidste vurdering ved hjælp af vurderingsskemaet og ser på hvordan teamets samlede fremgang har været.
Teampræsentation.	I teams præsentere eleverne den station/øvelser, de bedst kan lide, og hvordan de hjælper hinanden i øvelsen.

Bilag til lektion 4 - Hjelpeguide

Håndstand		Vejrmølle		Kraftspring	
Typiske fejl	Fejlretning	Typiske fejl	Fejlretning	Typiske fejl	Fejlretning
1) Armene er ikke i forlængelse af kroppen og hovedet bøjes for meget bagover.	1a) Arbejd med håndstande, hvor man ligger i vandret (strakt krop og hoved/arme i rette position), liggende på hoften på fx en blød buk og vippes op på hænder med hjælp fra andre. 1b) Håndstand op ad væg, hvor hænderne sættes tæt på væggen og hvor det meste af krop og ben rører væggen. 1c) Sæt fødderne op i ribben, mens hænderne er på gulvet (maven nedad). Gå baglæns op ad ribben med fødderne, mens hænderne går ind mod ribben. Arbejd på, at hænderne kommer så tæt på ribben som muligt, mens det meste af krop og ben rører ribben.	1) Eleven har svært ved at finde rytmen i vejrmøllen og lander med samlede ben. 2) Opgang med siden til springretningen. 3) Hænderne sættes ikke på linie foran afsætsbenet, men ud til siden. 4) Kroppen kommer ikke op i lodret eller langt nok rundt.	1a) Stræk begge ben i møllen. 1b) Lav møllen over et lavt redskab, hvor du tænker på landingen – husk at lande først på det ene ben og derefter på det andet. 2) Træn opgang med modtagning, hvor springet stoppes i håndstandsfasen. 3) Træn håndstand og ellers benyt linier tegnet på måtten eller opgang på plintkasser til at fokusere eleven på den lige opgang i møllen. 4) Træn opgang med modtagning, hvor springet stoppes i håndstandsfasen.	1) Armene er ikke i forlængelse af kroppen i håndstandsfasen. 2) Den svajede position kan ikke holdes i springet.	1a) Træn håndstandsopgang, hvor armene placeres i strakt helt fra starten. 1b) Træn håndstandsopgang med lille forhop, hvor hænderne placeres på en lille forhøjning – evt. til håndstands-fald i blød måtte. 1c) Sæt forreste ben langt frem og bøj det og hav en fornemmelse af, at dine albuer er låste, og dine skuldre er løftet op omkring dine ører. 2) Øv dig i langsomt tempo og med god modtagning at fokusere på at blive ved med at kigge på hænderne og fornem den svajede position.
Se video af typiske fejl og rettelser hertil: http://www.springsikker.dk/?menu=aoe 		Se video af typiske fejl og rettelser hertil: http://www.springsikker.dk/?menu=cnw 		Se video af typiske fejl og rettelser hertil: http://www.springsikker.dk/?menu=avj 	

Noter:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Noter:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Noter:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Idrætsundervisning

Parkour



Læringsmål

Eleven kan justere og udvikle aktiviteter.
Eleven kan optimere aktiviteter til egen og gruppens bedste.
Eleven opnår forståelse af, hvad "en god aktivitet er".

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Kommunikation

- Elever forklarer...
- Eleverne kan gengive...

Demonstration

- Eleven udfører....
- Eleven viser...

Produkter

- Eleven fremfører...

Egne tegn på læring:

Parkour

Parkour-forløbet sætter fokus på både, hvordan vi lærer at springe grundlæggende spring, men samtidig også hvordan vi kan hjælpe hinanden til at arbejde med progression frem mod bestemte spring. Målet er, at eleverne kan udføre udvalgte spring og parkour-aktiviteter, og at eleverne kan pege på betydningen af balance, vægtforskydning, rotation i øvelser samt bruge denne viden i praksis.

Forløbet kort:

I den første lektion indføres eleverne i parkour-filosofien. Herunder medlæring eller peer-to-peer læring – altså at man typisk udfordrer og udforsker sin egen og andres kropsbeherskelse. Herigennem præsenteres eleverne for de grundlæggende bevægelsesformer og basiselementer indenfor parkour.

I de efterfølgende lektioner kommer teamarbejdet i fokus. Gennem nye tricks, samt arbejdet med basiselementerne i parkour, handler det om at hjælpe hinanden til at blive bedre. Gennem lektionerne bliver mulighederne for udfordringer større, og der opbygges baner og parkour-miljøer samt udvikles gennemløb heraf.

Redskaber i gymnastiksalen eller hallen er oplagte at bruge til parkour. Tøv ikke med at tage masser af redskaber i brug, dels for at sikre sikkerheden, men også for at have rigelig stationer, som eleverne kan arbejde på. Brug også hallens eller gymnastiksalens øvrige faciliteter som fx gelænder, bomme, bænke, vægge, scene etc. Eleverne vil finde det motiverende, at redskaberne ikke kun er sat op til isolerede øvelser, som de kender fra gymnastikkens verden, men også giver mulighed for nye metoder og arbejdsformer. Ligeledes kan forskellige områder og miljøer anvendes på måder og i situationer, de ikke plejer at blive brugt på.

Skab et nyt spændende rum og miljø med eleverne og kom sammen tættere på den frie eksperimenterende filosofi bag parkour.

God fornøjelse og god undervisning!

Fælles mål 5. klasse	
Alsidig idrætsudøvelse Kan & har viden om	Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelses dynamik Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing
Idrætskultur og relationer Kan & har viden om	Eleven har viden om kropslige grænser Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt Eleven har viden om organiseringsformer i idræt

Begrebsboks

Parkour stammer fra Frankrig, hvor en gruppe unge fyre begyndte at træne udenfor i byens rum. De brugte en gammel træningsmetode fra Vietnamkrigen kaldet "Méthode Naturelle".

Parkour handler om at komme hurtigst muligt fra A til B. Gerne i en lige linje, uanset hvilke forhindringer, der er i vejen. Det handler tilmed om at bevæge sig effektivt og funktionelt, hvor end man er.

Dertil tager parkour udgangspunkt i en filosofi om at udvikle sig selv, så man kan udvikle andre. I parkour konkurrerer udøvere ikke, men hjælper og støtter hinanden.

Henvisninger & inspiration

Her findes gode og praktiske inspirationslinks – billeder i materialet er ligeledes hentet med inspiration herfra.

www.parkourundervisning.dk
https://www.nyidanmark.dk/NR/rdonlyres/3D928323-52E2-43D9-9F84-3F15ABA1E892/0/parkour_pixibog.pdf
http://www.teamjiyo.com/wp-content/uploads/2012/08/JIYO-PARKOUR-TUTORIALS_TEAM-JIYO.COM_.pdf



Forløbet er et indendørs forløb

Læringsmål

Eleverne får viden om parkour som bevægelsesform, herunder vigtigheden i at hjælpe og udfordre hinanden og arbejde sammen.
Eleverne kan udføre udvalgte spring og parkour-aktiviteter.
Eleverne får viden om og oplever vigtigheden af korrekt teknik i udvalgte basiselementer.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre basiselementer.
Eleverne kan hjælpe hinanden i udførelsen af basiselementer.
Eleverne viser alsidige måder at udføre øvelser på.

Egne tegn på læring:

Lektion 1 – Introduktion til parkour og basiselementer

Hvad gør du som underviser?

Vis videoklip/billedserie af parkour i hallen eller salen. Tag en snak med eleverne omkring historien og filosofien bag parkour.
Opvarmning med fokus på bevægelsesformer i parkour. Læg udprintede ark med monkey warm-up øvelser (se bilag -Monkey warm-up øvelser) ud og lad eleverne i grupper udforske måderne at bevæge sig på, på tværs af halgulvet. Lav evt. et par øvelser sammen først.
Afslut med en fangeleg, hvor der tages udgangspunkt i monkey warm-up øvelserne, som fx catbalance, monkey jump eller sidelæns monkey crawl. Brug evt. hallens streger til at afgrænse området eller som eneste tilladte berøringsområde.
Du skal efterfølgende, sammen med eleverne, lave 4-5 teknikområder, hvor der arbejdes med nogle af de væsentligste basiselementer, der skal bruges i resten af forløbet (se bilag -Basiselementer). Dvs. en kort, nem indføring, som eleverne får lov til at arbejde dybere med i de næste lektioner.
Inddel eleverne i teams, som skal fastholdes gennem hele forløbet og ideelt består af 5-6 elever med forskellige forudsætninger for parkour. Lad teamene arbejde med basiselementerne på skift på stationerne.

Afslut med at koble stationerne sammen til én lang forhindringsbane, som eleverne kan udforske.

Hvad gør eleverne?

Eleverne er størstedelen af tiden sammen i deres faste team. De skal udfordre deres egen og hinandens måde at tænke bevægelse på, således det ikke blot handler om at komme hurtigst igennem, men tillige, hvordan øvelsen udføres – flot, effektivt og flydende.

Indhold	Form/metode
Indføring i parkour	Fortæl om historie og filosofi. Spørg ind til elevernes kendskab, skab en fortælling om parkour-filosofien, sproget, musikken, video og dokumentation Vis video (http://viewpure.com/PqswODT-Kc)
Opvarmning	Monkey warm-up Monkey crawl/fangeleg
Basiselementer	Opstil tre teknikstationer: • Precision • Drop & Roll • Vaults
Forhindringsbane	Kan måles på tid eller med feedback fra eleverne
Hvad kunne du tænke dig at blive bedre til i forløbet?	

Sikkerhed

Vær opmærksom på sikkerheden ved de opstillede stationer.

- Sørg for rigelig med underlag. Brug tykmåtter der hvor der er størst risiko for fald.
- Tjek stationerne for fald- og snuble-muligheder.
- Ingen saltoer eller vilde spring!
Der er ingen modtagning.
- Tag en snak med eleverne om, at parkour handler om at udfordre sin krops bevægelsespotentialer, men ikke om at være overmodig og øge risikoen for at komme til skade.

Bilag til lektion 1 – Monkey warm-up øvelser

Du finder videoer af øvelserne her: <http://www.parkourundervisning.dk/tutorials.html>

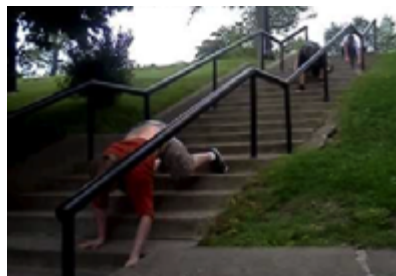
Catbalance

Kravl på alle fire på en lige linje. Forestil dig, at du er flere meter over jorden og skal holde balancen. Brug fx en bom eller stregerne i hallen, hvor dine hænder og fødder kun må røre stregerne. Der skal altid være kontakt med gulvet med mindst én hånd og én fod.



Monkey crawl

Kravl på alle fire – fødder & hænder. Kravl frem og tilbage i forskellige tempi. Forsøg evt. at kravle op eller ned af noget skråt eller trapper.



Sidelæns monkey crawl

Kravl sidelæns på alle fire. Kravl 10 meter den ene vej og så tilbage den anden vej. Der skal altid være kontakt med gulvet med mindst én og hånd og én fod.



Monkey jump

Også kaldet et harehop. Begge hænder skal røre jorden samtidig. Fødderne løftes og sættes ind til kroppen. Herefter laves af-sæt for at sætte hænder langt frem igen. Fortsæt frem ca. 10 hop og tilbage igen. Forsøg evt. også baglæns.



Frog jump

Udgangspositionen er i siddende på hug. Begge hænder rører gulvet. Der sættes af og landes i samme position. Frem og tilbage.



Krabbegang

Kravl som vist herunder. Kravl til alle sider. I en stor firkant. Forsøg evt. at kravle op af noget skråt eller trapper.



Diagonal monkey jump

Sæt højre hånd i gulvet samtidig med venstre fod. Sæt af og byt, så venstre hånd og højre fod får kontakt til jorden. Sæt fart på og hop derudaf - frem og tilbage.



Duck walk

Sæt dig på hug og gå andegang. Gå 20 meter frem og tilbage. Forsøg også baglæns.



Bilag til lektion 1 - Basiselementer

Drop (kobles med roll)

Drop handler om at hoppe præcist fra noget højt, og lande på den rette måde. Det kan enten være ved et roll eller ved at lande langt nede i knæene, hvor hænderne tillige tager fra.

Læg en madras ud for en ribbe og tegn evt. en cirkel med kridt på madrassen.

Fokus: Benene skal fungere som "støddæmpere", der griber springet. Kom helt ned og rør jorden med hænderne – lav gerne en roll videre.

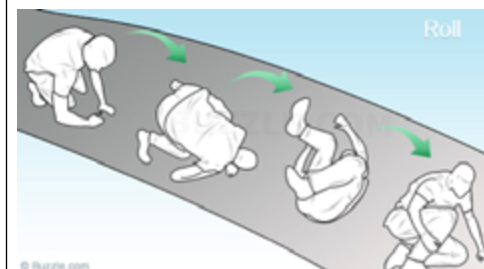


Rolls (kobles med drop)

Et roll er en skæv kolbøtte, som i parkour bruges til at gøre overgangen mellem hop og videre løb mere glidende. Det er kendt fra kampsport, hvor man kalder det et rullefald.

Start med at lave rolls på en flad rullemåtte. Lad eleverne lunte forsigtigt for at få lidt fart på. Stil efterfølgende en træplint el. lign. op, som man kan hoppe ned fra og derefter udføre rullefaldet.

Fokus: Du skal rulle på tværs af ryggen, og trække det ene ben ind under dig selv og det andet langt frem, så du lettere kan komme op og stå igen og løbe videre.



Precision

Handler om at finde balancen, når man hopper fra et sted til andet med samlede ben. Redskaber hertil kan være tæppefliser, der ligges med afstand. Dertil kan progression bygges på, ved at der skal hoppes højere og længere. Brug balancebomme eller en tredelt plint. Sørg for at redskabet står fast, så eleven ikke glider ved landingen.

Fokus: Benene skal fungere som støddæmpere, så man "griber landingen" og står stille efter landing.



Vaults

Vaults er bevægelser, der udføres for at komme over noget.

Start med at sætte noget blødt op som fx en skumplint, som eleverne kan springe over uden at slå sig. Den kan placeres ovenpå en måtte eller en airtrack el. lign, så der er noget blødt at lande på. Opstil gerne forskellige højder.

Fokus: Prøv at komme over plinten/forhindringen på forskellige måder – med 1 og 2 hænder i, uden hænder i, med/uden fødder i, sidelæns...prøv dig frem.



Læringsmål

Eleverne får kendskab til vaults, drop & rolls og precision.
Eleverne lærer nye tekniske parkour-færdigheder.
Eleverne fordyber sig i at udvikle enkelte vaults.
Eleverne lærer at give hinanden feedback bla. ved hjælp af IT.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleven udfører forskellige vaults og sætter sit personlige præg på udførelsen.
Eleverne giver feedback på hinandens spring.
Eleverne kender forskel på tekniske øvelser og bruger parkour-sproget hertil.
Eleverne kan benytte IT til at evaluere øvelser.

Egne tegn på læring:

Lektion 2 – Vaults, Drop & Rolls og Precision

Hvad gør du som underviser?

Lektionens opvarmning tager lige som forrige lektion udgangspunkt i monkey warm-up øvelserne i parkour. Brug øvelserne fra bilag til lektion 1 og sæt dem sammen til en fangeleg eller leg ”kongens efterfølger”. Lad eleverne forstå, hvorfor opvarmning af led er vigtig forud for de belastende parkour-spring, inden de selv påbegynder spring i opvarmningen.

Lektionens omdrejningspunkt er arbejdet med vaults, drop & rolls og precision. Lav sammen med eleverne nogle opstillinger, hvor der til hvert basiselement er 2-4 stationer (se bilag - Opstillinger).

I starter fælles med drop & rolls samt precision jumps, hvorefter eleverne i deres teams vælger sig ud på de enkelte vaults jf. Inspirationsark (se bilag).

Teamene parres to og to, hvorefter de to teams vælger forskellige vaults, som de øver sig på. Næste gang skal de lære hinanden, hvordan man laver de vaults, det andet team ikke har prøvet.

I deres teams får eleverne herefter tid til at arbejde i dybden med de valgte vaults. Læg inspirationsarkene (se bilag – Inspirationsark 1 & 2) med beskrivelse og QR-koder ud til eleverne, hvorfra de sammen kan diskutere sig frem til en forståelse af springets udførelse. Hvert team skal næste gang lære det andet team de vaults, de har øvet sig på.

Hvad gør eleverne?

Eleverne skal igennem deres arbejde med de forskellige elementer give hinanden feedback. På den måde skal hver elev gerne øge sit individuelle færdighedsniveau.

Indhold	Form/metode
Opvarmning	Brug øvelser fra ”Monkey warm-up” sat ind i en fangeleg.
Fælles træning af drop & rolls samt precision jumps	Alle prøver de forskellige typer af drop & rolls samt precision jumps. OBS: Rolls i parkour kan forveksles med en rulle i gymnastikkens verden. Vær opmærksom på formålet med rolls i parkour er at komme op og videre i et fortsat løb samt føre kraften med videre, hvorfor den laves skævt.
Vaults To parret teams vælger forskellige vaults, så de supplerer hinanden	Der arbejdes med metodisk opbygning og eksperimenter med forskellig vaults.
Temaet øver og træner deres valgte vaults	Der må gerne ændres på stationerne, så de bliver nemmere/sværere, så alle kan være med.
Evaluering	Hvert team optager en lille tutorial-video af deres udvalgte vault med mobiltelefon.

Bilag til lektion 2 - Opstillinger

Opstillinger for vaults

Opstillinger til at træne vaults består som udgangspunkt af noget, man kan hoppe hen over.

Til at begynde med anvendes en rullemåtte med skumplinte på. Det kan tillige være på en airtrack el. lign.

Obs! En udfordring med skumplinte er imidlertid, at de rykker sig, når man udfører sine vaults.



Når eleverne skal udfordres mere, kan man udskifte skumplintene med træplinte, stålplinte, bukke, bomme etc.

Desuden kan rækværk, gelænder eller andre installerede objekter bruges, blot man sørger for sikkerheden ved at lægge madrasser ud, der kan landes på.

Der ikke noget facit for, hvordan man sætter redskaber op til vaults. Dog skal det man hopper over gerne være i hoftehøjde.

Opstillinger for drop & rolls

Opstillinger til rolls er simple. Det skal over tid tilstræbes, at der stort set ikke er noget underlag, så det svarer til lave et roll på en græsplæne efter et drop fra fx et tag.

En måtte eller rullemåtte er fin at øve sig på. Det kan også være små skumfelter, "frimærker" mm., der ligger rundt omkring. Hav også en længere bane (eller et sted, hvor der kan tages tilløb), så man kan få fornemmelsen af at få lidt fart på.



Drop kan laves fra forskellige højder. Til at starte med kan man nøjes med at lave droppet lavt, fx fra en skumplint. Lav ligeledes landingen blød ved at bruge en tyk måtte.

Droppet kan udvikles ved at lave det højere, fx fra en buk, en ribbe eller lignende. Man kan også prøve at stå med ryggen til og lave en halv skrue, inden man lander og ruller.



Opstillinger for precision jumps

Modsat de andre øvelser, så øves precision jumps fra gulvet uden brug af redskaber. Man starter med at hoppe med samlede fødder fra et punkt til et andet. Med fokus på at lande let på forfoden kan hallens streger bruges som elementer, der hoppes mellem. Alternativt kan der lægges sjippetorve, reb eller andre småredskaber, men pas på de ikke glider, når man lander på dem.

Herefter kan der indsættes stepbænke, toppene af træplinte el. lign. til at hoppe mellem.

Precision jumps kan udvikles ved at øge afstanden eller finde løsninger, hvor man kommer højere op.

Udvikles disse yderligere, kan de føres over i det såkaldte cat leap.

Cat leap

Cat leap udføres ved at man enten stående eller med tilløb springer op fx i en ribbe og hægter sig fast.



Bilag til lektion 2 – Inspirationsark 1

Vaults: Vaults er de bevægelser, man bruger, når man skal forcere en forhindring. fx rails, mure, bænke, vægge osv. Nedenfor er forskellig vaults præsenteret. Nogle er sværere end andre. Læs teksten, se billedet og youtube-klippet via linket eller ved at scanne QR-koden.

Speed Vault

Du løber i en lige linje mod forhindringen. Sæt af til den ene side og sæt kun hånden på for at støtte.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=6lyRGFP0zs4>

Kash Vault

Løb mod forhindringen og sæt af med ét ben. Hænderne placeres forrest på forhindringen, mens benene trækkes op under kroppen. Inden benene passerer hænderne, slipper de forhindringen. Når benene er foran, sættes hænderne igen på forhindringen, denne gang bag kroppen.



Link: https://www.youtube.com/watch?v=ruyYR_QuZJw

Lazy Vault

Udføres ligesom et speed vault, men med mindre fart på. Det udføres diagonalt over forhindringen. Det ben, der er tættest på forhindringen svinges over. Den nærmeste hånd sættes ned på det der springes over, mens den bagerste hånd skubber fra bagved kroppen, når man næsten er ovre.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=3bLX2VIZMgk>

Monkey Vault

Kan udføres med samlede ben eller ved løb. Placer hænderne midt på forhindringen og træk kroppen frem. Bøj benene op under kroppen. Lige inden du lander, skiller du benene ad, så du kan løbe videre.



Link: <https://www.youtube.com/watch?t=33&v=JNoFlzyFem4>

Dash Vault

Kaldes også tyvspring. Du løber lige mod forhindringen. Én meter inden sætter du af med det ene ben, hvorefter du skyder begge ben frem foran dig. Armen sættes først nu i forhindringen bag kroppen for at støtte. Skyd hoften frem, så du er strakt i landingen.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=t-CnHh5j36s>

Reverse Vault

Et cool vault, der bruges til at variere sit flow. Bestem hvilken vej du vil rotere. Afsætshånden er til den side, du vil rotere til. Denne sætter du omvendt på forhindringen. Den anden hånd sætter du, så fingrene peger på afsætshånd. Derved sætter du gang i rotationen. Du slipper med afsætshånden først.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=4Fj-k5QTPDQ>

Bilag til lektion 2 – Inspirationsark 2

Oversigt over mulige mølleopstillinger og modtagning

Drop & rolls

Et drop betyder et spring fra et højere sted. Et roll bruger man til sine landinger fra et drop.

Svar på følgende i teamet:

- Hvorfor er det fornuftigt at lave et roll efter en landing?
- Hvorfor skal et roll laves skråt og ikke lige som en normal rulle fra gymnastikkens verden?



Precision jumps

Precision jumps har, som ordet antyder, noget med præcision at gøre. Det betyder, at du skal arbejde med din balance. Jo mere præcis du er, og jo bedre balance du har, desto bedre bliver dine spring. Dette bruges ofte, når du skal hoppe fra et sted til et andet. Her er det vigtigt at være præcis - især hvis det er oppe i højden.

Nedenfor er der forskellige øvelser, hvor du skal træne hop fra et sted til andet, og dermed precision. Nederst finder du videoer til inspiration.

- 1) Hop med samlede ben fra et sted til et andet.
 - Sørg for at lande på forfoden og stort set uden lyd
- 2) Brug stregerne på gulvet.
 - Hop mellem to streger, der passer til den længde, du kan hoppe.
- 3) Brug trapper.
 - Hop stadig med samlet afsæt nogle trin op, vend om og hop ned igen.
 - Forsøg at springe trin over ved samme øvelse.
- 4) Udfordrer teamets medlemmer
 - Hvem kan hoppe mest lydløst?
- 5) Hop mellem to redskaber.
 - Start med to lave redskaber og øg derefter højden og afstanden.



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7lt4hKYXv4E>



Link: https://www.youtube.com/watch?v=NwebNzR_c2A



Link: <https://www.youtube.com/watch?v=9sb4TYNHGJo>



Læringsmål

Eleverne får kendskab til nye parkour-elementer.
Eleverne skal lære nye tekniske parkour-færdigheder.
Eleverne kan fordybe sig og udvikle enkelte vaults og kunne præsentere disse for andre teams.
Eleverne skal kunne arbejde kreativt og eksperimentere med parkour-gennemløb.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre nye tekniske færdigheder.
Eleverne kan finde på opstillinger til konkrete færdigheder.
Eleverne kan vise et selvstændigt bevægelsesforløb, hvor de bevæger sig effektivt og hurtigt over redskaber.
Eleverne kan give feedback på baggrund af fx teknik og æstetik.

Egne tegn på læring:

Lektion 3 – Metodisk opbygning og baneopbygning

Hvad gør du som underviser?

Lektionen ligner forrige lektion, men sætter fokus på elev-til-elev undervisning, udforskning og nye bevægelselementer. Monkey warm-up øvelser (bilag fra lektion 1) bruges igen til opvarmningen, men der kan evt. tilføjes en tur ud på skolens gange og/eller udearealer, hvis vejret og omgivelser tillader det. Lad eleverne fantasere og blive inspireret af miljøet til, hvordan udfordringer kan forceres på parkour-vis. Sørg imidlertid stadig for, at led og muskler varmes grundigt op før eleverne påbegynder spring mm. Herefter trænes der vaults fra sidst, men denne gang ved at de parrede teams fra sidste lektion underviser hinanden i de vaults, de trænede sidst. Giv teamene lidt tid til at genopfriske og klargøre deres undervisning.

I sidste del af timen introduceres nye parkour-elementer i form af wall-spin, cat-leaps, cat-balance, underbar, wall-run og tic-tac (se bilag – Udvidede parkour-elementer). Alle behøves ikke at inddrages.

Lad hvert team arbejde med, hvordan de kan sætte redskaber op eller finde steder i hallen/salen til én af elementerne.

Sæt sammen med eleverne flere redskaber ud og dan flere stationer, ud fra de forrige lektioners arbejde med vaults, drop & roll og presicion. På det nydannede parkour-mekka er der nu mulighed for parkour-jam (se i bilag - eksempel på Parkour-mekka).

Hvad gør eleverne?

Eleverne genopfrisker bevægelserne igennem opvarmningen. Dernæst repeterer de deres vaults fra sidst og gøre klar til at undervise de andre teams i "deres" vaults. Brug gerne de små video-tutorials fra sidst.
Afsluttende "leges" der med "Parkour-jam".

Indhold	Form/metode
Opvarmning	Brug monkey warm-up øvelserne i en fangeleg. Inddrag evt. andre områder end hallen/salen fx udearealerne, gangene el. lign.
Eksperimentér med udvidede parkour-elementer	I teams finder/kreerer eleverne steder, hvor elementerne kan udføres.
Parkour-jam i et parkour-mekka Parkour-mekka er et landskab med redskaber i salen/hallen med mange muligheder	En elev fra hvert team drøner ud i parkour-mekka og finder sin egen vej rundt på stationerne. Efter et gennemløb vender eleven tilbage til sit team, der giver kort feedback, hvorefter næste elev foretager sig det samme. Teamets feedback kan gå på – "det så godt ud" – "det var teknisk flot" – det var et flot flow" – så altså både på teknik, æstetik, styrke, flow...
Forberedelse til næste gang	Næste gang skal eleverne lave et såkaldt parkour-historieforløb. Præsenter det for eleverne (se lektion 4), så de kan overveje, hvilke elementer fra dagens praksis, de kunne tænke sig at inddrage i deres historie.

Bilag til lektion 3 – Udvidede parkour-elementer

Wall-run

Wall-run er løb på gulvet, der fortsættes op på en væg. Sæt en madras op af væggen og en skumplint foran. Sæt hånden på skumplinten og løb op af væggen hen over skumplinten.

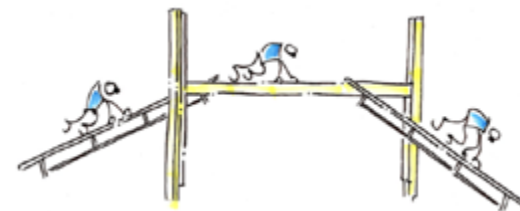
Fokus: Læg god vægt på armen på plinten og løb hurtigt med ben på væggen.



Cat balance

Cat balance handler om at have balancen på en lige linje, der tillige kan være højt oppe (husk madras under). Det gælder om at holde tyngdepunktet lavt, men undgå at sætte knæene i og i stedet fokusere på at holde rumpen nede og strække armene. Du kan kravle på en bom, bænk eller stregerne i gymnastiksalen.

Fokus: Bevægelsen starter med armene – flyt hænder før du flytter fødderne – så forbliver du "lang og flad" i stedet for "høj og kort", og så er det nemmere at holde balancen.



Wall-spin (svær)

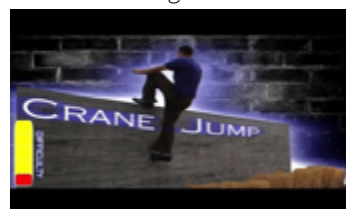
I et wall spin roterer man sidelæns med hænder som omdrejningspunkt fx ved en mur. Med skråt tilløb (op af tykmåtte – gerne skråtstillet), placeres ret lavt og med kraftig afsæt fra ben svinges kroppen sidelæns rundt hen over hænder

Fokus: Hænder placeres så fingre peger mod jorden – pres godt ind i madrassen med hænderne – kraftigt afsæt med ben



Crane

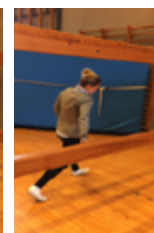
Crane er et spring, hvor man hopper op på noget fx en plint uden brug af arme til at støtte. Tag tilløb og spring op – placér fødderne samtidig og hold balancen i den position, du lander i – hold den gerne lidt tid. **Fokus:** Forsøg at ramme med begge fødder samtidig



Palm-spin

I et palm-spin roterer man rundt, og løber retur hvor man kom fra. I palm-spin gribes fat med overhånd (øverste hånd) og underhånd (nederste hånd) og så roteres kroppen rundt som vist herunder

Fokus: Træk godt med øverste arm og sæt rotation på via dit opspring.



Bilag til lektion 3 – eksempel på Parkour-mekka

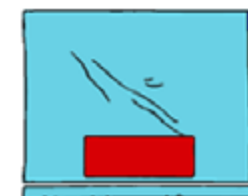
Rulle - rolling



Land and



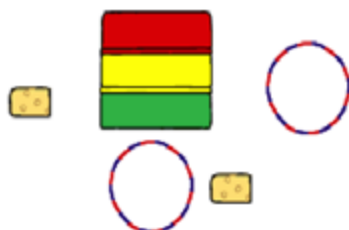
Wall run



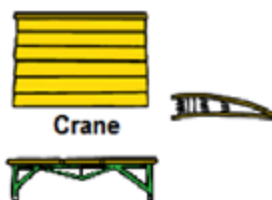
Vaults typer



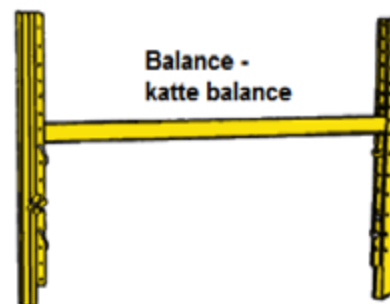
Speed vault - kong vault.
evt med præcision



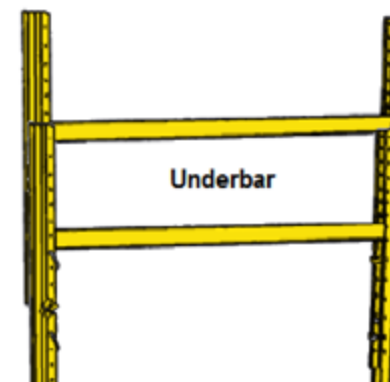
Crane



Balance -
katte balance



Underbar



Cat leap -
katte spring



Læringsmål

Eleverne kan udvikle en kropslig fortælling med parkour som omdrejningspunkt.
Eleverne kan fremvise en team-baseret afsluttende evaluering gennem kropslig fortælling.
Eleverne kan samtale om parkour som del af dansk foreningsliv.
Eleverne kan samtale om parkour som sportskultur.
Eleverne skal indgå i samtale og diskussion om it som produktions-, og formidlingsværktøj.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre og sætte ord på deres "parkour-historie-forløb."
Eleverne kan deltage i samtale om parkour i fht foreningsidræt og kultur.
Eleverne kan indgå i samtale og diskussion om IT som medie og præsentationsform

Egne tegn på læring:

Lektion 4 – Metodisk opbygning og tilgang

Hvad gør du som underviser?

Ved opvarmningen kan der endnu engang tages udgangspunkt i de forrige lektioners opvarmning. Øvelserne burde ikke være opbrugt endnu. Og hvis det er tilfældet justeres de til ift. elevernes nye udgangspunkt.
Opdel eleverne i deres teams og lad dem være med til at genskabe parkour-mekka fra sidste gang. Sammen justeres stationerne til ift. det evt. løftede niveau. Herefter vælger teamene hver især, hvilke stationer de vil arbejde på, og de får til opgave at udvikle et parkour-historieforløb. I teams filmer de deres parkour-historie, som giver anledning til specifik feedback og afsluttende fremvisning for klassen.
Afslut forløbet med at snakke om parkour som bevægelsesform ift. andre sportsgrene. Hvordan hænger parkour sammen med et typisk dansk foreningsliv? Hvilken betydning har medierne for, hvordan vi opfatter og forstår en ny sportskultur og dens udbredelse?

Hvad gør eleverne?

Eleverne laver et parkour-historieforløb. Dette kan gøres på forskellige måder fx gennem fangeleg, politi og røver, 007 jagter en skurk, spiderman tester sine superkraft, ninjago, sendes i krig
Efter afprøvning gennemløbes og videooptages forløbet.

Indhold	Form/metode
Opbygning af parkour-mekka	Alle teams hjælper med at opbygge parkour-mekkaet.
Opvarmning	Tag udgangspunkt i samme opvarmning som sidst – sæt det ind i parkour-mekka. OBS! Pas godt på hinanden! Når man løber fra mange forskellige steder er der lidt mere kaos.
Parkour-historie-forløb	Det enkelte team finder på en historie, de kan lave i parkour-mekka og som de alle kan gennemløbe.
Afslutning af forløb ved fremvisning af de små parkour-forløb	De enkelte teams fremviser deres parkour-historie, der alle blive optaget. Lader man eleverne se hinandens mobilvideoer kommer evalueringen naturligt i gang, og læreren kan spørge ind til emner om "Dansk foreningsliv og foreningstraditioner" og "Mediernes betydning for, hvordan vi opfatter og forstår en ny sportskultur og dens udbredelse".

Faghæfte 48

Med mobilen kan vi her integrere IT i idrætsfaget på en naturlig måde, jævnfør faghæfte 48:

"De digitale teknologier og produktionsværktøjer åbner en lang række nye muligheder for at præsentere og formidle information og viden. I dyreste konsekvens er hele verdens befolkning publikum og forbruger af den viden, eleven producerer, når den gøres tilgængelig på internettet ..."

Diskutér denne fremgangsmåde med eleverne, og lad dem selv være med til at vurdere om en mobilvideo skal gøres tilgængelig på nettet.

Man kan meget nemt bruge to lektioner mere ved at udvide fokus og tilgang i lektion 2-3 eller 4 med en gentagelse, altså simpelthen gentage lektionen evt. med små ændringer.

Noter:

[illegible]

Noter:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Idrætsundervisning

Disc Golf



Læringsmål

Eleven skal deltage aktivt i aktiviteterne.
Eleven skal reflektere over justeringer, som kan gøre aktiviteten bedre.
Eleven skal få succesoplevelser ved at kunne mestre færdighedsøvelser.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne udfører kasteteknikker korrekt.
Eleverne reflekterer over udfordringer ved kasteteknikker.
Eleverne inddrager alle i teamet under udvikling af baner, samt ved feedback på kast.

Egne tegn på læring:

Disc Golf

Velkommen til forløbet, der tager udgangspunkt i det knap så kendte spil "disc-golf". Denne betyder en mindre polarisering mellem eleverne alene af den grund, at de færreste har prøvet kræfter med disciplinen tidligere. Derfor vil eleverne nemmere kunne se med friske øjne på aktiviteten og få en positiv oplevelse ved selv at deltage i aktivitetsudviklingen af denne, for at skabe den bedste aktivitet for gruppen og den enkelte elev.



Forløbet kort:

I den første lektion arbejdes der med at forstå disc-golf og lære de kasteteknikker, der danner forudsætning for de næste lektioner. I de næste to lektioner arbejdes der med kasteteknikker til det korte og lange kast. I den sidste lektion arbejdes der med at udforme disc-golfbaner, som bruges i den endelige disc-golfdyst.

God fornøjelse og god undervisning!

Fælles mål efter 5. klasse

Alsiddig idrætsudøvelse Kan & har viden om	Eleven har viden om kaste-, sparke-, gribe- og slagteknik. Eleven kan justere boldspil ved at ændre forudsætninger og regler. Eleven har viden om løb-, spring- og kastediscipliner.
Idrætskultur og relationer Kan & har viden om	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.

Begrebsboks

Disc-golf ligner i bund og grund et spil golf, hvor golfkøllen er udskiftet med en særlig type frisbees, der kaldes discs. Denne type er lidt tungere end de almindelige frisbees, hvorved de kan flyve længere og mere præcist.

I stedet for at få en golfbold i hul, handler det i disc-golf om at få discen i til at lande i en metalkurv med færrest mulige kast.

Udstyr:

Det er ikke et krav, at man har deciderede disc-golffrisbees og metalkurve.

Frisbee:

Almindelige frisbees kan sagtens bruges. Har skolen ikke egne frisbees, kan I låne jer frem eller bede eleverne medbringe en.

Kurv:

Der kan kastes efter kegler, hulahop-ringe, træer, flagstænger, sten mm.

Henvisninger & inspiration

Køb af frisbees: www.gbasesport.dk
Dansk Disc Golf Unions hjemmeside, hvor du bl.a. kan finde baner og regler samt leje/låne discs:
www.ddgu.dk

Forløbet er et uden-dørs forløb

Læringsmål

Eleverne skal introduceres for værdier i disc-golf.
Eleverne skal lære forskelle på kasteteknikker.
Eleverne skal lære de forskellige kasteteknikker i forsimplet udgave.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne giver hinanden feedback og hjælper hinanden.
Eleverne kan skelne mellem kastetyper og deres udførelse.
Eleverne kan udføre forskellige kastetyper.

Egne tegn på læring:

Lektion 1 – Introduktion til disc-golf

Hvad gør du som underviser?

Fortæl om disc-golf ved hjælp af illustrationer eller videoklip af disc-golf. Tag en snak med udgangspunkt i elevernes kendskab til golf. Kom ind på filosofien og værdierne i golfspillet, herunder begreber som fx "handicap" og gentlemen-regler. Hvordan kan disse overføres til disc-golf?

Som opvarmning udføres et disc-golfspil. Du har på forhånd placeret hulhopringe (eller kegler eller andet, der kan agere "kurve") rundt omkring i området. Eleverne går sammen to og to om én frisbee, hvor de skal forsøge at få frisbee'en til at lande i en hulhopring (eller ramme en kegle). De skal skiftes til at kaste frisbee'en, som kun må kastes fra det sted, hvor den er landet. Lad dem gå/løbe rundt og eksperimentere med at komme igennem flest mulige baner – lav (gerne med hjælp fra eleverne) baner der er sjove, skøre, spændende, udfordrende, nemme, med forhindringer osv.

Efterfølgende laves en kort introduktion til forhånds- og baghåndskast (se gerne videoen sammen eller lad eleverne scanne QR-koderne med deres telefoner). Lad igen eleverne gå sammen to og to. Udlever ark med kasteteknikker (bilag 1), så de selv kan eksperimentere ved at stå overfor hinanden og kaste frem og tilbage. Læg fokus på, at eleverne sammen retter hinanden. Udfordr de elever, der er klar til det ved at variere afstanden. En yderligere udvikling kan være "speed-flow", hvor eleverne skal kaste 10 gange (eller flere) til hinanden, hvor frisbeen gribes – herefter kan man flytte sig længere væk eller tættere på, hvis man misser.

Inddel eleverne i faste teams, der skal bruges resten af forløbet. Hvert team skal lave en bane med et startsted (en tee) og en "kurv". Inspirér dem til at bruge fantasien og inkludere udfordringer. Lad eleverne afprøve de forskellige baner og give feedback.

Hvad gør eleverne?

Eleverne har fokus på at give hinanden feedback og derved hjælpe hinanden til at blive bedre. Eleverne er med til at udvikle baner, som de selv finder spændende og udfordrende.

Kasteteknikker/Videoeksempler

Baghåndskast: <https://youtu.be/OW1pSjVwekk>

Forhåndskast: <https://www.youtube.com/watch?v=q06ZUhKwU2w>

Upside-down kast: <https://www.youtube.com/watch?v=F9qDo4NcUek>

Indhold	Form/metode
Præsentation af forløb og disc-golf	
Opvarmning	Eksperimentér med det første spil disc-golf.
Teknikøvelser med frisbee	Kasteteknik: - Ram et punkt - Korrekt greb på frisbee
Disc-golfbaner	Eleverne laver selv baner og afprøver dem.
Afslutning	Fælles snak om dagens erfaringer. Hvilke udfordringer er der ved kasteteknikkerne? Hvordan kan disc-golf blive attraktivt?

Bilag 1 – Kasteteknikker

Baghåndskast

Det mest almindelige kast.
Det er samtidig det kast, der er lettest at lære og få til at fungere.



Hold fast med det forreste af hånden og lidt løsere med ringfingeren og lillefingeren. Sørg for at tommelfingeren er placeret langt nok inde på discen – der må gerne være 1-2 cm afstand fra tommelfingeren og ud til kanten. Bemærk, at pegefingeren er placeret på undersiden.



Selve kastet udføres med siden til retningen, som discen skal flyve i. Træk lige igennem fra siden af kroppen og før armen langt frem for at følge discens retning.



Forhåndskast

Dette kast er lidt sværere at lære.
Men på disc-golfbanen, kan dette være kastet, der redder dig, når du er helt ude i skoven.



Langemandsfingeren hviler mod indersiden af discens kant. Tommelfingeren er også her placeret et 1-2 cm inde på oversiden.



Upside-down kast

Dette kast er også kendt som "The Dream Shot". Det kan bruges, hvis man vil prøve at skyde over en forhindring.



Grebet er det samme som ved forhåndskast, men discen slippes i stedet lodret over hovedet, og minder således om et "clear"-slag i badminton.



Discen kastes lodret 30-45 grader opad. I luften vil discen langsomt vende til at flyve fladt med "hovedet nedad".

Læringsmål

Eleverne skal lære om hensigtsmæssige valg af kast. Eleverne skal lære at putte med discen.

Eleverne skal kunne samarbejde i teamet om de rette valg.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre putterkast. Eleverne viser fremgang i tekniske færdigheder. Eleverne viser hensigtsmæssige valg i teamet og teamets fællesskab.

Egne tegn på læring:

Lektion 2 - Putter-kast

Hvad gør du som underviser?

Tag en fælles snak om kasteteknikkerne fra første lektion, og præsentér derefter putter-kastet og dets funktion (vis video eller lad eleverne scanne QR-koden på deres egne telefoner).

Eleverne går sammen i deres faste teams, hvor de skal arbejde med at mestre kasteteknikkerne med udgangspunkt i deres erfaringer fra lektion 1. De skal give hinanden feedback på deres kast. Dertil skal de forsøge at finde frem til det bedste kast ift. putting.

Lav baner sammen med eleverne til spillet "rund-disc" (se bilag 2). For at undgå stilstand skal eleverne dyste i små hold à ca. 5. Brug her de faste teams. Indlæg refleksionsstop undervejs, hvor eleverne går sammen i teams og snakker om, hvordan de rammer bedre ift. brug af forskellige kasteteknikker. Opstil små baner sammen med eleverne, som de kan fordele sig og øve putting på. Lad eleverne i teamet tage tid på, hvor mange disc, de kan ramme plet med på fx 2 min.

Hvad gør eleverne?

Eleverne skal forsøge at udvikle deres tekniske færdigheder fra første lektion. De skal sammen i teamet vurdere, hvorvidt de mestrer kasteteknikkerne og kan overføre dem til putter-kastet.

Putter-kast:

Handler om at lave det korte præcise kast, der rammer "kurven". Også kaldet "putting".

Link til video: <https://www.youtube.com/watch?v=01JMXRcrWI>



Indhold	Form/metode
Opfølgning fra sidst	Gennemgå/repetér i fællesskab de forskellige typer af kast.
Kasteteknik	Arbejd videre med de forskellige typer af kast.
Putterteknik	Øvelse af tekniske færdigheder.
Rund-disc	Fokus på putting via aktiviteten. Eleverne hjælper hinanden i teams.
Afrunding	Fælles snak om, hvordan eleverne mener, de kan tage erfaringerne fra rund-disc med over i disc-golf.

Bilag 2 – Rund-disc

Rund-disc

Fremgangsmåde:

Spillet er en blanding af rundbold og frisbee-rundbold, dog er der lavet nogle ændringer i forhold til at tænke disc-golf ind i spillet. Spillet foregår i store træk på samme måde som almindelig rundbold. Frisbeen erstatter blot bolden og battet.

Banen:

Banen er bygget op som i rundbold, men mellem de fire kegler som afgrænser banen, er der lavet nogle zoner (antal zoner er op til underviser og elever). Zonerne er illustreret med kegler (se tegning) og giver points alt efter, hvilken zone du lander i. Zone 1 = 1 point, zone 2 = 2 point osv. Kastes discen længere end banens længde, giver det et højere antal point end højeste zone. Kastes discen ud i siden (uden for banens afgrænsede område) er man død.

Indeholdet:

Som i rundbold står indeholdet i kø til at kaste discen. Når man har kastet, bevæger man sig hen til første kegle eller videre til næste, hvis muligt. Når man har været hele banen rundt og er "hjemme" igen, får holdet 1 point.

Udeholdet:

Som illustreret på tegningen står udeholdet ude i siden af banen, når discen kastes. Dette er for at undgå, at eleverne får en disc i hovedet (de er tungere end en frisbee). Så snart discen er kastet, må udeholdet jage discen og få den kastet op til "stopperen".

Shift:

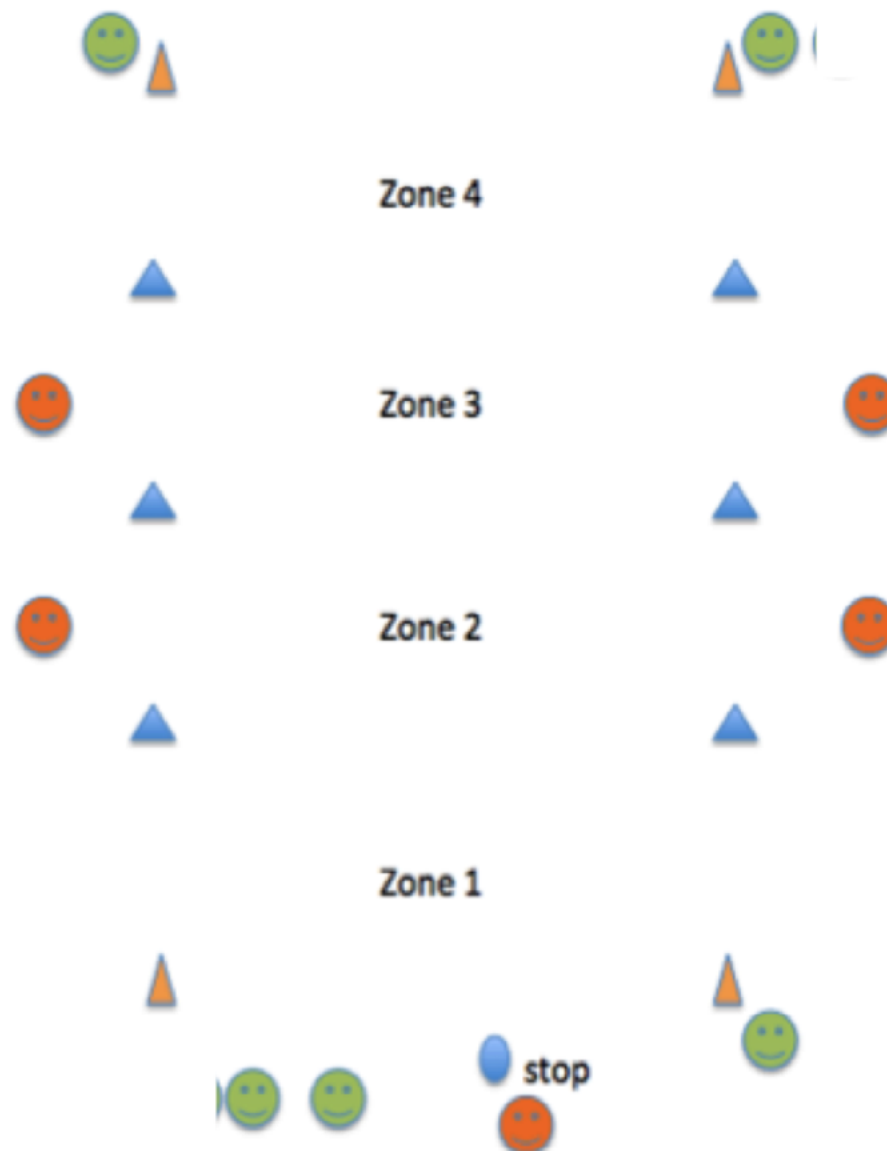
Spil på tid, spil med 3 eller flere døde, eller spil indtil alle fra indeholdet har haft et kast.

Refleksionsstop:

Indlæg refleksionsstop og inddrag eleverne – Hvad fungerer godt ved spillet? Hvad fungerer knap så godt? Hvordan kan vi forbedre spillet?

Tilføjelses-/justeringsmuligheder:

Gør spillet mere simpelt med færre zoner (dermed kegler). Alle på udeholdet skal røre discen, inden den sendes retur til "stopperen" (giver mere bevægelse). Man må ikke skyde ud over baglinjen (stiller krav til deres præcision).



Læringsmål

Eleven skal lære forskellige typer af kast – herunder driver-kast og trickskud.

Eleverne skal eksperimentere med kastetyper.

Eleverne skal i teamet tænke over, hvordan de kan udvikle sjove, inspirerende og seje trickskud.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne kan udføre tilnærmet driver-kast.

Eleverne udfører trickskud.

Eleverne udvikler opstillinger og udfordrer teamet i trickskud.

Egne tegn på læring:

Lektion 3 - Kastetyper

Hvad gør du som underviser?

Lav en fælles intro, hvor forrige lektioners fokuspunkter og erfaringer repeteres. Introducér derefter det lange kast, driver-kastet, og dets funktion (se video). Tag en snak med eleverne om, hvorfor et langt kast kan være svært at kontrollere og følgelig, hvordan man skal have sikkerhed for øje.

Introducér hvordan eleverne i teams skal eksperimentere med driver-kastet – se videolinks nedenfor og på bilag 4.

Lad først eleverne stå to og to overfor hinanden og afprøve driver-kastet. Hjælp eleverne til, hvordan de gradvist kan øge distancen på kastene.

Tag herefter eleverne til en forholdsvis åben plads, som fx boldbanen, hvor der er plads til at skyde langt efter objekter som træer, mål eller kegler og sjippetorv, der er lagt ud (se bilag 3). Saml evt. eleverne i det ene hjørne, så alle skyder i nogenlunde samme retning. Introducér derefter trickskud ved at hvert team får et arbejdsark (se bilag 4).

Hvad gør eleverne?

Eleverne skal hjælpe hinanden til at blive bedre til driver-kastet.

De må gerne tage billeder og videoklip undervejs for at styrke deres feedback. Ved trickskud skal eleverne arbejde på egen hånd ud fra arbejdsarket (se bilag 4). De skal i teams hjælpe hinanden med at udvikle skud og baner, som de samtidig kan battle hinanden i. De skal filme deres trickskud.

Sikkerhed:

Ved lange kast kommer der fart og kræft på disc'en, og retningen kan komme bag på én.

Tag en snak med eleverne om, hvordan man undgår at ramme hinanden eller objekter, der kan tage skade som fx vinduer.

Driver-kast:

Som i golf bruges de første slag/kast til at få golfbolden/discen langt. Det behøver ikke at være helt præcist, men har man ikke kontrol over skuddet, kan man ende i en dårlig position. Driver-kastet er hårdt og kraftfuldt, og typisk bruges baghåndskastet.

Videolink: <https://www.youtube.com/watch?v=zBk-pwH3vsA>



Indhold	Form/metode
Introduktion	Repetér fokuspunkter fra forrige lektion og præsenter driver-kastet.
Eksperimentér med driver-kastet	Teamet hjælper hinanden med at forstå teknikken bag driver-kastet.
Trickskud	Leg med de forskellige kasteteknikker
Dagens transfer til disc-golf	Fælles snak om, hvordan dagens erfaringer kan overføres til disc-golf.

Bilag 3 – Bane til træning af driver-kast



Bilag 4– Trickskud

Opgave

Gå på opdagelse på skolens område og find steder, hvor I kan udføre trickskud. Find nye og anderledes positioner, der kan kastes fra. Find ligeledes nye steder og ting, man kan ramme ved at kaste discen. Find inspiration nedenfor. Brug din smartphone til at optage kastene.

Trickskud

Trickskud kræver, at I tænker ud af boksen. Det handler om at finde nye, sjove og spændende måder at udføre sit kast på.

Det kan være, at discen skal lande i noget specielt som en basketballkurv eller en skraldespand. Eller at man kaster fra et utraditionelt sted som ud af et vindue. Måske er det specielle, at man står med lukkede øjne og kaster, eller kaster bag om ryggen. I skal tænke kreativt, nyt og anderledes.

Video til inspiration

https://youtu.be/U_Xtc_RDo



<https://youtu.be/mdobSnlayzM>



Inspiration til steder og positioner, I kan kaste fra: Fx kan der kastes oppefra, nedefra eller over noget.



Inspiration til ting og steder, I kan kaste efter: Fx skal discen igennem, ind i eller ned i noget.



Læringsmål

Eleverne skal udvikle baner til disc-golf.
Eleverne skal i teamet samarbejde om baneudvikling.
Eleverne skal lære at se udeområdet som en ressource i udviklingen af idrætsaktiviteter.

Egne læringsmål:

Tegn på læring

Eleverne konstruerer baner med brug af nærområdet som ressource.
Teamet udviser samarbejde og kreativitet i udviklingen af baner.
Eleverne kan formidle og argumenterer for udfordringer, fordele og ulemper ved de enkelte baner.

Egne tegn på læring:

Lektion 4 – Metodisk opbygning og tilgang

Hvad gør du som underviser?

Sammen med eleverne gennemgår du de typer af kast, I har været igennem- Lad evt. eleverne vise små videoklip eller demonstrationer fra deres udvikling af trickskud. Du har lagt hulahopringe (kegler eller andet, der udgør "kurve") rundt omkring i nærområdet. Lad eleverne i teams gennemgå de forskellige kast. Inspirér eleverne til, hvordan man kan bruge skolens områder til at lave spændende disc-golfbaner. Både korte og lange. Tildel hvert team et område på skolen, hvor de har til opgave at kreere én til to disc-golfbaner (som i første lektion).

Gennemgå reglerne for en disc-golfturnering og udlevér scorecards (se bilag 5). Fordel teams ud på banerne, så alle elever ikke starter det samme sted.

Afslutningsvist tager du en fælles snak med eleverne om, hvilke baner, der var udfordrende og hvorfor, samt fordelen ved at sætse eller spille forsigtigt. Snak desuden med eleverne om, hvilke værdier de har oplevet ved disc-golf, og om disse stemmer overens med pointerne fra første lektion.

Hvad gør eleverne?

Eleverne samarbejder i teams om at kreere disc-golfbaner. De afprøver deres bane flere gange og justerer den. Herefter præsenteres den for de andre elever.

Indhold	Form/metode
Repetition af forløbets erfaringer	Vis kast fra sidste lektion.
Gennemgang af kast.	I teams arbejder eleverne videre med kasttyper.
Lave baner i teams	I teams udvikler eleverne disc-golfbaner med efterfølgende banegennemgang, hvor de selv præsenterer banerne for hinanden.
Disc-golftour	Eleverne er sammen i teams, men har hver deres individuelle disc. De følges rundt til hver nye bane.
Opsamling og afrunding	Der samles op på forløbet, herunder hvad der gør en bane god, og hvordan udeområdet kan benytte utraditionelt til nye og anderledes idrætsdiscipliner.

Man kan meget nemt bruge 1-2 lektioner mere – ved at udvide fokus på kasteteknikker. Ligeledes kan man sagtens splitte lektion 4 i to lektioner, hvor man bruger hele den ene lektion på at udvikle baner.

Bilag 5- Scorecard

Scorecard

Teamnavn/nummer: _____

Navn:	Antal kast for	Antal kast for	Antal kast for	Antal kast for	Antal kast for
Banenummer:	_____	_____	_____	_____	_____
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					

Noter:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Idrætsundervisning

LSK - Løb, Spring & Kast



Læringsmål

Eleven kan justere og udvikle aktiviteter.
Eleven kan optimere aktiviteter til egen og gruppens bedste.
Eleven opnår forståelse af hvad "en god aktivitet er".

Egne læringsmål:

I de enkelte lektionerne angiver du her selv idrætsfaglige læringsmål, som f.eks. kunne handle om:

- -Elevens evne til at indgå og deltage i
- Elevens evne til reagere og handle på banen/i spillet
- Elevens evne til at blive opmærksom på egne og andres kropslige og idrætslige færdigheder
- Elevens arbejdet med tilegnelse af konkrete færdigheder og teknikker.
-

Tegn på læring

- Kommunikation
Elev forklarer...
- Eleverne kan gengive...
- Demonstration
Eleven udfører...
- Eleven viser...
- Produkter
Eleven fremfører...

Egne tegn på læring:

I den enkelte lektion angiver du her hvordan tegn på læring for egne læringsmål bliver tydelige.

LSK – Løb, Spring & Kast

Dette forløb omkring LSK – atletikkens discipliner – tager sit udgangspunkt i H. Rønholts tilgang til atletikken gennem den såkaldte fase-model – atletik som leg, atletik som grundform og atletik som sport.
Det primære fokus vil, ud over de legende indledende lektioner med dogmeatletik (lektion 1+2), være på atletikken som grundform (se begrebsboks).

I forløbet, der godt kan udføres uden de officielle og formelle atletik-redskaber og baner, vil både det personlige og det teambaserede have en stor plads – ikke mindst i det afsluttende "Team OL".

Forløbet kort:

De første to lektioner i forløbet omhandler begrebet Dogmeatletik (se beskrivelse senere) som en indledende indføring i de tre hovedområder i atletikkens verden – løb, spring og kast.

Fokus i dogmeatletikken er at fremme et legende element i atletikken gennem dels proces, det skabende/kreative og det samarbejdende/ sociale element.

De resterende 3(4) lektioner handler om udvalgte atletik discipliner der afprøves i teams og hvor hvert team skal vælge grundforms atletik discipliner til den afsluttende Team OL!

God fornøjelse og god undervisning!



Fælles Mål - 5 klasse	
Alsidig idrætsudøvelse Kan og har viden om	Udføre sammensatte bevægelser indenfor LSK Disciplinorienteret aktiviteter Udvikle og konkurrere – herunder digitale værktøjer.
Idrætsskulturer og relationer Kan og har viden om	Samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter
Krop, træning og trivsel Kan og har viden om	Måle hvile- og arbejds puls

Begrebsboks

Atletik som grundform handler om hvordan man agerer indenfor atletik som disciplin. Målet er at vise vej ind i atletikken, hvor resultatet ikke er det vigtigste.

3 aspekter gør sig gældende:

- Handlemuligheder
- Personlige mål
- Modificerede materialer

Discipliner afprøves og tilpasses elevens fysiske kapacitet, man lærer atletikkens regler og værdsætter andres og egne forbedringer.

Henvisninger & inspiration

Atletikkens fasemodel modificeret v. B. B. Høj [her](#).

Mere om dogmeatletik [her](#).

Læringsmål

Eleverne skal afprøve, samtale om og diskutere over praksis. Eleverne kan udvikle og formidle egne ideer. Eleverne kan tænke kreativt i udviklingen af konkrete discipliner. Eleverne kan i teamet samarbejde om opgaver.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne har begrundede bud på spørgsmål i refleksionsark. Eleverne har udviklet discipliner kreativt. Eleverne viser forståelse for teamsamarbejdet (se heterogene teams i begrebsboks).

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 1+2 – Dogmeatletik – i gang med atletikken som leg.

Hvad gør du som underviser?

Du skal præsentere grundtanken bag dogmeatletikken og dele holdet op i mindre teams, der arbejder sammen i hele atletikforløbet. Teams bør være heterogene både hvad angår køn og idrætslige erfaringer – og her skal du forklare eleverne hvorfor (se begrebsboks). Lektion 1 og 2 hænger sammen, så der i lektion 1 sættes fokus på afprøvning og samtale omkring afprøvningen mens der i lektion 2 er fokus på udvikling, kreativitet og teamsamarbejdet.

Din opgave er rent praktisk at igangsætte eleverne med 3 forskellige stationer hvor der arbejdes med hhv. løb, spring og kast – hvilket betyder, at man efter en fælles løbeopvarmning (se skema herunder) bliver fordelt på 3 stationer hvor der afprøves og samtales om det afprøvede på hver station (se skema herunder og refleksionsark på bagsiden).

Hvad gør eleverne

Eleverne roterer i deres team rundt til de enkelte stationer hvor de afprøver, samtaler om og udfordrer sig selv og hinanden i anderledes måde at udføre og udvikle allerede kendte elementer.

I løbet af forløbet skal de tænke kreativt og arbejde med at udvikle nye dogme-atletik discipliner som de skal formidle og igangsætte sammen med de øvrige teams.

Indhold	Form/metode
Opstart med fælles opvarmning og opdeling i teams (ca.4-5 elever/team). Opvarmning kan foregå som fælles løbetur hvor der samles "redskaber" til kastestationen som supplement til øvrige kasteredskaber.	Opdeling af teams på 3 stationer hvor der roteres så alle teams har prøvet alle tre stationer. På hver station ligger der refleksionsark som de enkelte teams skal prøve at forholde sig til (se bagsiden).
Kaste station OBS punkter ift. atletikkens regler: • Sikkerhed – hvor kaster man hen, hvornår henter man • Sørg altid for at have god afstand – specielt til slyngkast • Kig på de der kaster – så kan man nå at flytte sig • ...	Kast med forskellige redskaber • Forskellige størrelser, form og vægt • Forskellig vinkler – lige ud, skråt på, meget skråt op,... • Med og uden tilløb • Alene eller i samarbejde • Prøve at kaste præcist – ram fx hulhop-ring • Prøv med overhånd, underhånd, slyngkast, stød, 1 arm 2 arme....

Begrebsboks

I dogmeatletik er grundtanken at bringe atletikkens idrætsdiscipliner fra stadion og ud i naturen. I den "rene form" er de eneste hjælpemidler man bruger, de man kan finde i naturen – i en lidt mere "light" version kan der medringes bold, snore, kegler og andre småredskaber.

Hvorfor heterogene teams?

I forløbet arbejder vi lærings-udfordringer på andet end det kropslige plan.

Erfaringer peger på, at såvel erfarne som uerfarne elever lærer meget af opdeling i heterogene grupper - når de mindre erfarne elever spørger de erfarne elever om idrætsfaglige elementer, får de ofte nogle ganske brugbare svar og forslag hvilket fører til øget viden samt kropslige færdigheder som indebærer, at de kan deltage i idrætsundervisningen.

De erfarne elever lærer i højere grad at sætte ord på deres handlinger og deres tavse viden hvilket ofte fører til, at eleverne i langt højere grad bliver i stand til at reflektere over deres handlinger og færdigheder, og dermed på sigt kan øge deres egne kompetencer mere uafhængigt af ekstern feedback fra for eksempel læreren.

Spring station OBS punkter i fht atletikken regler: • Gå ikke ind foran løbebane • Hvor sætter man af fra og hvor måler man fra • Må man overtræde og måle derfra • Bagerste punkt tæller – også hvis du f.eks. sætter dig på numsen • ...	Spring på forskellige måder • Prøv at springe over og med brug af stokke/store grene • Lav forskellige mønsterspring • Lav et stående hop fremad – hvor langt kan du komme • Lav et lodret hop med og uden armtræk • Lav et lodret hop hvor du starter med bøjede ben • Lav et stående hop til siden – hvor langt kan du komme • Lav et stående hop til bagud – hvor langt kan du komme • Lav 3-5 hop på venstre – så højde – hvilket ben kommer du længst på
Løbe station OBS punkter ift. atletik regler: • Løb ikke ind foran hinanden – det gør man heller ikke på banen • Fælles start eller individuel start • ...	Løb på forskellige måder • Løb op ad bakke – ned ad bakke – hvad går hurtigst – hvorfor • Løb med meget lange skridt og prøv med meget korte skridt • Løb med arme – hvor du holder arme stille langs kroppen – hvor du løber pas-gang (samme arm og ben frem samtidig) • Løb foroverbøjet ned af bakken og bagudlænet op af bakke • Løb hurtig baglæns
Afrunding på stationer og oplæg til dogmeatletikstævne som er lektion 2.	Fælles snak omkring de enkelte teams oplevelser ved stationerne, deres bud på de forskellige spørgsmål, hvilke øvelser de bedst kunne lide og hvad de selv synes de var bedst til.
Dogmeatletikstævne er et afsluttende stævne hvor de enkelte teams selv finder på "atletik-discipliner", fremviser og instruerer i disciplinen for resten af holdet. HUSK Oplæg til brug af telefon og video til de næste undervisnings-gange. • Se lektieseddel på bagsiden af lektion 3 og beskrivelsen heraf i næste lektion	Teams tænker kreativt over deres disciplin - I skal bl.a.: • Finde et egnet sted til aktiviteterne og finde egnede materialer • Tænke kreativt og udvikle regler for aktiviteten • Afprøve selv for at se om aktiviteten fungerer (tænk også på sikkerhed!) • Give disciplinen et spændende navn (MEGET VIGTIGT!!) • Forberede gennemførelsen af aktiviteterne med de andre som deltagere • Huske på at alle teams skal kunne deltage i aktiviteten!

Teamseddel til diskussion af disciplin-stationer i dogmeatletikken

Løb - hvorfor...	Fordi...
...kan man løbe hurtigere når man svinger armene frem for at holde dem langs kroppen?	
...er det så svært at løbe pasgang?	
...løber man hurtigst ned af bakke?	
...tager man korte skridt hhv. lange skridt op hhv. ned af bakke?	
...læner man sig hhv. forover og bagover når man løber hhv. op og ned af bakke?	
Hvilke muskler tror du er vigtigst når man løber? - er der forskel på de forskellige løb?	
...	
Kast Hvorfor....	Fordi...
...kan man kaste nogle ting længere end andre?	
... er der forskel på, hvilken vinkel en genstand bliver kastet med og hvor langt den kommer?	
...kan man kaste længere med nogle genstand med ryggen til kasteretningen?	
...kan det være svært at styre kasteretningen hvis man benytter sig at slyng/rotationsprincippet i kastet?	
Hvilke muskler tror du er vigtigst når man kaster? - er der forskel på de forskellige kast?	
...	
Spring Hvorfor....	Fordi...
...kommer man ikke så højt når man laver et vertikalt hop hvis man holder en pause i bunden?	
... er det svært at hoppe langt bagud?	
...er der ofte forskel på hvor langt man kan hoppe sidelæns med hhv. venstre og højre side mod hopperetningen?	
...er der forskel på det armtræk man laver når man hopper op – frem – bagud?	
Hvilke muskler tror du er vigtigst når man springer? - er der forskel på de forskellige spring?	
...	

Bagside til lektion 1 & 2
– illustrationer og modeller

Dogme-disciplin

I skal i teamet udvikle en ny, spændende og sjov dogme-atletik disciplin!

I skal:

- Finde et godt sted til aktiviteterne og finde de materialer I skal bruge (kun ting fra naturen og de småredskaber der er med ud)
- Tænke kreativt og finde regler for aktiviteten
- Afprøve det selv for at se om aktiviteten fungerer (tænk også på sikkerhed!)
- Give disciplinen et spændende navn (**MEGET VIGTIGT!!**)
- Gøre det klar så I kan vise og gennemføre disciplinen med hele klassen/de andre teams som deltagere
- Huske på, at alle teams skal kunne deltage i aktiviteten!

I har ____ minutter til at udvikle og klargøre.

Værsgo' at gå i gang!

Læringsmål

Eleverne skal have forståelse for atletikkens discipliner.
Eleverne skal lære tekniske elementer fra atletikkens discipliner.
Eleverne skal kunne udvikle egne discipliner.
Eleverne skal kunne formidle, analysere og lære hinanden tekniske discipliner.
Eleverne skal have forståelse for puls og pulsmålinger.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne udfører discipliner tilnærmet teknisk korrekt.
Eleverne har udviklet egne discipliner.
Eleverne kan fx gennem video instruere hinanden i teknisk udførelse og fejlretning.
Eleverne kender flere typer af pulsmålinger, hvordan disse måles og hvad det betyder.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 3 + 4 – Atletik som grundform

Hvad gør du som underviser?

Som underviser står du for at præsentere den struktur, der er for de kommende to gange med atletik som grundform. I forløbet bliver der, i lighed med dogmeatletikken, 3 stationer – én til hvert hovedområde. På hver station vil der være to discipliner (se bagsiden) hvoraf du underviser i den ene og den anden kan/skal temæt selv arbejde med. Der er altså tre discipliner, du står for i løbet af de kommende to lektioner – 2 discipliner i lektion 3, 1 i lektion 4, hvor der også skal være tid til at teamet opfinder en disciplin selv.

Teamet må her gerne dele sig op – men skal så have tid sidst i lektionerne til at hjælpe og instruere hinanden i de enkelte discipliner. Eftersom der er tale om atletik som grundform kan der anvendes forskellige former for redskaber – men der forsøges at sætte fokus på atletikkens discipliner rent teknisk – altså korrekt stød i kuglestød, korrekt arm i spydkast, rigtige afsætsben i højdespring osv.

Til Team OL har du ligeledes ansvaret for at lave nogle discipliner der kan supplere de discipliner som de enkelte teams kommer med (brug evt. de muligheder, der er opstillet på bagsiden af lektion 5 & 6).

Hvad gør eleverne?

Eleverne vælger i teamet, hvem der går til hvilke discipliner – man må gerne, hvis man kan nå det, afprøve alle, men en fordeling på de lærer-instruerede discipliner er en god ide. Eleverne tager løbende video af hinanden for at se, hvordan de teknisk udfører øvelserne.

De stationer hvor der ikke er lærer på, er det teamets opgave at hjælpe hinanden til at blive bedre til disciplinen.

Teamet skal ligeledes i løbet af lektionerne overveje og samtale om, og sidst i lektion 4 udvælge og udvikle, en disciplin der skal indgå og dystes i dystes til Team OL (se mere på bagsiden).

Indhold	Form/metode
Løbestation	Lærerinstrueret disciplin: Sprint Selvinstruerede disciplin: Cross/hækkeløb • Se forslag på næste sider
Kastestation	Lærerinstrueret disciplin: Spydkast Selvinstruerede disciplin: Kuglestød • Se forslag på næste sider
Springestation	Lærerinstrueret disciplin: Højdespring Selvinstruerede disciplin: Længdespring • Se forslag på næste sider

Bagside til lektion 3 & 4
– illustrationer og modeller

Supplement til undervisningen

Til lektion 3 + 4 er det oplagt at tilføje yderligere fra fælles mål til forløbet (se indledende fælles mål boks).

Der er to områder du selv, med inspiration herfra, kan føje til undervisningen.

Første områder er fra kompetenceområdet krop træning og trivsel og omhandler pulsmålinger.

Andet område er fra kompetenceområdet Alsidig idrætsudøvelse og omhandler IKT og brug af video til udvikling af egen-færdigheder - gennem teamet.

AD1)

Hvad angår pulsmålinger så er der flere forskellige metoder der kan benyttes (her 3 metoder 1) beregning, 2) direkte måling, 3) ved hjælp af smartphone) – som du med fordel kan introducere for eleverne igennem de næste par undervisningsgange

1. Pulsudregning: $220 - \text{alder} = \text{maxpuls}$
2. Pulsudregning: $208 - (0.7 \times \text{alder}) = \text{maxpuls}$
3. Pulsudregning: $205 - (0.5 \times \text{alder}) = \text{maxpuls}$
4. Direkte med fingrene på håndled eller halspulsåre (inspiration [her](#))
5. Direkte ved hjælp af pulsar
6. Med din smartphone – jeg kan anbefale denne app (som kan måle ved hjælp af kamera på fingeren og med kamera ved ansigtsscanning): Apple: Cardiio (gratis) og Android: Runtastic Heart Rate Monitor (gratis).

AD2)

Vi anbefaler, at du kort introducerer eleverne til brug af app én "Ubersense" – den er gratis og virker på både Apple og Android enheder.

Det som app én kan er helt simpelt at optage videosekvens men giver dermed mulighed for langsom gengivelser (ved at scrolle), sætte markeringer ind i videoen (ved at pege) og sammenligne videoer (side ved side) – fx til et rigtig fint før/efter resultat.

Den er meget brugervenlig og tager ikke lang tid til at introducere – vi anbefaler, at du bruger 5-10 min af sidste dogme-atletiklektion til at introducere denne, og giver for som lektier, at man til næste gang (de der i teamet har telefoner) har afprøvet den derhjemme (se lektieseddel)

Se diverse tutorial videoer [her](#).

Udvikling af discipliner til Team OL

I teamet skal i udvikle en atletikdisciplin.

Disciplinen skal tage udgangspunkt i et af de tre områder fra atletikken – løb, spring, kast, men behøver ikke at ligne de rigtige discipliner fuldstændig. Dog skal der indgå korrekte teknikker fra atletikkens discipliner, som der har været arbejdet med i de første lektioner.

Beskriv således:

Hvad hedder disciplinen?

Hvor foregår det og hvad skal der bruges af rekvisitter?

Gerne en lille illustration/tegning.

Hvordan udfører man disciplinen og hvilke teknikker fra atletikken indgår heri?

Hvor mange fra teamet skal deltage – 2-3-4 alle?

Hvordan måler man i disciplinen – meter, tid, ?

Eksempel - kassespring

Hvor og rekvisitter:

Ved sandkassen i skolegården – en trækasse/plint-top.



Hvordan:

Spring så langt du kan med max 5 meter tilløb og afsæt fra kassen – bageste markering tæller.

Man har 3 forsøg. Teknik: fokus på at løfte sving-benet højt op og "løbe" i luften.

Hvem: 2 fra teamet – én dreng og én pige

Mål: Man måler i meter og tager gennemsnittet af drengens og pigens bedste forsøg:

Jacob	Anna
2,65	1,90
2,70	1,80
2,68	2,55

Lektieseddel til idræt

Til næste gang skal du gennemgå nedenstående punkter, så du er klar til i teamet at optage og gennemse små videosekvenser. Så I som team kan forbedre jeres tekniske færdigheder i de udvalgte atletikdiscipliner. I teamet har I allerede aftalt hvem der har mulighed for at bruge telefon eller ipad til dette i undervisningen.

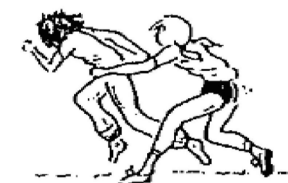
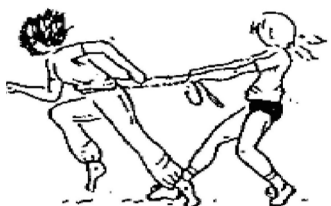
1. Hent app'en "Ubersense"
2. Opret dig som bruger – brug "coach"
3. Sign up med navn, email (har du ikke dette så hør dine forældre om de har en mail der kan bruges), password og primære sport
4. Prøv at optage et lille videoklip ved at trykke på den røde knap – sluk samme sted
5. Nu hopper video ned i venstre hjørne – tryk på den
6. Du behøver ikke udfylde noget på næste skærm – tryk bare på videoen igen (øverste venstre hjørne nu)
7. Nu kan du afspille (tryk play) eller fx selv scrolle frem og tilbage nederst
8. Prøv at trykke på knappen øverst hvor der er et lille play-symbol
9. Tryk på "record a new video" og optag en ny video af det samme som før
10. Nu kan du sammenligne de to optagelser
11. Leg gerne videre med app'en

Mvh

Inspiration til lærer-stationer

Sprint

Sprint – fokus på starten og kroppens hældning

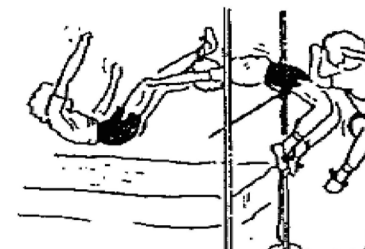
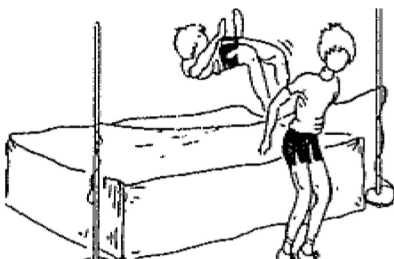
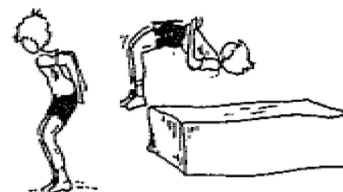
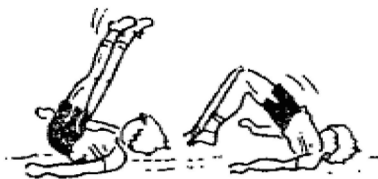


Individuelle startformer

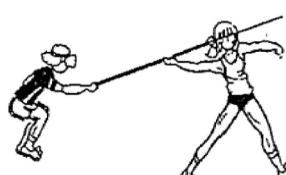
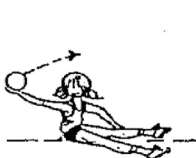
- Stående faldstart med strakt krop.
- Faldstart fra et ben. Fat om ankelen. Pres knæet mod brystet.
- Faldstart fra gangstående.
- Med et sjippetov ydes der modstand mod partneres fremadgående bevægelse. Sjippetorvet placeres omkring hofteledet.
- Evt. fatning omkring partnerens hofte.



Højdespring



Spydkast



Korte, gode videns- og inspirations-videoer om og med børn.

How to jump
• kids:



How to run
• kids:

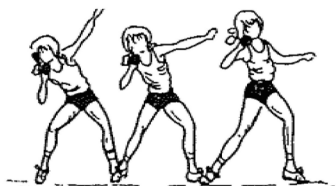


How to throw
• kids

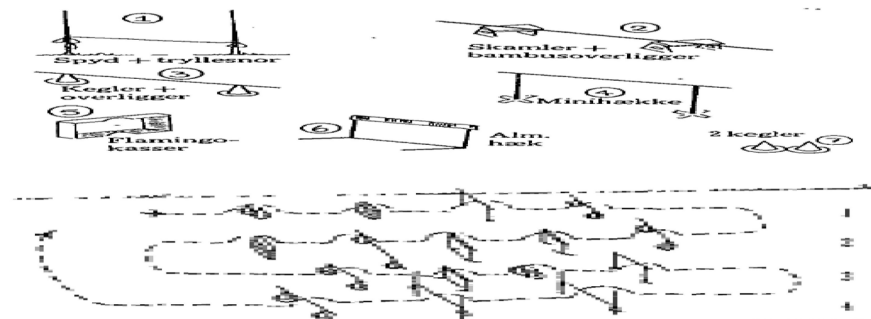


Inspiration til elev-stationer

Kuglestød



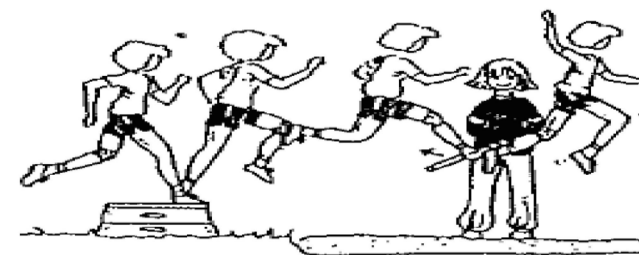
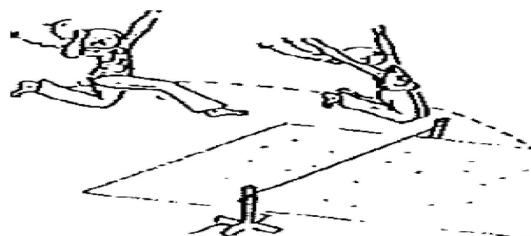
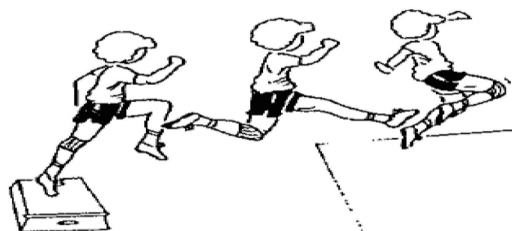
Cross/hækkeløb



Starten plus løbet til 1. hæk



Længdespring



Læringsmål

Eleverne kan instruere og formidle egne discipliner til øvrige teams.

Eleverne kan udføre discipliner med tilnærmet teknisk korrekt udførsel.

Eleverne skal vurdere teamets styrke i fht de enkelte discipliner.

Egne læringsmål:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Tegn på læring

Eleverne instruerer i teams deres selvudviklede discipliner. Eleverne udfører discipliner med tilnærmet korrekt teknik fra atletikkens discipliner. Teamet aftaler og viser samarbejdsevne i discipliner.

Egne tegn på læring:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Lektion 5(6) – "Team OL"

Hvad gør du som underviser?

Der skal dystes i "team OL" – i de discipliner som de enkelte teams har udvalgt til OL. Hver team er sammen og det er teamets samlede resultater der tæller. I hver disciplin stiller hvert team med lige mange deltagere – alle teamets deltagere skal deltage i min 3 discipliner.

Resultaterne føres ind i resultatskema (se bagsiden) og afleveres til dig som underviser efter sidste disciplin – resultater offentliggøres efter eget ønske og efter egen ide.

Hvad gør eleverne

Eleverne stiller til hver disciplin med 2-4 deltagere og har i kast og spring discipliner max 3 forsøg – hvoraf det bedste tæller.

Teamets øvrige deltagere hepper, rådgiver og giver fifs til de deltagende fra teamet.

Indhold	Form/metode
Kort oplæg omkring dagens program og udlever scorekort.	Læreren fortæller og uddeler opgaver til teams.
Opsætning af forskellige discipliner rundt omkring på det aftalte område.	Hvert team stiller deres to discipliner op og ligger en disciplinbeskrivelse så alle ved hvad der skal gøres. (se eksempel på bagsiden).
Teamet går rundt og tester og udfører de enkelte discipliner.	Teamet går/løber rundt til alle discipliner og afprøver disciplinen og noterer på deres papir hvad resultatet blev og hvem der udførte disciplinen.
Papirer afleveres til underviseren og der samles afsluttende og evalueres på dagen og forløbet.	

Disciplin/Team	Team XX
Disciplin 1 – kassespring	Hvem fra teamet: Jakob & Anna Resultat: 2,63 meter
Disciplin 2 - indkast	Hvem fra teamet: Alle Resultat: 60 meter
Disciplin 3 – forhindrings-stafetløb	Hvem fra teamet: Alle Resultat: 2:23
Disciplin 4	Hvem fra teamet: Resultat:
Disciplin 5	Hvem fra teamet: Resultat:
Disciplin 6	Hvem fra teamet: Resultat:
Disciplin 7	Hvem fra teamet: Resultat:
Disciplin 8	Hvem fra teamet: Resultat:

Forhindrings-stafetløb

Hvor og rekvisitter:

Rundt om legepladsen – forhindringer på legepladsen + en depeche (pind/ærtepose/rullet avis).

Hvordan:

Stafetløb rundt på "banen" – hop over snor, zigzag mellem gynger – aflever depeche til næste i teamet.

Teknik: fokus på korrekt aflevering af depeche herunder afleveringszone, hvor depechen gives videre.



Hvem: Alle på teamet løber én runde!

Mål: Sekunder samlet

Team XX – antal	Resultat i minutter:sekunder
3 piger – 2 drenge	2 min 23 sek.

Kassespring

Hvor og rekvisitter:

Ved sandkassen i skolegården – en trækasse/plint-top.



Hvordan:

Spring så langt du kan med max 5 meter tilløb og afsæt fra kassen – bageste markering tæller. Man har 3 forsøg. Teknik: fokus på at løfte sving-benet højt op og "løbe" i luften.

Hvem: 2 fra teamet – én dreng og én pige

Mål: Man måler i meter og tager gennemsnittet af drengens og pigens bedste forsøg:

Jacob	Anna
2,65	1,90
2,70	1,80
2,68	2,55

Bedste samlede resultat: $(2,70+2,55)/2 = 2,63$

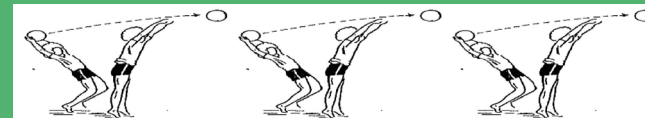
Indkast

Hvor og rekvisitter:

På den lange græsplæne – fodbolde – kegler opstilles for hver 10 meter.

Hvordan:

Lav et stående indkast med bolden – næste i teamet kaster hvor bolden er landet – fortsæt til alle i teamet har kastet. Teknik: Fokus på at kraften ikke kun kommer fra armene – men "bygges op" fra fødder, gennem hofte og ud i armene



Hvem: Alle på teamet kaster én gang!

Mål: 1 meter – den 10 meter keglemarkering man har passeret noteres i papiret.

Team XX – antal	Antal kegler passeret	Resultat
3 piger – 2 drenge	6	60

