

Dogme-atletik

Løb, spring og kast // 8.-9. klasse

Aktivitet:

Eleverne inddeles i grupper af tre eller fire. Hver gruppe trækker tre kort – et fra hver af de tre kategorier: Disciplin, kvalitet og organisering.

På kortene kan der for eksempel stå:

- Spring (disciplin), udholdenhed (kvalitet), to og to (organisering)
- Løb (disciplin), hurtighed (kvalitet), to hold (organisering)

Eleverne skal nu være kreative og bruge cirka en halv time på at vælge eller opfinde en øvelse og øve den. Øvelsen skal leve op til de krav, der står på kortene. Eleverne skal derefter instruere de andre grupper i at udføre øvelsen. Alle grupper gennemfører alle øvrige grupperes øvelser.

Kognitive vanskeligheder:

- Giv på forhånd eleven besked om gruppesammensætning og om, hvad der skal foregå. Forbered eventuelt eleven i pausen før idrætstimen.
- Forbered eleven på, hvilke forventninger der er til vedkommende.
- Opstil muligheder med enkle ja/nej-valg, når der skal opfindes øvelser.
- Lav særregler for elevens deltagelse i selve udviklingen af øvelsen (for eksempel at eleven har lov til at gå til og fra gruppen).
- Giv eleven faste opgaver som skribent, tidtager eller observatør.
- Ikke alle i en gruppe behøver at lave præcis den samme bevægelse. Aftal alternativer på forhånd.

Bevægelsesvanskeligheder:

- Løb kan foregå på en racerunner (løbecykel).
- Spring kan være en afstand, der på forhånd er aftalt, og som kan tilbagelægges ved at gå, kravle, krybe osv.
- Kast kan være at sætte noget i fart, for eksempel et skud med en armbrøst eller en bold, der skubbes ned ad en tagrende.

- Spring kan være både over, under og ned, alt efter den enkeltes funktionsniveau.

Synsvanskeligheder:

- Giv verbale instruktioner til de fysiske øvelser.
- Lad eleven løbe sammen med en kammerat. Brug eventuelt en løbesnor.
- Benyt afsætszone i stedet for afsætslinje.

Kilde: Alle til idræt, Handicapidrættens Videnscenter