

Idrætsundervisning

Idrætsludo



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 lektioner angiver du her, hvordan tegn på læring for egne læringsmål bliver tydelige.

Idrætsludo

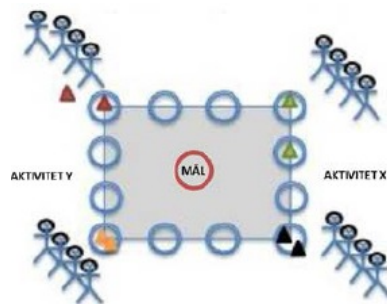
Idrætsludo er aktivitetsudviklingspil!

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 hulahopringe 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	
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.

Aktivitetshjulet 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 aktivitetshjulet [her](#).

Forløbet kan være både inde og ude.

Læringsmål

Eleverne skal have forståelse for idrætsludos 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 idrætsludo

Hvad gør du som underviser?

Din primære opgave er at vække elevernes nysgerrighed samt give dem en god oplevelse med idrætsludo, 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 idrætsludo 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 idrætsludo 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 idrætsludo.	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?

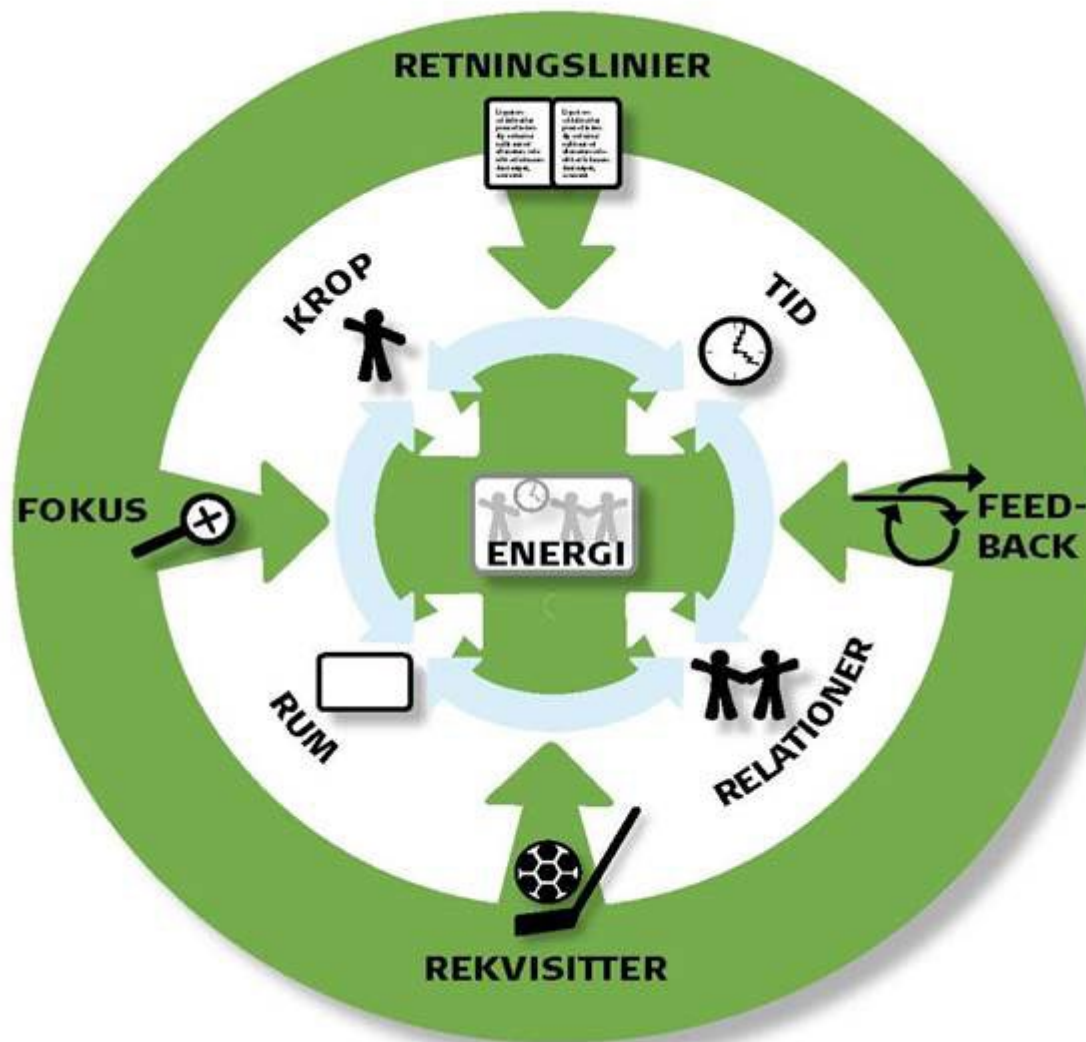
Skab fokus om lektionens læringsmål ved at fortælle, at dagens lektion handler om at blive dygtigere til at lære aktivitetshjulet at kende, og at eleverne senere hen selv skal anvende aktivitetshjulet med henblik på at justere forskellige aktiviteter alt efter, hvad man ønsker med aktiviteten af idrætsfaglige 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.
Evaluering/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 idrætsludo. Aktiviteterne kan f.eks. være én af aktiviteterne 'robot-tagfat', 'madraskbold', '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:

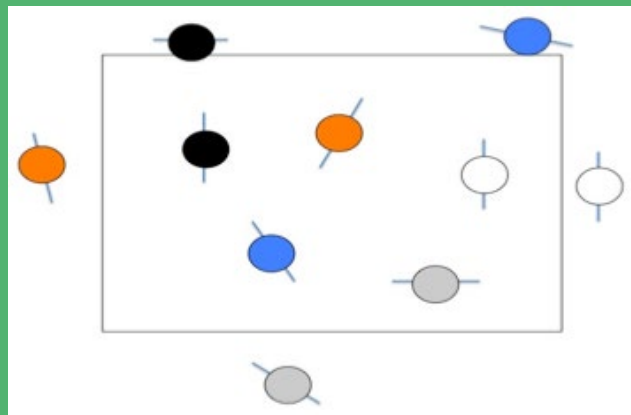
Har man flere lektioner til rådighed kan man gøre følgende:

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 blive 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 kosteskaf (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.

