

BEVÆGELSE - SJOV OG ALVOR

UNDERVISNINGSMATERIALE FOR INDSKOLINGEN



KROPPEN I SKOLEN

Kroppen i skolen

Dansk skoleidræt, Dansk Idrætslærerforening, Danmarks Idræts-forbund og Danske Gymnastik- og idrætsforeninger står bag initiativet "Kroppen i skolen".

"Kroppen i skolen" har til formål at sætte fokus på vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed og hermed idrætsfagets status i skolen. Gennem undervisningsmaterialets indhold kan lærernes faglige kunnen og engagement i faget idræt styrkes.

"Kroppen i skolen" har siden 1993 produceret og udgivet en række temahæfter for indskoling, mellemtrinnet og overbygningen. Alle hæfterne indeholder let tilgængeligt undervisningsmateriale, som både kan give inspiration til den rutinerede idrætslærer og til den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang. Alle hæfterne tilgodeser en alsidig udvikling i idræt.

Temahæftet "Bevægelse - sjov og alvor" skal anvendes i forbindelse med tilhørende elevhæfte "Se - jeg kan".

Materialet er deltagerorienteret, let at gå til og begrundet i trinmålet for "Kroppen og dens muligheder" efter 2. klasse.

De voksne må gerne blande sig i børnenes aktiviteter og hjælpe dem med at finde balancen mellem at yde en god præstation, at skabe et godt fællesskab og gøre noget ved deres sundhed. Gennem gode oplevelser skal børnene lære og forstå.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver:	"Kroppen i skolen" © Dansk Idrætslærerforening Dansk Skoleidræt Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger Danmarks Idræts-Forbund
Skribenter:	Edith Grunnet og Aksel Bendsen
Tegner:	Eva Flinch Gjedde
Produktion:	Ludvigsen&co
Salg:	Dansk Skoleidræt Lindholm Havnevej 31 5800 Nyborg Tlf. 6531 4646 Online salg: www.skoleidraet.dk
ISBN Nr.:	87-91705-11-8
Oplag:	1. udgave: 500 stk. oktober 2006.

FORMÅLET MED MATERIALET

Det er intentionen med materialet, at det skal bidrage til at få børn til at træne og udvikle grundlæggende bevægelsesmønstre uden igangsætning, instruktion og overvågning af voksne. Børnene skal bruge mere tid på at træne disse bevægelsesmønstre, end der er til rådighed i skolens idrætsundervisning. Hvis de skal opnå optimal sikkerhed og variation i de grundlæggende bevægelsesmønstre, skal de altså også træne dem udenfor skoletiden. De valgte bevægelsesmønstre i dette materiale danner basis for de mest almindelige bevægelsesfærdigheder, man skal bruge, når man leger fysiske lege og dyrker idræt.

Opgaverne er lavet så åbne som muligt for at udfordre børnene til at finde deres egne måder at udfolde sig på. Dermed er det håbet, at de bliver ved i længere tid og med større variation end i de skemalagte timer i skolen.

MATERIALETS OPBYGNING OG ANVENDELSE

Materialet er udformet med den hensigt, at hvert barn har sin egen bog "Se – jeg kan". Bogen indeholder opgaver til 8 bevægelsestyper.

Til hver bevægelsestype er der 2-3 sider med opgaver i form af bevægelser, der skal prøves, udvikles og derefter tegnes. For hver bevægelsestype er der forslag til udvikling af bevægelserne hen imod mere formelle idrætslige færdigheder. Desuden er der opfordringer til de voksne derhjemme om at være opmærksomme, støttende og medvirkende i barnets løsning af de beskrevne opgaver.

I forhold til børnene er det hensigten, at bogen "Se – jeg kan" skal tjene som inspiration til

- at gå i gang med at eksperimentere og træne i dagligdagen
- at kommunikere med lærere, kammerater og de voksne derhjemme

Lærerne kan bruge materialet til at arbejde med grundlæggende bevægelsesfærdigheder i undervisningen og ved andre relevante lejligheder. Øvelserne kan inddrages som tilbagevendende begivenheder i løbet af året – fx i forbindelse med opvarmningsaktiviteter eller som afslutning – eller de kan danne grundlag for deciderede forløb med udvikling og træning af grundlæggende bevægelsesfærdigheder.

Børnenes bøger kan fungere som kommunikationsmiddel – fx som portfolio – mellem lærer og elev og også være anledning til kommunikation mellem lærere og børnenes hjem.

Endvidere kan bøgerne bruges som opgavebog, hvis idrætslærerne ønsker, at børnene skal arbejde med bevægelsesmæssige færdigheder som hjemmearbejde.

Skolen kan bruge børnenes bog som inspiration til fælles aktiviteter. Fx kunne øvelserne tages op i forbindelse med morgensamlinger, forældredage, skolefester eller temadage.

Børnenes voksne kan gennem anvendelse af bogen få indblik i, hvad børnene bør træne og dermed give dem en anledning til at overvære, støtte og opmuntre børnene, mens de træner.

HVAD KAN BARNET LÆRE?***Fysisk***

Løsning af opgaverne i bogen giver grundlæggende færdigheder indenfor koordination, udvikling af sanserne og nervesystemet. Der vil også være sideeffekter i form af styrke-, bevægeligheds- og udholdenhedstræning. Dette kræver, at børnene udfordrer sig selv med øvelser, der kræver store bevægelsesudslag, mange gentagelser og få pauser.

Individuelt og fælles

I alle bevægelsestyperne lægges der op til at løse opgaver alene og i fællesskab. Det kan udvikle børnenes evner til at

- kommunikere
- forhandle
- tage beslutninger
- vurdere egne og andres færdigheder
- handle empatisk
- være målrettede og koncentrerede
- være vedholdende
- være kreative
- tage ansvar
- tage udfordringer op

OPLÆG TIL ARBEJDET MED DE ENKELTE BEVÆGELSESMØNSTRER

De valgte bevægelsemønstre er grundlæggende for barnets generelle motoriske udvikling. Arbejdet med de enkelte emner, giver børnene mulighed for at finde ud af egne og andres muligheder og begrænsninger. Derved kan såvel den kropslige som den personlige udvikling stimuleres. "Det man gør, husker man"

Undervejs i forløbet er det vigtigt at tale med børnene om deres oplevelser.

Hvad var sjovt?

Hvad var svært?

Hvordan synes du, de andre klarede opgaven?

Hvordan klarede du den selv?

Hvordan kunne man ændre opgaven? Kom med forslag.

Det er vigtigt gennem samtalen at skabe mulighed for refleksion, så børnene bliver bevidste om, hvad der sker.

BEVÆGELSESMØNSTRENE

1. Balancer

“Se - jeg kan” side 1-3.

Musikstop kan med fordel anvendes som indledning til en idrætstime og som introduktion til balanceøvelser. Spil et stykke løbemusik – stop og bed børnene om at stille sig i en balance - på et ben - på en streg – med én hånd og et ben – på et redskab – sammen parvis – uden at røre gulvet med arme eller ben – i 10 sekunder – oven på hinanden parvis.

Man kan lade børnene finde på balancer, som makkeren skal efterligne – evt. med overgange fra én balance til en anden.

Børnene kan lave balancer ved at holde i et sjippetov, et lagen, et kosteskæft, en faldskærm, sammen parvis eller flere.

Ved at lade børnene arbejde i grupper á tre kan man lade dem prøve at lave balancer oven på hinanden med en som sikring. Dermed er man ovre i akrobatikområdet.

2. Ruller

“Se – jeg kan” side 4-5.

Introduktionen til ruller kan ske ved at rulle ned på ryggen fra hugsiddende og op igen.

Derefter ved at rulle forlæns fra hugsiddende og prøve at undgå at røre måtten med hovedet – det kræver kræfter i armene, og at man lukker sig sammen som en kugle.

Ved at strække hænderne frem til en hjælper i sidste del af rullen kan man komme helt op i hugsiddende igen uden at skubbe med hænderne.

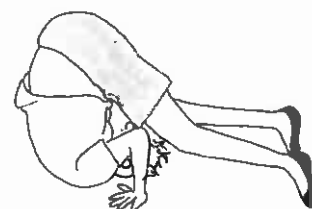
Ved at bruge en skumkile eller lægge et springbræt under en måtte kan man lave et lille skråplan at rulle ned ad – både forlæns og baglæns.

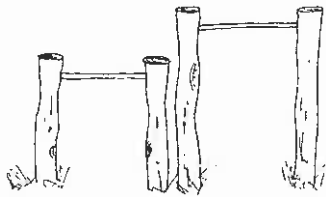
Ved baglæns ruller er det vigtigt at holde hagen inde på brystet og hænderne oppe ved ørerne med håndfladerne opad.

Ligesom ved arbejdet med balancer kan man med fordel bruge musikstop til introduktionen – og lave forskellige steder, man kan rulle. Forlæns, baglæns, sidelæns, på skråplan, på skumplint og på måtte.

Evt. kan man øve rotationer v.h.a. tovene i gymnastiksalen: Fat i to tove, før armene bagud og rul forlæns – evt. helt nede på gulvet.

Voksne kan hjælpe børn med rullerne ved at lægge en hånd på barnets hoved og bøje nakken, samtidig med at man løfter barnet omkring tyngdepunktet (hoften).





3. Hænge og svinge

“Se – jeg kan” side 6-7

I idrætstimerne er gymnastiksalens faste redskaber – tove, bomme, ringe og ribber – velegnede til at hænge, klatre og svinge i.

Introducér evt. v.h.a. musikstop med krav om at hænge i de forskellige redskaber på forskellige måder i kortere eller længere tid.

Lav en ”jungle”, hvor jorden er giftig og nogle steder kun kan passeres ved at lave armgang eller svinge. Opgaverne kan være at følge en makker eller en hel gruppe – at lave ruter som makkeren skal følge – at lave baner til hinanden – at gennemføre en bane på tid eller som matchrace.

Lav en træningsbane eller stafetløb med forskellige udfordringer, hvor armgang og sving indgår sammen med fx hop, slalomløb, krabbeløb m.m.

Lad børnene springe fra en minitrampolin op i tovene – lad dem evt. springe op i et tov, der svinger.

Stil opgaver i form af balancer og rotationer i bomme, tove og ringe – fx hænge med hoved, mave eller ryg nedad.

4. Springe

“Se – jeg kan” side 8-9

Forskellige øvelser, lege og konkurrencer, hvor børnene arbejder med dobbelt- og enkeltbens afsæt med og uden tilløb, er gode til at træne den koordination, der skal til for at kunne springe højt og/eller langt.

Lav fx små konkurrencer, hvor børnene gruppevis udfordrer hinandens hoppehøjde ved at hoppe over en tryllesnor eller en anden markering, der nemt falder ned, hvis man rammer den.

Start uden tilløb og sæt tilløb på – dobbelt- og enkeltbens afsæt, alene og flere sammen. Samme ide kan bruges til længdespring.

Hop i airtrack eller trampolin vil også udvikle forskellige afsætsmønstre.

Brug af tilløb og afsæt i forbindelse med spring på redskaber, samt længde- og højdespring vil bidrage til udvikling af timing af afsættet, der senere kan bruges i forbindelse med fx volleyball, håndbold og basketball.

5. Løbe, hinke, hoppe

“Se – jeg kan” side 10-12

Det virker inspirerende at løbe til musik, men den skal have en puls, der understøtter løbertytmen – prøv forskellige musikstykker i salen sammen med børnene!

Arbejd med retningsskift – fx 4 løbeskridt, skift retning. Kombiner med forskellige løbetrin – fx 4 almindelige løbeskridt, 4 krydsløb til siden, 4 løbeskridt baglæns. Skal man samtidig følge musikens puls, er der masser af udfordring! Forskellige (løbe)trin: Sidelæns med kryds, baglæns, forlæns, gadedrengeløb, sidehop, løb med spark fremad, bagud, til siden, med høje knæøftninger og ”gakkede løbestile”.

Hvis man kombinerer de forskellige løbestile med et samarbejde parvis eller flere, åbner der sig igen nye dimensioner af muligheder. Fx parvis skift mellem gadedrengeløb frem-



ad og sidehop hvor man hopper bag hinanden med fat på hoften eller med front mod hinanden – (så skal den ene jo ind i mellem hoppe baglæns!)

Udover ovennævnte er der muligheder i form af hinkeruder, der tegnes med kridt på gulvet, tæppefliser, tøndebånd osv. der lægges i forskellige mønstre.

Baner med forskellige forhindringer, der skal passeres på forskellige måder, udgør endnu en række af variationer. Disse kan evt. arrangeres til stafetter. Fx en bane, der v.h.a. tøndebånd tvinger til korte, hurtige trin efterfulgt af løbespring over en grav mellem to sjippetove og til slut hop over en forhindring (fx et kosteskaft der ligger på 2 kegler). Banerne kan varieres ved at lade eleverne lave udfordrende baner til hinanden.

Arbejde med sjippetov både enkeltvis og med langtov giver mange variationer.

6. Danse

“Se – jeg kan” side 13-14

Dans kan introduceres til børnene som gå, løbe, hoppe og hinketrin i forskellige mønstre, som man laver sammen med hinanden til musik. Det er vigtigt at starte enkelt – vante bevægelser til enkle rytmer. Start med “følg mig” med kombinationer af gang i forskellige retninger. Derefter kan det grundlæggende mønster varieres og suppleres. Lad også eleverne arbejde med det hav af danse, der er beskrevet i forskellige materialer, for at lære dansene og for at få inspiration til selv at udvikle dansesekvenser.

Nogle børn vil elske at vise deres dans for andre, mens andre bare gerne vil prøve af, om de kan få musik og bevægelse til at spille sammen. Det er vigtigt med inspiration og instruktion som indledning – så kan nogle af børnene godt arbejde selv, mens andre skal have nogle mere lukkede opgaver. Man kan vise interesse for børnenes danseaktiviteter ved at give konstruktiv kritik til både proces og produkt og fx udtrykke forventninger om, at alle har en dansesekvens at vise for hinanden.



7. Sparke og kaste

“Se – jeg kan” side 15-17

Det er vigtigt at stille opgaver så det enkelte barn har mulighed for at udvikle sig og udnytte egne potentialer. Alle har lyst til at lege med en bold, og det er vigtigt at udvikle sig i samspil med andre.

Start med at børnene har en bold hver fx

- skub bolden fremad i slalom
- hold bolden i luften
- skub bolden foran dig
- tag bolden med, mens du bevæger dig baglæns

Prøv også at lade børnene være sammen om at spille.

Starte med at sparke med den indvendige side af foden og prøve at tæmme bolden, når du modtager den - parvis eller 3 sammen, så de hurtigt oplever en vis kontrol med bolden.

Forsøg det samme med kast. Husk at børnene skal gå mod bolden, når de griber.

Gå hurtigt over til samspil mellem 2 eller 3, mens de er i bevægelse. Aflever bolden til en makker, prøv at kontrollere bolden med hænderne og fødderne, prøv at lave afleveringer som rammer foran eller bagved makkeren, til venstre for/til højre for.

Flere sammen om en bold: 4 spillere på et afgrænset område, boldholderen står stille, alle andre bevæger sig, aflever og løb til ny position - både hænder og fødder

Varier opgaver ud fra bilag (se bagest i hæftet).





Kommunikation og parathed øves ved, at spillere uden bold kalder på bolden fra boldholder – her arbejder hele holdet sammen.

8. Kampen

“Se – jeg kan” side 18-20.

Når man kæmper med hinanden, bliver man udfordret både fysisk og psykisk. Det er bedst med mange korte kampe med forskellige modstandere, fordi det giver de bedste muligheder for at opleve både sejre og nederlag.

Kampene kan organiseres som musikstop: Find en modstander, når musikken stopper – løb evt. sammen efter kampen og dan nye modstanderpar, når musikken stopper igen. Fordelingen af kæmpende kan foregå v.h.a. tøjfarver, fødselsdato, skostørrelse. Man kan også lade taberne sige “øv-øv” og vinderne “yes-yes” efter en kamp. Man finder sin næste modstander blandt en af dem, der siger ligesom én selv.

Det er muligt at lave holdkampe og vinde ved at tælle point eller ved at få modstandere over på sit hold. Holdkampe kan bl.a. indebære, at holdene skal forsøge at matche modstanderne enkeltvis – det kræver selverkendelse og forhandling.

Forskellige “skubbekampe” – fx over en streg eller et sjippetov

Ryg mod ryg – hænder mod ryg – skulder mod skulder – stående på alle fire, eller liggende.

Forskellige “trækkekampe”

Trække i én hånd – to hænder – trække i kasteskaft på tværs – flere trækker i samme kæp – flere trækker i hinanden – to hold kæmper om at trække modstandere fra det andet hold over en streg.

Reaktionsøvelser/trække og skubbe

Fat i én hånd: Trække og skubbe: Flytter man foden har man tabt – trampe tæer uden at blive ramt – røre på hoved uden selv at blive rørt – klappe hænder uden selv at blive ramt.

Trække/skubbe kampe

To kæmper om at få hinanden til at træde udenfor en måtte – 3-4 står rundt om en måtte med hinanden i hænderne og kæmper for ikke at komme til at røre den – 2 inden i et sammenbundet reb kæmper med hinanden om at komme bagud og vælte sin kegle. Lad børnene udvikle nye former for kampe med inspiration fra ovennævnte.

OBS! Check for risikomomenter!

BILAG

De efterfølgende bilag udgør et sæt værktøj, som man kan anvende til at udvikle sin undervisning i bevægelser.

BILAG 1

”Bevægelsestemaer”

Når man arbejder med bevægelser, kan nedenstående beskrivelser bruges til at checke, om man arbejder med variation i bevægelsesmønstrene.

Når man fx løber til musik, er det hensigten, at man løber i samme rytme hele tiden – ofte også samme vej, men når man leger fangeleg, skal man kunne skifte rytme og retning hele tiden. Er man opmærksom på det, kan man variere løbemønstrene ved at have begge slags øvelser med i sin undervisning.

Desuden kan de bruges til at stille opgaver til eleverne. Man kan fx bede dem lave ruller, der næsten ingenting fylder, der går til siden, bagud eller fremad, der er meget høje – eller endnu mere åbent: Lav bevægelser der er vrede, store, glade osv.

Hvad? Bevægelsernes navne	Hvordan? Bevægelsernes udseende	Hvor? Bevægelsernes retning
Gå	Hurtig	Op
Løbe	Langsom	Ned
Hoppe	Hård	Frem
Rulle	Blød	Tilbage
Osv.	Osv.	Osv.

Inspireret af Rudolf Labans bevægelsessystem.

BILAG 2

"Bevægelseslæring"

Når man skal lære bevægelser, er det ikke kun kroppens sener, muskler og knogler, der skal lære! Nedenstående figur beskriver i stikordsform, hvad man skal tage i betragtning, når en flok børn skal lære bevægelser sammen. Fx er en god instruktion (kognition) måske ikke nok, hvis man er frygtelig bange for at falde ned på hovedet (følelser) eller er bange for at blive til grin (relationer).

Gøre erfaringer med

- at lytte
- at udvise tolerance
- at lave kompromisser
- at tage beslutninger sammen med andre
- at tage ansvar sammen med andre
- at være afhængig af

Relationer

Følelser

Opleve

- glæde
- lyst
- mod
- engagement
- spænding
- nederlag

Sansemotorik

Kognition

Gøre erfaringer med

- at bruge sine sanser
- at sansning og bevægelse hører sammen

Gøre erfaringer med

- at bruge fantasien
- at tænke sig om
- at gøre valg og handle
- at lægge planer

Fysisk
udvikling

Gøre erfaringer med

- mange forskellige bevægelser
- forskellige former for fysisk angstrengelse
- grundlæggende bevægelsesmønstre (krybe · kravle · gå · løbe · hoppe osv.)

BILAG 3**”Organisering”**

Med til forberedelse af undervisning hører overvejelser om organiseringen. Nedenstående figur kan fungere som huskeseddel, så man får sammenhæng mellem de bevægelsesmønstre, man vil arbejde med (bilag 1), de faktorer der spiller ind på læringssituationen (bilag 2) og de praktiske forhold, der har indflydelse på situationen.



