

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.

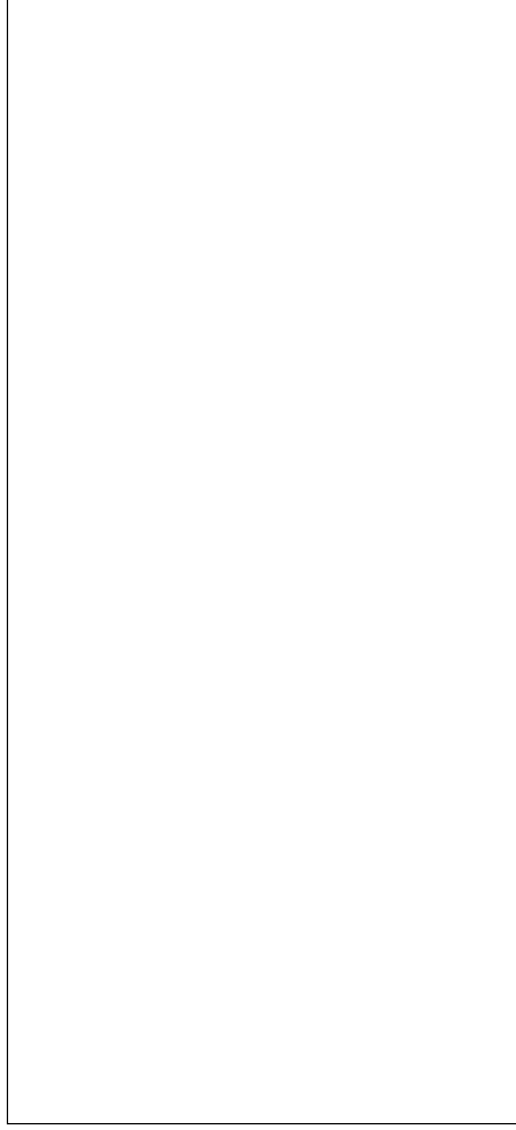
Eleverne skal nu begynde at kvalificere deres idé. De skal nedskrive hvad målet er, og hvordan de kommer derhen. Målet skal være SMART: Specifikt, Målbart, Attraktivt, Realistisk og Tidsbestemt (se bilag s. 8). Eleverne skal nu kvalificere målet og vejen til målet ved at 1) finde information om den specifikke "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.
---	---	---

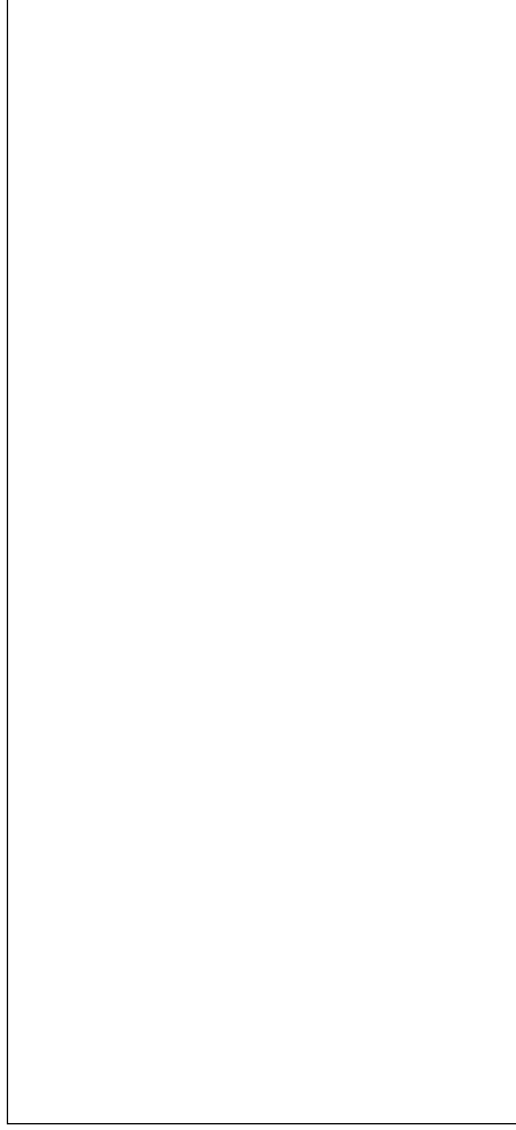


Tegn, indsæt et billede eller på anden måde tydeliggør, hvad der er tale om i feltet ovenfor

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:

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. _____

Fremlæggelse - 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 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.

