

# Trivsel og bevægelse Workshop II

  
SYDDANSK UNIVERSITET  
Med støtte fra  
**TrygFonden**



# Aktivitetsudvikling - Idrætssludo

# What's in it for me...?

## Lærer

- De præsenterede modeller er universelle aktivitetsudviklingsmodeller.

## Idrætslærer

- Præsentationen af modellerne er koblet på "idrætsludo" og de tanker der ligger bag undervisningsforløbet

**Børns leg er kendetegnet ved opretholdelse af en god energi. Når energien daler justerer og tilpasser de aktiviteten.**

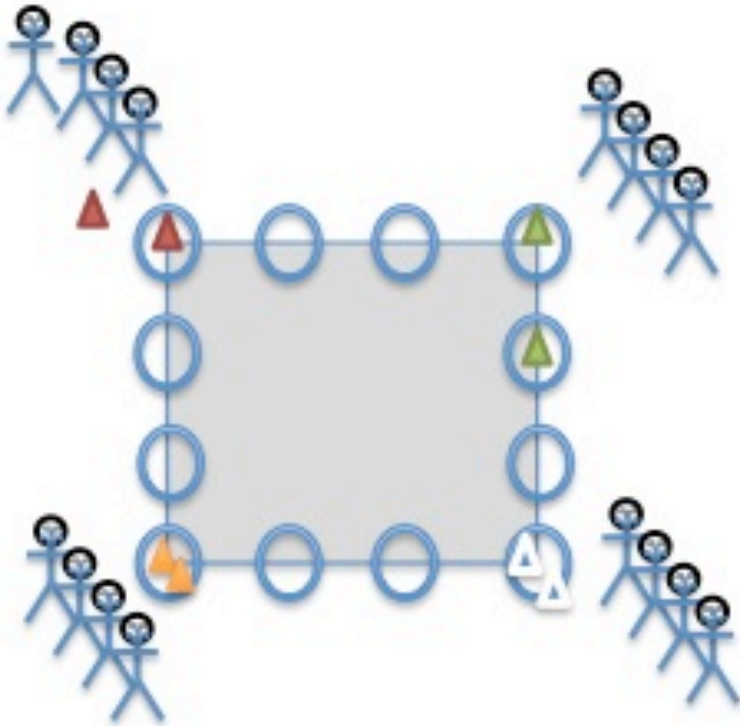
**Det er det samme princip, der ligger i aktivitetsudvikling.**

***"At justere en aktivitet med afsæt i målgruppen, konteksten og det fokus man ønsker at opnå."***

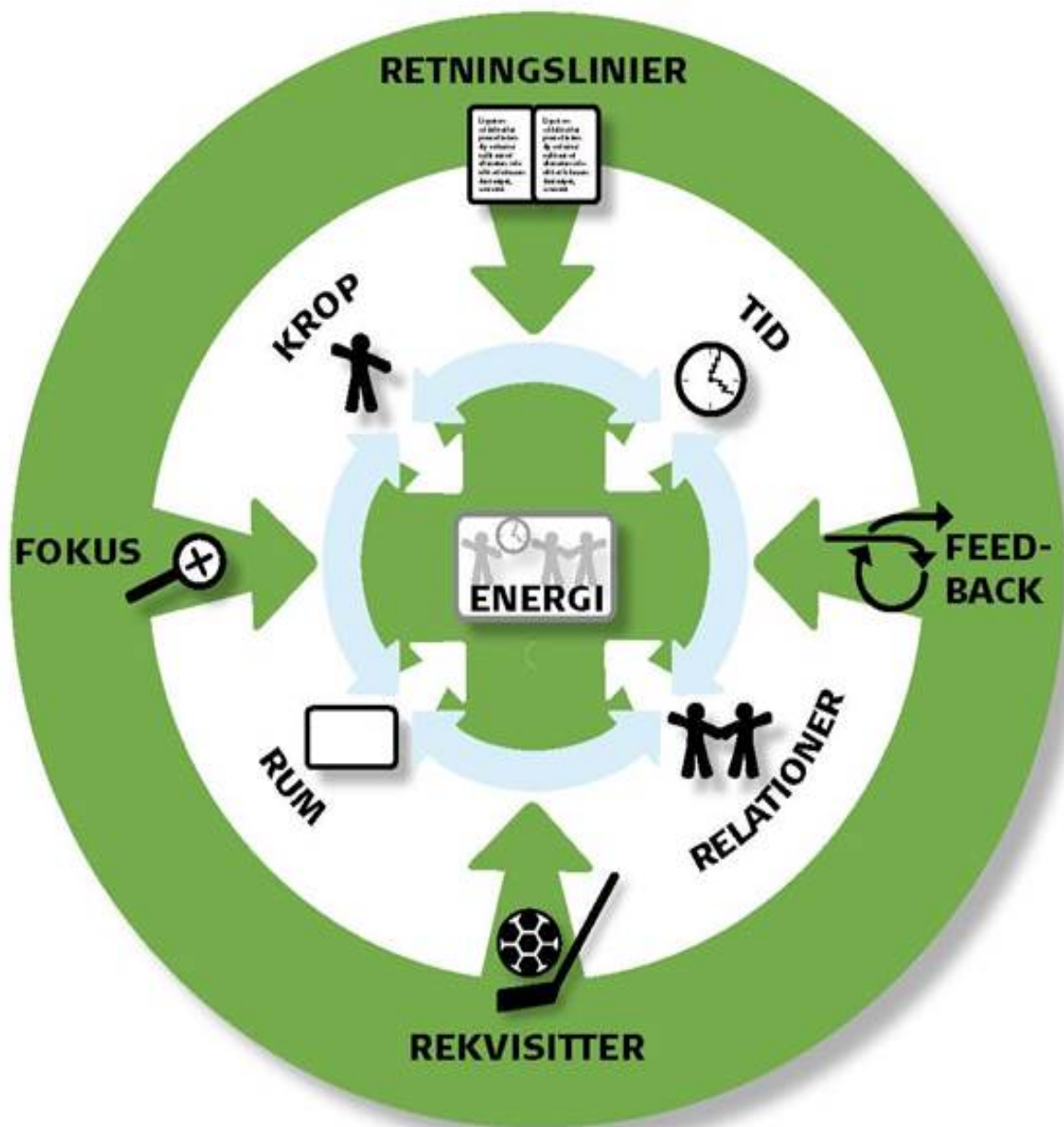
# Program & Progression

- **Godt i gang med idrætssludo – (lek.1)**
  - Hvad er en god idrætsaktivitet (se idrætsaktiviteters kvalitet)
  - Afprøvning af idrætssludo
  - Simple justeringer – hvad kunne du bedst lide? – hvorfor?
- **Lær at justere med aktivitetshjulet – (lek.2)**
  - Aktivitetshjulet
  - Teamjusteringer
- **Den gode aktivitet – (lek.3)**
  - Hvad vil dit team gerne
- **Justering af nye aktiviteter – (lek.4)**
  - Hvordan justeres i andre aktiviteter – hvad vil man med justeringen?

# Idrætsludo



- 1) Målet er at flytte sin brik en omgang på spillebrættet og slå den hjem i hus.
- 2) Man må flytte sin brik når man har udført den opgave der kræves for at flytte sin brik et felt.
- 3) Alle holdene starter på samme tid. Man skal således ikke vente på at det er ens tur for at få lov til at flytte.
- 4) Man kan slå hinanden "hjem" ved at lande på samme felt.



## Begrebsboks

Ydre ring:

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

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

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

Rekvisitter: de rekvisitter vi bruger fx bolde/stave/madrasser...

Indre ring:

Krop: alt det som kroppen gør i aktiviteterne

Tid: faktiske tid (fx antal minutter), oplevede tid (fx 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,

# Idrætsaktiviteters kvaliteter



- En aktivitet kan have mange forskellige fokuser.
- Fokus er forskelligt fra person til person

# Bilag 1

	Hvordan synes du aktiviteten fungerer?	Hvorfor synes du det?
Idrætssludo		
Justering 1		
Justering 2		
Justering 3		
Justering 4		

# Bilag 2

Hvad tager du med dig? - 3 vigtigste pointer!	Hvilke spørgsmål melder sig?