

Corona-tilpas din idrætsundervisning med Aktivitetshjulet

Aktivitetshjulet er et didaktisk redskab, som du nemt kan anvende, når du skal justere idrætsaktiviteter efter Sundhedsstyrelsens anbefalinger og fortsat sikre høj kvalitet i undervisningen med fokus på fagets kompetenceområder og kompetencemål.

Med udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger foreslår vi, at du har fokus på nedenstående, når du tilpasser dine idrætsaktiviteter:

- Undervisningen skal foregå udendørs.
- Der skal være min. 2 meters afstand mellem eleverne, så kropskontakt undgås.
- Eleverne har handsker på, når de deler rekvisitter.

Det er tidskrævende at rengøre rekvisitter, derfor anbefales det, at eleverne har handsker på, når de deler rekvisitter.

Aktivitetshjulet

Nedenstående version af Aktivitetshjulet består af seks indholdskategorier. Dem kan du skrue på for at tilpasse og udvikle din aktivitet (Mads Hovgaard og Dansk Skoleidræt, 2016).



Aktivitetshjulet med indholdskategorierne (Mads Hovgaard og Dansk Skoleidræt, 2016).

Nedenstående tabel er bygget op omkring Aktivitetshjulets indholdskategorier. Tabellen giver generel inspiration til, hvordan du kan tilpasse idrætsaktiviteter i corona-tiden. Spørgsmålene kan du stille dig selv i din planlægning, eller du kan inddrage eleverne ift. at finde svar (læs mere i afsnittet ”Elevinddragelse”).

KATEGORI	GENERELLE CORONA-SPØRGSMÅL	INSPIRATION TIL CORONA-TILPASNINGER
<p>KROP</p> <p>Kropsbasisøvelser. Fx forskellige løbeformer, kravleformer, rytme, grundtrin i en dans, balancetræning, drejninger, hoppe, hinke, yogastillinger, spejløvelser osv.</p>	<p>Hvordan kan eleverne enkeltvis bruge kroppen alsidigt?</p> <p>Hvordan kan kroppen udfordres motorisk i aktiviteten?</p> <p>Hvordan kan elevernes kroppe arbejde sammen, selvom der er afstand?</p>	<p>Eleverne følger/kopierer hinandens bevægelser på afstand.</p> <p>Inddrag eleverne med forslag til forskellige måder at bevæge kroppen alsidigt med fokus på at holde afstand.</p>
<p>RUM</p> <p>Alle rum kan invitere til bevægelse. Udnyt uderummets naturlige kvaliteter som træer, bakker, bygninger, streger, stier, mure, underlaget osv. til at udfordre eleverne med.</p> <p>Skab rum med særlig betydning for aktiviteten.</p>	<p>Hvilket uderum skal undervisningen foregå i for bedst muligt at kunne arbejde med det valgte fokus?</p> <p>Hvordan udnyttes rummets naturlige indretninger?</p> <p>Hvordan kan rummet nemt indrettes til at lave en bestemt aktivitet?</p> <p>Hvordan sikres det, at alle holder en afstand på 2 meter?</p>	<p>Lav aktiviteterne udendørs.</p> <p>Opdel evt. rummet i zoner med forskellige aktiviteter og lad eleverne rotere mellem zonerne. Zonerne kan skabes af naturlige afgrænsninger, men du kan også benytte kegler, sjippetorve, kridt eller hulahopringe. Hulahopringen kan eksempelvis indikere den enkelte elevs zone, som han/hun skal bevæge sig i.</p>
<p>REKVISITTER</p> <p>Genstande som anvendes. Typer, form, antal, størrelser osv.</p> <p>Kan være ens eller forskellige bevidst forskellige.</p> <p>Rekvisitterne kan anvendes forskelligt og have mange funktioner.</p>	<p>Hvad skal I være særligt opmærksom på, når der er rekvisitter med i en aktivitet?</p> <p>Elever må gerne røre ved den samme rekvisit, såfremt de har handsker på og holder afstand.</p> <p>Hvilke uderumsrekvisitter kan du anvende?</p>	<p>Handsker anvendes, når en rekvisit deles mellem en gruppe af elever.</p> <p>Hvis det er muligt, så sørg for, at alle elever har deres egen personlige rekvisit, fx et skriveredskab, en notesbog, et stykke kridt, en hulahopring osv. SE HER hvordan du laver en foldebog, som eleverne kan skrive i. Fordelen ved en foldebog er, at den kan være i lommen.</p> <p>Hvis eleverne skal stille sig i en cirkel, kan I bruge et langt tov, hvorpå der er markeringer (fx tape). Mellem hver markering er der to meter.</p> <p>Læg sten, grene eller andet på jorden, som markerer, hvor eleverne skal placere sig. Ting I har ved hånden i det aktuelle rum.</p>
<p>RETNINGSLINJER</p> <p>Det man kan, skal og må. Sikkerhedsanvisninger.</p>	<p>Hvordan forklares regler, så man sikrer, at sikkerhedshensyn overholdes?</p> <p>Hvilke særlige regler er der for den enkelte aktivitet?</p> <p>Hvordan bygges aktiviteten langsomt op,</p>	<p>Gør det til en leg, at aktiviteterne nu har fået ekstra corona-retningslinjer som skal overholdes. Ud over at aktiviteten har et bestemt fokus, så er der også nogle rent praktiske ting, som nu skal overholdes (fx afstanden) – kan vi overholde reglerne som en del af legen/</p>

	så aktiviteten er nem at forstå?	aktiviteten? Gør det til en konkurrence og ros dem, så de forstår vigtigheden og motiveres til fortsat at have det sjovt, men med afstand til hinanden.
RELATIONER Hvem gør hvad ift. hvem. Medspillere og modstandere. Skadede elever tildeles roller. Fx at være dommer, motivator, referent, ”træner” eller assistent for læreren. Eleverne kan kommunikere eller give information videre via tegnsprog, kropssprog, verbal kommunikation.	Hvordan skabes en aktivitet, som giver sammenhold på trods af fysisk afstand? Hvordan skal eleverne kommunikere med hinanden? Hvilke roller har de enkelte elever i aktiviteten?	Undgå kropskontakt ved at holde 2 meters afstand. Brug denne tid til at tale om, hvor meget fysisk kontakt betyder for et godt bevægelsesfællesskab. Spørg fx eleverne, hvad det gør ved dem, at de ikke må være tæt på hinanden, og hvordan sikrer man sammenhold på trods af afstand?
TID Den udøvede tid: bevægelsens hastighed, rytme og tempo. Urets tid: Varighed, intervaller, taktslag i musik.	Hvor lang tid har I til at udføre aktiviteten? Hvilken rolle spiller tiden? Med hvilken hastighed arbejder kroppen? Hurtigt, langsomt, kontinuerligt eller i intervaller?	Lad fx eleverne skifte aktivitetszone i intervaller af 2 min. Brug evt. musik til at styre skiftene. Eleverne bevæger sig i slowtempo. Det kan være en fordel, fordi eleverne så har nemmere ved at holde to meters afstand. Musikken stopper, tiden står stille. Musikken starter, eleverne bevæger sig i deres egen personlige zone.

Elevinddragelse og elevrefleksion

Den nye og anderledes måde at lave undervisning på, giver rig mulighed for at inddrage eleverne i undervisningen. Det giver en følelse af ejerskab hos eleverne og motiverer dem. Situationen er så speciel, og alle elever påvirkes af den. Det giver et rigtig godt udgangspunkt for fælles refleksioner.

I kan eksempelvis have en indledende snak om, hvordan situationen påvirker idrætsundervisningen – fysisk, mentalt og socialt? Hvilke idrætsaktiviteter, idrætsgrene eller bevægelsesformer er gode i denne situation, og hvad skal vi prøve?

Tal med eleverne om, hvor afhængige vi er af fysisk kropskontakt, når vi har idræt. Hvilke idrætsgrene kan man dyrke uden kropskontakt? Hvordan ændrer kommunikationen sig?

Eleverne kan bidrage med ideer inden for de enkelte kategorier. Fx kan du i kategorien ”krop” spørge, hvordan vi nu kan bevæge vores krop for at udfordre os selv og hinanden? Lad eleverne bruge deres egne erfaringer fra fx foreningslivet, bevægelser de har set i et computerspil, eller bevægelser som de gerne vil lære at lave.

Mere om Aktivitetshjulet

I dette skriv har vi taget afsæt i den inderste ring i Aktivitetshjulet. Den ydre ring har vi udeladt for kun at forholde os til det mest relevante i den aktuelle situation. I den ydre ring findes de procesorienterede kategorier: Fokus, formidling og igangsætning, feedback og drivkraft og interaktion. Disse kategorier understøtter indholdskategorierne og er konkrete tanker og handlinger, som siger noget om underviserens og målgruppens ageren (Mads Hovgaard og Dansk Skoleidræt, 2016).

I den nuværende situation kan det med udgangspunkt i den ydre ring være relevant at stille sig selv følgende spørgsmål: Hvilket læringsfokus/kompetencemål skal vi arbejde med, og hvordan fastholder jeg det fokus igennem idrætsundervisningen? Hvordan formidles og igangsættes idrætsaktiviteterne, når jeg er udendørs og med stor afstand til hinanden? Hvordan får du som lærer feedback, når du ikke nødvendigvis er i nærheden af eleverne, og hvordan giver du eleverne feedback? Hvordan motiverer du eleverne?

Du kan besøge [webshoppen](#) hos Dansk Skoleidræt og finde spændende materialer, som kan anvendes i idrætsundervisningen.

Dansk skoleidræt tilbyder kurset: [Aktivitetsudvikling – jagten på den gode aktivitet.](#)

Ønsker du at gå endnu mere i dybden med aktivitetsudvikling, anbefaler vi bogen ”Aktivitetsudvikling i idræt – innovation i praksis” af Mads Hovgaard (2017).

Vi ønsker dig rigtig god fornøjelse med at skabe en anderledes, sjov og meningsfuld idrætsundervisning.