Idrætsfaget som fjernundervisning (6.-9. klasse)

Mikael Hansen og Anebine Danielsen

Dansk Skoleidræt

Program for webinaret

- Hvorfor laver vi webinaret?
- Hvordan motiverer vi eleverne?
- Eksempler på undervisningsforløb og aktiviteter
- Spørgsmål og svar

Hvorfor dette webinar?

- Coronakrisen som anledning (få har haft eller har idræt)
- Hvorfor er faget idræt vigtigt? (”Eleverne skal i faget idræt udvikle kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer”)
- Fordele ved fjernundervisning
  - Idrætsusikre elever kan prøve sig frem uden at blive udstillet
  - Fokus på individuel udvikling både i praksis og teori
  - Mulighed for fordybelse og færdighedstræning
  - Idrætslæreren bliver udfordret på sin didaktik og pædagogik
- Undervisningsstruktur (opstart, afvikling, opsamling/feedback)
- Nye muligheder for idrætsundervisning på skolen

Hvordan motiverer vi eleverne?

INDHOLD / FORM	Lukket indhold	Åbent indhold
Lukket form	Høj grad af kontrol og styring. Specifikke idrætslige færdigheder. Elever har ingen indflydelse eller medbestemmelse. Motivation? Refleksion?	Eleverne vælger selv indholdet, men læreren har bestemt hvordan de skal arbejde. Fx alene eller i grupper.
Åben form	Læreren bestemmer indholdet (dans, boldspil, driblinger, løb og lign.) men eleverne bestemmer hvordan de vil arbejde med indholdet.	Eleverne bestemmer både metode og indhold. Høj grad af medbestemmelse og elevinvolvering. Lav grad af kontrol. Fx I skal udvikle en ny aktivitet.

Elevernes motivation

Variation i indhold og form

*”Vi skal arbejde med temaet Idræt og køn, hvor vi sammen skal undersøge forskellene og lighederne på kønnene (**lukket indhold**). Drengene og pigerne skal give hinanden udfordringer (**åben form**). I skal læse denne tekst ”Livet er for kort til kvindefodbold” **(lukket indhold),** og selv lave to spørgsmål som I skal stille jeres tvillingemakker **(åbent indhold)**”.*

Elevernes motivation

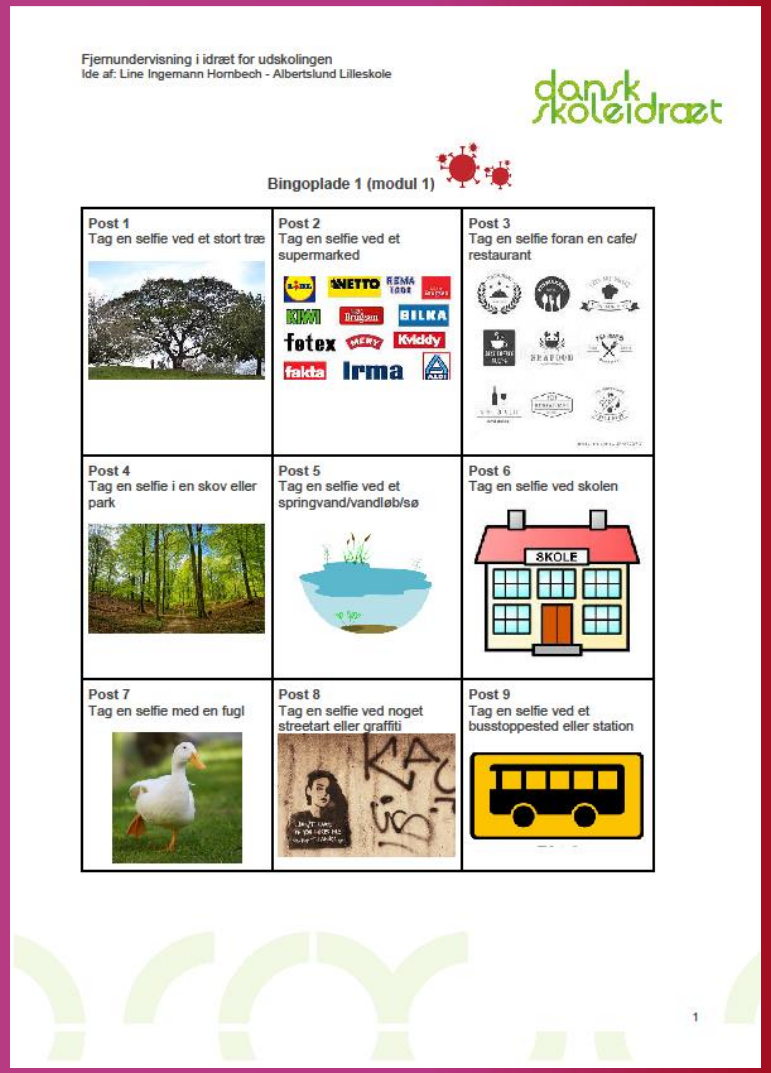
- Rollemodel - vis vejen på forskellige måder. At I ikke er perfekte, og at I begår fejl, når I øver jer.
- Kontakt og feedback. Eleverne inddeles i tvillingepar.
- Muligheder for differentiering og progressioner i opgaver.
- Små, anderledes og sjove opgaver.
- Send udfordringer til hinanden inden for alle indholdsområder.
- Venner på endomondo el. lign. Følg hinandens løb.

Corona-bingo

Består af 3 moduler:

- 1. modul: eleverne er på selfie-løb hver for sig.
- 2. modul: eleverne skal i par lave deres egen bingoplade, som udveksles med et andet makkerpar – begge løb gennemføres.
- 3. modul: der skal nu dystes mod et makkerpar fra en anden klasse – hvert bingofelt er en dyst for sig.

Idrætskultur og relationer	Eleven kan vurdere idræts-kulturelle normer, værdier og relationer i et samfunds-mæssigt perspektiv.		Samarbejde og ansvar	
		1.	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idræts-fællesskaber.
		2.	Eleven kan udvikle konstruktive sam-arbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.	Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter.



dansk skoleidræt

Yoga-forløb

Består af 3 moduler:

- 1. modul: læse tekst om yoga, 30 min. praksis (video), besvarelse af spørgsmål + billede af øvelse.
- 2. modul: de fem tibetanere gennemføres (video), besvarelse af spørgsmål, egen video uploades.
- 3. modul: eget yogaprogram med 21 øvelser øves og filmes.

Kropsbasis	
Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.

Kropsbasis	
Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idræts-udøvelse.	Eleven har viden om koncentration i relation til krops-kontrol.

Ide af: **Begitte Hauge Deleuran** & Anita Kvist Lynge - Lindbjergskolen

dansk skoleidræt

Yoga-forløb

Målgruppe: 6.-9. klasse.
Forløbets varighed: 3 moduler (af ca. 1,5 timer).
Formål: Kropsbasis efter 7. kl.: Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.
Kropsbasis efter 9. kl.: Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.

Modul	Beskrivelse	Praktisk
1	• Eleverne læser teksten om yoga på Clio og tager noter til de fem afsnit undervejs: 1) Hvad er yoga? 2) Yogatime 3) Hvem dyrker yoga? 4) Historie 5) Typer yoga • Eleverne skal gennemføre en yogatime (se filmen herunder). De skal bruge et liggeunderlag eller et tæppe på græsplænen og evt. et tæppe til at have over sig. TeenYoga: sådan gør du (30 min) https://www.youtube.com/watch?time_continue=1330&v=k8bvdj6XpZE&feature=emb_title • Indsæt et billede (eller film) af dig selv, hvor du laver en yogaøvelse😊 • Eleverne uploader opgaven med besvarelse af ovenstående spørgsmål og et yogabillede af sig selv i klassens fælles mappe for faget eller i egen logbog.	Der er under lockdown fri adgang til Clio. Eleverne skal bruge et liggeunderlag eller tæppe.
2	Eleverne skal arbejde med den serie af yoga-øvelser, som kaldes "De fem tibetanere". Øvelserne kaldes også de evige ungdomsøvelser, og man mener, at disse øvelser er mere end 2500 år gamle. • Eleverne skal gennemføre yoga-øvelserne i filmen herunder "De fem tibetanere yoga" (11 min) og efterfølgende besvare de 3 spørgsmål.	

1

dansk skoleidræt

Dude-perfect (Boldbasis og boldspil)

Fjernundervisning i idræt for udskolingen
Ide af: Kasper Holm Povlsgaard - Rathlouskolen

dansk skoleidræt

DUDE PERFECT

En del af boldbasis og boldspil

Målgruppe: 6.-9. klasse.
Forløbets varighed: 4 moduler (af ca.1,5 timer).
Formål: Kompetenceområde efter 7. kl. Boldbasis og boldspil: Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.
Kompetenceområde efter 9. kl. Idrætten i samfundet: Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer.
Tema: Sammen hver for sig

Gutterne hos Dude Perfect er eksperter i at få det vanvittigt svære til at se legende let ud. Dude Perfect er en gruppe amerikanske mænd, der har gjort trickshots til deres levevej. De huserer på YouTube-kanalen af samme navn. Her viser de en hel stribe af hverdagskast med overlegen lethed.

Fokus er på teknikken indenfor boldbasis og boldspil; at kunne mestre et spark, et kast, at gribe, tæmme og slå til en bold. Alt sammen færdigheder, der hører til og i nogle tilfælde går på tværs af forskellige boldspilsfamilier.

Modul	Beskrivelse	Praktisk
1	I første modul præsenteres eleverne for opgaven: Eleverne skal selv finde en "dude perfect" aktivitet inden for boldbasis- og boldspilsområdet, som de skal arbejde på at mestre i løbet af de kommende moduler. • Opgaven er at lave et trickshot, filme det og dele med klassen. • Eleverne ser YouTube-videoerne i løbet af modulet eller har set den forud for modulet. • Eleverne skal lære en færdighed, hvor de skal anvende et bat eller ketcher, de skal lave et kast eller et spark, og med en eller anden form for bold skal ramme noget. • Eleverne inddeles i mindre grupper af fire elever, hvor de får ideer, giver og får feedback til deres dude	Real life trickshots: https://www.youtube.com/watch?v=A2FsgKoGD04 (5 min) Unexpected trickshots: https://www.youtube.com/watch?v=4xGFo_IYUrs (4:50 min)

dansk skoleidræt

Woop-løb m. idrætsfaglige spørgsmål

Tema: Idræt og sundhed.

Halvdelen af klassen læser elevteksten ”Hvad er sundhed?” og laver en rute med spørgsmål ud fra teksten. Tvillingemakker læser også teksten og svarer på spørgsmål.

Den anden halvdel læser elevteksten ”Når sundhed bliver sygt” .....

- Eksempel på spørgsmål: Nævn de tre overordnede parametre inden for sundhed?

Moduler:

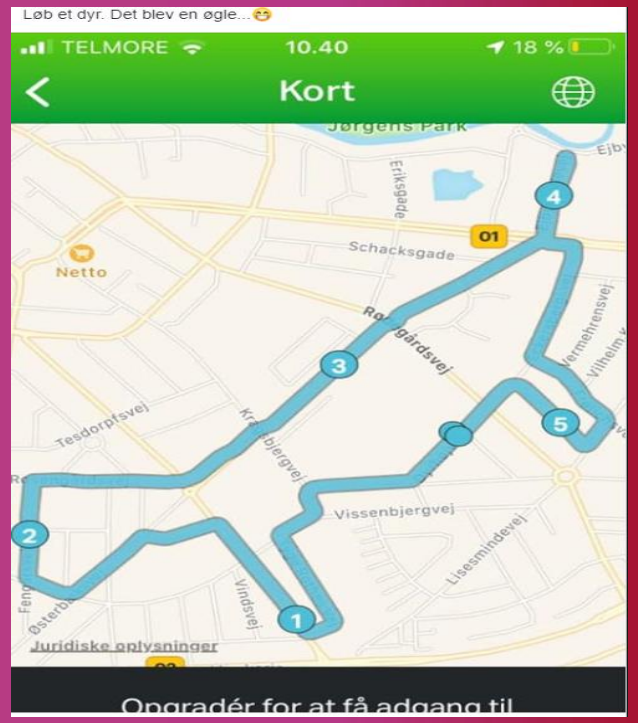
1) Afprøv et woop-løb.
2) Lav jeres eget woop-løb på min. 3 km med fagligt relevante spørgsmål fra tekster.
3) Lav hinandens woop-løb og svar på spørgsmål.
4) Opsamling i klassen. Hvordan var opgaven? Hvad har vi lært?

Fysisk træning	
Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i sam-arbejde med andre.	Eleven har viden om opvarmning-programmers formål, struktur og varia-tionsmuligheder.
Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.	Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.

Sprog og skriftsprog	
Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster.	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idræts-lige teksters formål og struktur.

Løb et dyr

- Tegn et dyr med iforms ruteplaner.
- Ruten må maksimum være x-antal km.
- Hver elev i klassen løber minimum 3 ruter.
- Opsamling: fx den bedste rute kåres af klassen.



Idrætten i samfundet	
Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetstilbud.	Eleven har viden om organiserings-muligheder for idrætsudøvelse.
Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur.	Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur.

Fysisk træning	
Eleven kan formidle opvarmningsprogram tilrettelagt i samarbejde med andre.	Eleven har viden om opvarmningprogrammers formål, struktur og variationsmuligheder.
Eleven kan udføre egne og andres træningsprogrammer.	Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.

Natur- og udeliv

Tema: lær dig selv at kende

Natur- og udeliv	
Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftsaktviteter på land og i vand.	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsaktiviteter på land og i vand.
Eleven kan udvikle friluftsaktiviteter på land og i vand.	Eleven har viden om planlægning af friluftsaktiviteter.

Planlæg en x-antal timers vandretur alene eller i makkerpar med afstand

Opstart
Hvor går turen hen? Hvad vil jeg gerne se/opleve? Skal der være et mål med turen?
Hvad siger vejrudsigten?
Hvad skal jeg pakke for at ”overleve” og have en hyggelig tur? Tøj, taske og proviant.
Udfordre dig selv ved at lade mobilen ligge hjemme.

Proces
Tag billeder af interessante ting.
Vær opmærksom på dine tanker.
Prøv at klatre lidt op i et træ.
Lig dig i skovbunden, sæt dig op ad et træ og reflekter over livet, lad tankerne flyde.

Opsamling/feedback
Hvilke kvaliteter ligger der i at vandre? Lærte du noget om dig selv?

Idrætseksperimentet

- Hvor meget kan du forbedre dig på tre uger?
- Eleverne vælger selv i alt tre specifikke færdigheder inden for tre forskellige indholdsområder som de vil forbedre på tre uger.
- Fx:
  - Fysisk træning (øge antallet af armstrækninger fra 3 til 6)
  - Dans og udtryk (udføre baby freeze i breakdance)
  - Løb, spring og kast (øge længdespring fra 3,10 m til 3,30 m)

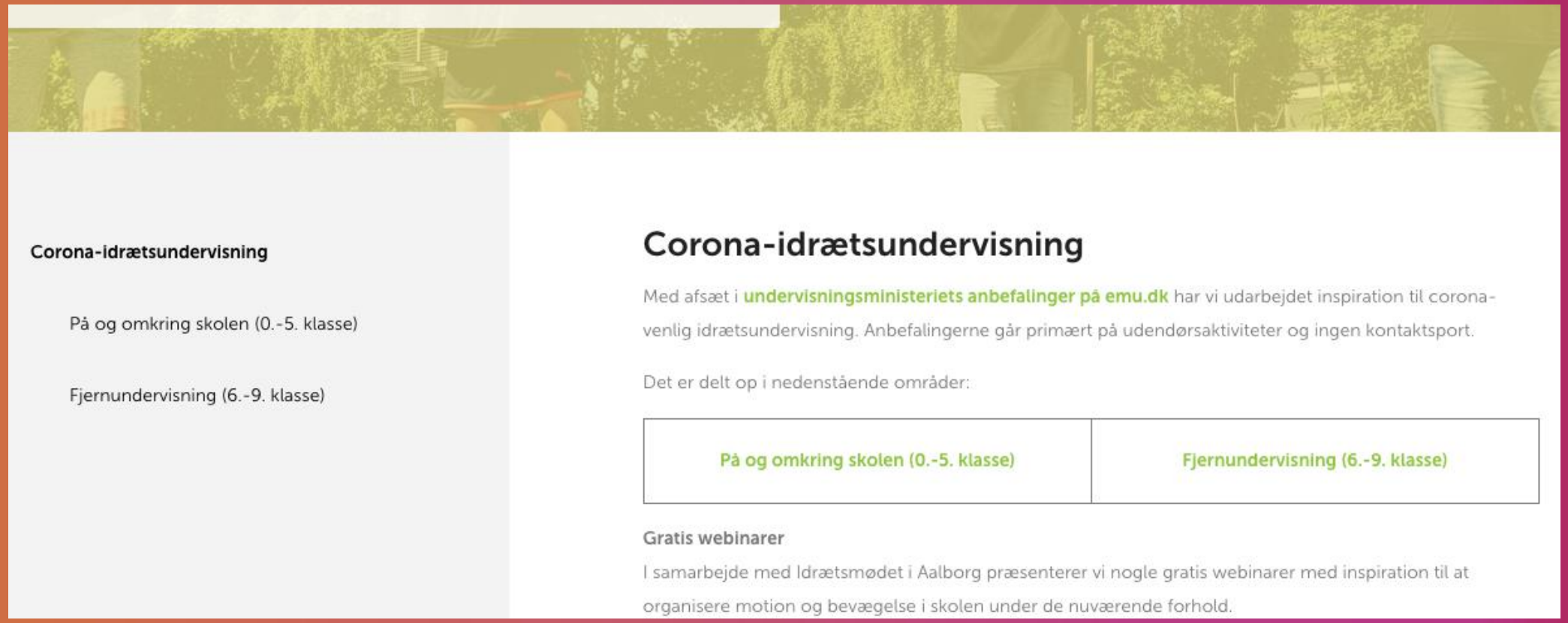
Krop og identitet	
Eleven kan analysere fysiske og psykiske forandringer i forbindelse med kroppens udvikling.	Eleven har viden om kroppens betydning for psyke og identitet.
Eleven kan vurdere fysisk aktivitets effekt på krop og identitet.	Eleven har viden om idrætsudøvelses betydning for krop og identitet.

			Redskabsaktiviteter		Boldbasis og boldspil		Dans og udtryk		Kropsbasis		Løb, spring og kast		Natur- og udeliv	
Alsidig idræts-udøvelse	Eleven kan anvende komplekse bevægelses-mønstre i udvikling af en alsidig idræts-praksis.	1.	Eleven kan analysere egne og andres bevægelser inden for gymnastik og parkour.	Eleven har viden om bevægelsesanalyse af gymnastiske øvelser og spring.	Eleven kan beherske tekniske og taktiske elementer i boldspil.	Eleven har viden om samspil mellem teknik og taktik i boldspil.	Eleven kan beherske komplekse bevæg-elsesmønstre i koreografier.	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans.	Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idræts-udøvelse.	Eleven har viden om koncentration i relation til krops-kontrol.	Eleven kan beherske atletikdiscipliner.	Eleven har viden om atletikdiscipliners udøvelse og afvikling.	Eleven kan vurdere kvaliteter ved friluftsaktviteter på land og i vand.	Eleven har viden om kvaliteter og kendetegn ved friluftsaktiviteter på land og i vand.
		2.	Eleven kan beherske sammensatte bevæg-elsesserier med og uden musik.	Eleven har viden om teknikker til at sammensætte bevægelser inden for redskabsgymnastik og parkour.	Eleven kan udvikle boldspil.	Eleven har viden om spilkonstruktion.					Eleven kan vurdere bevægelser inden for atletikkens discipliner.	Eleven har viden om bevægelses-analyse, herunder digitale værktøjer.	Eleven kan udvikle friluftsaktiviteter på land og i vand.	Eleven har viden om planlægning af friluftsaktiviteter.

Mere inspiration…

- Dans dit navn eller motionsdagsvideoer (Dans og udtryk)
- Bootcamp (Fysisk træning)
- Parkour (Redskabsaktiviteter)
- Grundlæggende øvelser: Rulle, hovedstand, håndstand osv. (Kropsbasis)
- Kaste mod mur (Løb, spring, kast eller Boldbasis)
- …
- …

Hjemmesiden opdateres løbende



Corona-idrætsundervisning

- På og omkring skolen (0.-5. klasse)
- Fjernundervisning (6.-9. klasse)

Corona-idrætsundervisning

Med afsæt i **undervisningsministeriets anbefalinger på emu.dk** har vi udarbejdet inspiration til corona-venlig idrætsundervisning. Anbefalingerne går primært på udendørsaktiviteter og ingen kontaktsport.

Det er delt op i nedenstående områder:

På og omkring skolen (0.-5. klasse)	**Fjernundervisning (6.-9. klasse)**

Gratis webinarer

I samarbejde med Idrætsmødet i Aalborg præsenterer vi nogle gratis webinarer med inspiration til at organisere motion og bevægelse i skolen under de nuværende forhold.

39

Spørgsmål og kommentarer

Tak fordi I lyttede☺

Mikael Hansen, mih@skoleidraet.dk, 24233644
Anebine Danielsen, ad@skoleidraet.dk, 40256688

Se mere på…

www.skoleidraet.dk

www.idratsmodet.dk

IDRÆTSMØDET ONLINE

PÅ BANEN OVER NETTET

dansk skoleidræt

NORDEA FONDEN støtter IDRÆTSMØDET

Idrættens folkemøde

Dette webinar er produceret af

IDRÆTSMØDET ONLINE
PÅ BANEN OVER NETTET

dansk skoleidræt

NORDEA FONDEN støtter IDRÆTSMØDET
Idrættens folkemøde