



UNDERVISNINGSVEJLEDNING

Cirkusskolen

Et undervisningsmateriale i idræt til 1.-2. klasse



Dette undervisningsmateriale er udviklet i forbindelse med projektet "Mere Meningsfuld Idrætsundervisning i indskolingen". En stor tak til A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal for at støtte dette vigtige udviklingsprojekt, som forhåbentlig vil skabe endnu flere gode oplevelser i indskolingens idrætsundervisning.

I "Mere Meningsfuld Idrætsundervisning i indskolingen" har vi haft mere end 20 workshops og 70 observationer i idrætsundervisningen, som danner fundamentet for de didaktiske greb og praktiske øvelser.

Udviklingen af undervisningsmaterialet er sket i tæt samarbejde med pædagoger og lærere fra Østerhåbskolens afdelinger i Hatting og Torsted (Horsens Kommune) samt Nymarkskolen og Vemmelev Skole (Slagelse Kommune).

Projektgruppen har bestået af:

Kasper Lasthein Madsen, VIA University College

Esben Stilund Volshøj, VIA University College

Kirstine Lillelund, VIA University College

Annemari Munk Svendsen, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Anne Wolff Jakobsen, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Mikael Hansen, Dansk Skoleidræt

Torben Aaes Hansen, Dansk Skoleidræt

A.P. MØLLER FONDEN



Horsens Kommune



VIA University
College



CIRKUSSKOLEN

UNDERVISNINGSVEJLEDNING



Introduktion

Cirkusskolen er udviklet på baggrund af projektet Mere Meningsfuld Idrætsundervisning i Indskolingen i tæt samarbejde mellem lærere og pædagoger fra hhv. Vemmelev Skole, Nymarkskolen (Slagelse Kommune), Østerhåbskolen i Horsens Kommune samt projektgruppen.

Undervisningsmaterialet bygger anbefalingerne som er beskrevet i ”6 didaktiske greb til meningsfulde idrætsoplevelser” og vil i denne del blive udfoldet til, hvordan og hvad du som idrætsunderviser kan gøre for at tilrettelægge og gennemføre en idrætsundervisning, der skaber flere meningsfulde idrætsoplevelser.

Cirkusskolens undervisningsmateriale består af 3 dele:

- *Undervisningsvejledning*, hvor du får en overordnet introduktion til forløbenes tanker og ideer. Her finder du tanker om sammenhæng til de didaktiske greb samt en oversigt over forløbenes lektioner.
- *Lektionsbeskrivelser*, hvor du kan se specifikt, hvad de enkelte lektioner går ud på, og hvilke aktiviteter der er. Lektionsbeskrivelser kan du bruge i planlægningen samt have med i idrætsundervisningen som guide.
- *Aktivitetskort*, hvor udvalgte aktiviteter er beskrevet og illustreret. Aktivitetskortene kan du bruge i planlægningen, men de er primært tænkt som læremidler, du kan tage med i idrætsundervisningen enten til dig selv, eller hvis dine elever skal arbejde med forskellige stationer.

Desuden anbefaler vi at læse vores didaktiske greb, som er fundamentet for dette undervisningsmateriale. De didaktiske greb giver dig en overordnet forståelse for en (måske) lidt anderledes måde at gribe idrætsundervisningen an på, som skaber endnu flere meningsfulde idrætsoplevelser hos børnene.

Fortællingen

Cirkusskolens rammefortælling er, at eleverne er kommet i cirkusskolen og er cirkusartister. Her skal de indledningsvis eksperimentere med at finde på nye tricks til dette års cirkusforestilling. Når de har udviklet nye tricks, over cirkusartisterne sig på dem frem til cirkusforestillingen i den sidste lektion, hvor cirkusartisterne får mulighed for at fremføre alt, de har øvet sig på. Du kan selvfølgelig også bruge andre fortællinger til at skabe en eksperimenterende ramme for forløbet. Det vigtige er, at eleverne bliver motiveret af fortællingen, og at du som underviser kan skabe rammen.

Hvis I vil gøre mere ud af det, så behøver det ikke ”bare” være en fortælling. I kan gå ”all in” og øve jer frem mod en rigtig optræden for andre klasser på skolen eller lave et arrangement, hvor fx elevernes familier inviteres til at komme og se cirkus.

Cirkusskolens grundidé og didaktiske greb

I cirkusskolens forløb er tre af de didaktiske greb særligt indtænkt.

- > Lad eleverne arbejde eksperimenterende.
- > Anvend fortællinger.
- > Brug kroppen som læremiddel.

Lad eleverne arbejde eksperimenterende

Hele forløbet er bygget op om, at eleverne skal arbejde eksperimenterende i undervisningen. Som underviser skal du forsøge at skabe et mulighedsrum frem for et færdighedsrum. Et mulighedsrum er karakteriseret ved, at 1) opgaverne eller aktiviteterne, som eleverne bliver sat til, er åbne. Dvs. at en opgave eller aktivitet kan løses på flere forskellige måder, 2) alle elever har mulighed for at løse opgaven på deres niveau, og 3) der er ikke nogen vurderinger af elevernes færdigheder. Der er ikke noget rigtigt eller forkert.

At nytænke rum og rekvisitter giver mulighed for, at eleverne kan eksperimentere med at bruge kroppen på nye måder. Det er vigtigt at udfordre elevernes forforståelser i idrætsundervisningen. Ser eleverne en fodbold, forventer mange af eleverne sikkert, at de skal spille fodbold, og det er svært at få eleverne overbevist om, at de skal bruge den til noget andet. Ser eleverne en hulahopring eller en ærtepose, vil anvendelsesmulighederne være mange flere, fordi de ikke forbinder rekvisitterne med en bestemt sportsgren eller færdighed. Det samme gør sig gældende, når eleverne træder ind i en hal. Eleverne forbinder hallen med tanker og handlinger, som fx at løbe, lege og spille, hvilket jo er godt, men hallen kan komme til at fastholde dem i bestemte bevægelsesmønstre som kan være svære at bryde ud af. Et område, som eleverne ikke på forhånd forbinder med idræt og bevægelse, vil give nogle nye muligheder for at bevæge sig og eksperimentere, fordi området inspirerer til noget andet. Hallen eller fodboldbanen kan også indbyde til nye former for bevægelse, hvis det indrettes på nye måder og rekvisitterne i rummet indbyder til fx cirkus. For at cirkusskolen skal lykkes, er det altså vigtigt at nytænke brugen af rekvisitter og rum, idet eleverne får nemmere ved at bryde ud af de vante rammer og eksperimentere med kroppen.

Anvend fortællinger

For at få eleverne med på vognen, skal du skabe en fortælling, hvor du sætter scenen for Cirkusskolen. Fortællingen må meget gerne blive understøttet af din påklædning. Det behøver ikke være meget. En finurlig hat eller andre beklædningsgenstande, som en rød næse, kan være nok til at eleverne bliver revet med. I undervisningsbeskrivelserne er der mere konkrete forslag til fortællinger.

Brug kroppen som læremiddel

Når eleverne skal arbejde eksperimenterende, er det vigtigt, at de har dig at spejle sig i. Du bliver nødt til at gå forrest og vise dem vejen - især i starten. Du skal vise dem, hvordan det kan se ud, når man eksperimenterer, for det har eleverne ikke nødvendigvis noget begreb om. Du skal vise dem, at når man eksperimenterer, så tager det tid inden man finder en løsning - hvis man finder den. Du skal også vise dem, at når man eksperimenterer, er det rigtig mange gange, hvor man ikke lykkes med det man prøver på. Og det kan være surt og træls at eksperimentere. Men det kan også være helt fantastisk, når man begynder at lykkes.

Det vigtige er processen i at eksperimentere.

Idrætsfaglige mål

De idrætsfaglige mål (Fælles mål) kan være en hjælp til at sætte en retning for din undervisning. Cirkusskolen og den eksperimenterende tilgang i dette forløb, byder alle indholdsområder velkommen. Man kan også udvælge et indholdsområde, de kropslige eksperimenter bliver fokuseret og fx kalde det for Cirkusboldskolen eller Cirkusdanskolen.

Kompetencemålet for "Alsidig idrætsudøvelse" er:

- > Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.

Alle indholdsområder fra kompetenceområdet "Alsidig idrætsudøvelse" kan inkorporeres i forløbet. Det er i høj grad valget af rekvisitter, der afgør hvilket eller hvilke indholdsområder, der er fokus på.

Kompetencemålet for "Idrætskultur og relationer" er:

- > Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.

Rekvisitterne som vælges, kan være styrende for indholdsområdet, men behøver ikke være det. En fodbold kan, hvis brugen af den nytænkes, anvendes som en rekvisit i dans og udtryk. Ligesom en nedspringsmåtte kan anvendes som et gyngende skib i kropsbasis.

Forløbets opbygning

Cirkusskolen er et undervisningsforløb til 2.-3. Klassetrin. Formålet er, at eleverne gennem eksperimenterende idrætsundervisning tilegner sig nye kropslige færdigheder ved at arbejde med cirkustricks, der er tilpas udfordrende, og som de har lyst til at øve sig på.

LEKTION	MÅL	AKTIVITETER
1	At cirkusartisterne eksperimenterer med forskellige rekvisitter.	<ul style="list-style-type: none">• Eksperimentere frit og med forskellige stimuli.• Flest mulige tricks på tid.
2	At cirkusartisterne eksperimenterer med forskellige rekvisitter.	<ul style="list-style-type: none">• Eksperimentere frit og med forskellige inspirationer.• Balancepositioner.• behændighed/adræthed.
3	At cirkusartisterne eksperimenterer i et nyt rum med forskellige rekvisitter.	<ul style="list-style-type: none">• Flest muligt tricks på tid.• Udfordre og eksperimenterer med hinanden.
4	At cirkusartisterne øver sig på nøjagtigt tilpassede udfordringer og er selv med til at finde det rette niveau. Individuelt, i par og/eller i grupper.	<ul style="list-style-type: none">• Vælge tricks.• Øve og justere.
5	At cirkusartisterne øver sig på nøjagtigt tilpassede udfordringer og er selv med til at finde det rette niveau. Individuelt, i par og/eller i grupper.	<ul style="list-style-type: none">• Vælge tricks.• Øve og justere.
6	At cirkusartisterne fremviser for klassen, for en anden klasse, for mindre klasser, for forældre eller hvad der giver mening.	<ul style="list-style-type: none">• Fremføre tricks.• Lære fra sig.





LEKTIONSBEKRIVELSER

Cirkusskolen

Et undervisningsmateriale i idræt til 1.-2. klasse



Lektion 1

Cirkuseksperimenter

Formål

At skabe et rum, hvor der er plads til at eksperimentere og afprøve en hel masse med kroppen og forskellige rekvisitter.

Forberedelse

Beslut eventuelt, hvilket eller hvilke indholdsområder I skal arbejde med i forløbet, hvis det giver mening at beslutte det. Med den eksperimenterende tilgang in mente, kan det måske være en for stor begrænsning.

Overvej

Rekvisitter, som eleverne kan bruge til at eksperimentere med. Gerne nogle for eleverne ukendte og særlige rekvisitter. Det må selvfølgelig gerne være rekvisitter, som eleverne kan genkende fra cirkusverdenen fx. hulahopringe, ærteposer, kosteskafter, sjippetove, jongleringsbolde, osv. Det kan også være en plastikflaske med lidt vand, som så kan bruges til at balancere med på fx. panden.

- > At **undgå** fx fodbolde, da det vil kunne fastlåse nogle af eleverne i bestemte idrætsgrene.
- > **Artefakter**, som en høj hat, rød næse eller andre beklædningsgenstande, som du har på for at understøtte indholdet i undervisningen og kan gøre eleverne nysgerrige på, hvad der skal ske, og som kan skabe spænding hos eleverne. Noget, der får eleverne til at spørge - hvorfor har du det på? Noget, der er med til at sætte en scene og fortælle en historie om det, der skal ske.
- > **Musik**, som kan understøtte eleverne i at eksperimentere - den rette stemning. Musikken kan du også bruge til at lave tydelige overgange i undervisningen.
- > Om du på en eller anden måde nemt kan skabe en manege ud fra det rum, du er i. Det kunne være håndboldfeltet, hvis man er i hallen.

Rolleafklaring og samarbejde

Hvem gør hvad i undervisningen? Hvem styrer indholdet? Hvem tager sig af konflikter og elever, der bliver kede af det? Hvordan samarbejder vi om overgangene/aktivitetsskiftende? Aftal, hvilke samlingsritualer vi bruger.

Inden undervisningen

- > På med hatten eller frem med andre artefakter der kan være med til at iscenesætte Cirkusskolen.
- > Læg rekvisitter ud i rummet - fx i stationer. Hvis I kan nå det, inden eleverne kommer, vil det skabe en fed effekt hos eleverne. Men ellers kan du gøre det som en del af opstarten.

Forslag til undervisningsaktiviteter

Øvelse

Eksperimenterende/legende tilgang

- > Start eventuelt undervisningen med at lade eleverne indtage idrætsrummet, som de har lyst til. Lad eleverne eksperimentere med rekvisitterne. Fordelen ved det er, at du ikke skal starte undervisningen med en samling, hvor du skal bruge tid på at skabe ro, men derimod bruge elevernes energi konstruktivt og komme hurtigt i gang med den eksperimenterende undervisning.
- > Bevæg dig sammen med eleverne. Brug eventuelt animation og eller imitation. Eksperimenter sammen med eleverne. Undersøg rekvisitterne. Hvad kan den bruges til? På hvor mange forskellige måder kan man bruge rekvisitterne?
- > Fokus på de elever, der har svært ved at komme i gang med at eksperimentere med rekvisitterne.
- > Undervejs opstår der formentlig små fællesskaber, hvor eleverne laver noget sammen. Det må de gerne.

Samling – trip, trap, trapez

Forslag til "specifik idrætsritual: "Trip, trap, trapez" - saml eleverne på en på forhånd aftalt måde. Fx i to eller tre grupper forskellige steder i rummet – alt efter hvor mange undervisere, I er. Det vigtige er at lave så små grupper som muligt, så eleverne oplever mest muligt nærvær og kontakt til en underviser.

Forklar kort formålet og planen med undervisningen/forløbet.

- > "I skal øve jer i at eksperimentere og lave tricks".
- > Vis eleverne, hvad du mener med at eksperimentere. Tag fx en hulahopring frem og eksperimenter med den. Prøv alle mulige ting. Snor rundt på armen, foden osv. Du skal også vise, at det ikke lykkes. Fx ved at tabe hulahopringen, falde osv. Rejs dig op og prøv igen med et smil. Det er jo det, der sker, når man eksperimenterer og er ved at lære noget nyt.





Øvelse

Flest mulige tricks på tid

Fortælling

Forestil jer, at I er cirkusartister, som skal finde på nogle nye tricks til dette års cirkus. I har nu x-antal minutter (fx tre minutter, men vurder elevernes flow) til at eksperimentere og lave så mange tricks som muligt med en af rekvisitterne, der ligger på gulvet fx en hulahopring. Tæl, hvor mange tricks I finder på. Sæt i gang”.

Mål

At eleverne får så mange ideer til tricks som muligt med de udvalgte rekvisitter.

Fokus

Kvantitet frem for kvalitet. Mulighedsrum. Ingen vurderinger.

Stimuli

Tid og rekvisitter.

Organisering

Individuelt og/eller par.

Fremgangsmåde

- > Vis nogle af de nedenstående tricks til eleverne, så de kan blive inspireret og måske starte med at imitere/kopiere.
- > Når eleverne går i gang med at eksperimentere, kan du gå forrest og eksperimentere med. Du igangsætter bevægelse med bevægelse (animation).
- > Forslag hvis eleverne har hver deres hulahopring: Snurre rundt på forskellige kropsdeler, snurre rundt på gulvet, køre på gulvet, kaste op og gribe på forskellige måder.
- > Hjælp de elever, der har svært ved at komme i gang. Måske har de svært ved at se meningen, fordi de er vant til at blive styret mere i, hvad de skal gøre.
- > Anerkend eleverne ved at se dem, blive imponeret, udfordre dem og rose dem for deres gå-på-mod og mange eksperimenter. Husk, at du er ved at skabe et mulighedsrum med mange mulige løsninger.

Når x-antal minutter er gået, kan du lave en timeout, hvor eleverne eventuelt viser nogle af de tricks, de har fundet på, men pas på det ikke kommer til at tage for meget tid.

Variationer af “flest mulige tricks på tid”

Når du kan fornemme, at energien falder, kan du give eleverne nogle nye inspirationer som fx:

- > Med jævne mellemrum siger du en ny cirkusartist, som eleverne skal forholde sig til og bruge som inspiration til at eksperimentere videre. Fx akrobat, klovn, linedanser, tryllekunstner, jonglør, stærk person, osv.
- > Inddel cirkusartisterne i makkerpar, så de kan eksperimentere med hinanden.
- > Giv eleverne nye rekvisitter, som de kan eksperimentere med. Fx en hulahopring og en ærtepose eller et sjippetov og en ærtepose. Hvilke og hvor mange tricks kan de nu finde på?
- > Giv eleverne nogle kropslige bespænd. Fx kun bruge jeres ene arm eller gøre det på et ben.
- > Giv eleverne en helt konkret opgave, som de skal løse på flest mulige forskellige måder.
- > På hvor mange forskellige måder kan du ramme op i hulahopringen med en ærtepose, når du står ca. to meter væk fra den? Fx bag om ryggen, mellem benene, med lukkede øjne, snurre rundt om sig selv og ramme, osv.

Øvelse

Fem tricks med en hulahopring

Herunder kommer et forslag til fem forskellige tricks med en hulahopring inddelt i niveauer. Når man har klaret trick 1 fem gange i træk, skal man gå videre til næste trick, osv.

- Trick #1 Kast hulahopringen ca. 2 meter op i luften med én hånd, og grib med den anden hånd. Gør det nu modsat, så du kaster og griber med en forskellig hånd hver gang.
- Trick #2 Snur hulahopringen rundt i minimum 10 sekunder på både højre og venstre arm.
- Trick #3 Lav spind i hulahopringen, så den kommer tilbage, når du har kastet den langs gulvet.
- Trick #4 Lav spind i hulahopringen så den kommer tilbage, når du har kastet den langs gulvet. Hop over ringen, når den kommer tilbage.
- Trick #5 Find selv på dit sidste trick. Måske er det en kombination af nogle af de forrige tricks.

Afslutning/opsamling

Saml eleverne i to grupper, hvis I er to undervisere. Det giver hurtigere ro, og flere elever ses og høres.

Forslag til evalueringsspørgsmål

- > Er der nogle, der vil vise noget, som I har eksperimenteret med i dag? Noget, I har opfundet? Noget, I er blevet overrasket over? Noget, I er stolte over? Noget, I ikke vidste, I kunne? Noget, I har lært?
- > Hvad var den sjoveste udfordring?
- > Hvordan har undervisningen været i dag?

Oprydning

- > Giv eleverne en opgave hver, som de skal klare. Derefter må de gå i omklædningsrummet.





Lektion 2

Cirkuseksperimenter

Formål	At skabe et rum, hvor der er plads til at eksperimentere og afprøve en hel masse med kroppen og forskellige rekvisitter. At eksperimentere med nye kropumulige færdigheder, som man ikke kunne forestille sig på forhånd.
Forberedelse	Samme som undervisningsgang 1.
Medbring	<ul style="list-style-type: none">> Hulahopringe til hver elev. Ærteposer til hver anden elev. Eller andre rekvisitter. Det er bedst, hvis det er nogle lidt ukendte rekvisitter for eleverne.> Inspirationsbilleder af cirkusartister og andet, der kan inspirere til at eksperimentere med kroppen.
Inden undervisningen	Læg de samme eller nye rekvisitter ud i rummet, som I afsluttede med sidst. Fx hulahopringe og ærteposer. Hvis det giver mening, kan nye rekvisitter også tilføjes. Sørg for, at der er en hulahopring og ærtepose til alle.

Forslag til undervisningsaktiviteter

Opstart

Lad eleverne indtage rummet uden nogen samling. Skab eksperimenter med bevægelse ved, at du selv går forrest (animation). Målet er, at eleverne fortsætter med at eksperimentere ligesom i lektion 1. Nogle elever starter måske nogle nye eksperimenter, andre fortsætter med det samme som sidst. Det er op til eleverne.

- > Opfordr eleverne til at prøve, om de stadig kan lave de samme tricks som sidst.
- > Hjælp de elever, der har brug for at få at vide, hvad meningen er og måske har svært ved at komme i gang.
- > Vurder, hvornår energien begynder at dale, og kald til samling (Måske efter 5 minutter)

Samling

Saml eleverne på en på forhånd aftalt måde. Fx i to eller tre grupper forskellige steder i rummet afhængig af, hvor mange undervisere, I er. Dette er for at lave så små grupper som muligt, hvor eleverne oplever mest muligt nærvær og kontakt til en underviser.

Forklar kort formålet og planen med forløbet og i dag.

- > "I skal øve jer I at eksperimentere med kroppen og få mange ideer.
- > Balance og ubalance.

Øvelse

Balancepositioner

Fortælling

Forestil jer, at I er cirkusartister. For mange cirkusartister er det vigtigt at have en god balance, fordi de tricks, de laver, kræver balance og kropskontrol. Nu skal I eksperimentere med balance og ubalance. Jeg skal bruge to, der kan vise sammen med mig.

Mål

At eleverne får så mange ideer som muligt til forskellige balancepositioner, og at de også "lykkes" med at komme i ubalance og vælte, fordi de er så gode til at eksperimentere og udfordre sig selv.

Fokus

- > Mulighedsrum. Ingen vurderinger.
- > Aktiviteten går ud på at finde på nye måder at holde balancen på.
- > Kontaktpunktet med jorden/gulvet skal være forskelligt hver gang.
- > I må bruge alle kropsdele, og I skal prøve at holde balancen i tre sekunder hver gang.

Stimuli

Tid, inspiration fra hinanden.

Organisering

Grupper á 3-4 elever

Variationer af "balancevariationer"

Når eleverne kan øvelsen uden rekvisitter, kan du tilføje rekvisitter. Fx en eller flere ærteposer eller kegler som eleverne skal inddrage i deres balancepositioner. Det kunne også være en badmintonketcher med en bold eller lignende på, som de skal balancere med, samtidig med at de laver balancepositioner.





Øvelse

Behændighed-variation

Fortælling

Forestil jer, at I er cirkusartister. Når man er en cirkusartist, er det godt at kunne få mange nye ideer eller kunne variere sine forskellige tricks, så man kan overraske publikum med tricks, de aldrig før har set – og så bliver de imponerede. På den her behændighedsbane skal I øve jer på at variere måden, som I klarer forhindringerne på.

Mål

At eleverne kan variere deres måde at passere forskellige forhindringer på.

Fokus

Kvantitet frem for kvalitet. Mulighedsrum. Variationer. Ingen vurderinger.

Stimuli

Redskaber, inspiration fra klassekammerater.

Organisering

Individuelt.

Fremgangsmåde

Når alle eleverne kender vejen rundt på behændighedsbanen og har prøvet den et par gange, kan du lave en kort timeout, hvor du udpeger x-antal steder på banen, hvor eleverne ikke længere må passere stedet/forhindringen på samme måde. Eleverne skal altså hele tiden få nye kropslige ideer til variationer for at klare forhindringen/stedet på banen.

Det kunne fx være et sted, hvor der ligger en stor madras på gulvet. Madrassen skal hver gang passeres på en ny måde.

- > Fx gå, løbe, hoppe, kravle, rulle, trille, kolbøtte, rullefald, danse, armsving, vejrmølle, flyve, osv. Mulighederne er uendelige.
- > Eller et kast med ærtepose skal gøres på en ny måde hver gang. Fx venstre, højre, gennem benene, bag om ryggen, over skulderen, osv.
- > Eller man skal op ad trappen på forskellige måder hver gang. Fx et trin ad gangen, to, hoppe, hinke, baglæns, med lukkede øjne, sidelæns, kravle, osv.

Du placerer dig på de udvalgte steder, så du kan hjælpe og anerkende eleverne på det, der er undervisningens læringsfokus.

Husk, at du er ved at skabe et mulighedsrum med mange mulige løsninger. Alle løsninger er rigtige, så længe de er forskellige, fordi der er fokus på, at eleverne skaber noget nyt.

Er der nogle elever, der har svært ved at finde på nye måder at passere forhindringerne på, så 1) går det nok, fordi de måske allerede er udfordret nøjagtigt tilpas ved bare at være med i øvelsen, 2) de kan lade sig inspirere af deres klassekammerater og 3) du kan guide dem ved fx at sige, at næste gang skal du gøre det uden hænder, baglæns eller med hånden på hovedet.

Hvordan kan agilitybanen se ud?

Lav en lang bane, så der opstår mindst mulig kø. Sørg for, at der ikke er nogle steder, hvor det er så svært, at der kan blive kødannelse. Del eventuelt eleverne i to grupper, så den anden halvdel laver en anden aktivitet. Udnyt eller nytænk rummets muligheder til at skabe agilitybanen med forhindringer, fx trapperne i hallen, stregerne i gulvet eller ribberne på væggen.

Eksempler på elementer/forhindringer på banen

- > Stor madras der ligger ned, lang måtte med forskellige redskaber, der skal passeres, slalombane, store kegler man fx kan hoppe over, en bakke (op og ned), streger man skal løbe på, trapper (op og ned), ribber, noget man kan kravle op på og hoppe ned fra, legepladsen, klatrestativer, rutsjebaner, karruseller, sjippetove, sandgrave, løbebaner, hulahopringe man kan hoppe i, osv.
- > Eleverne kan måske også hjælpe med at lave banen.

TIP! Denne øvelse kan anvendes under mange af indholdsområderne. Har du fx løb, spring og kast en dag, så kan du lave en agilitybane, hvor eleverne undervejs fx skal springe på forskellige måder hen over to sjippetove eller kaste på forskellige måder i deres forsøg på at ramme en hulahopring. På den måde kan du også her arbejde med elevernes kreative evner i fx løb, spring og kast.

Afslutning/opsamling

Saml eleverne i to grupper, hvis I er to undervisere. Det giver hurtigere ro, og flere elever ses og høres.

Forslag til evalueringsspørgsmål

- > Er der nogle, der vil vise noget, som I har eksperimenteret med i dag? Noget, I har opfundet? Noget, I er blevet overrasket over? Noget, I er stolte over? Noget, I ikke vidste, I kunne? Noget, I har lært?
- > Hvor var den sjoveste forhindring?
- > Hvordan har undervisningen været i dag?

Oprydning

- > Giv eleverne en opgave hver, som de skal klare. Derefter må de gå i omklædningsrummet.





Lektion 3

Cirkuseksperimenter i nye rum

Forberedelse

Samme som undervisningsgang 1 og 2.

Planlæg undervisningen i et andet rum end der, hvor I har været de første to gange, hvis I mener, det kan lade sig gøre, og det ikke er for besværligt. Det kunne fx være ude på legepladsen, i skoven eller andre områder, der kan inspirere og er let tilgængelige.

Medbring

Rekvisitter som giver mening i forhold til, hvad der kan lade sig gøre at få med, og hvad der har fungeret godt i de første to lektioner. De rekvisitter som har givet eleverne flest gode oplevelser med at eksperimentere.

Formål

At skabe et rum, hvor der er plads til at eksperimentere og afprøve en hel masse med kroppen og forskellige rekvisitter.

At eksperimentere med nye kropumulige færdigheder, som man ikke kunne forestille sig på forhånd.

Inden undervisningen

Hvis det kan lade sig gøre at forberede rummet med nogle rekvisitter, der kan inspirere eleverne til at eksperimentere, vil det være fint. Det kan også være, at det er bedre "bare" at lade rummet stå, som det er.

Forslag til undervisningsaktiviteter

Opstart

Lad eleverne indtage det nye rum uden nogen samling. Skab leg og eksperimenter med bevægelse, ved at du selv går forrest (animation).

Hjælp de elever, der har brug for at få at vide, hvad meningen er og måske har svært ved at komme i gang. Kald til samling, når energien begynder at dale (efter 5 minutter).

Samling

Saml eleverne på en på forhånd aftalt måde. Fx i to eller tre grupper forskellige steder i rummet – alt efter hvor mange undervisere I er. Dette er for at lave så små grupper som muligt, så eleverne oplever mest muligt nær-vær og kontakt til en underviser.

Forklar kort formålet og planen med forløbet og i dag.

> I skal øve jer i at eksperimentere med kroppen og få mange ideer i et nyt rum.

Øvelse

Flest muligt tricks på tid (samme som lektion 1, men nu i et nyt rum)

Fortælling

"Forestil jer, at I er en cirkusartist som skal finde på nogle nye tricks til dette års cirkus. I har nu x-antal minutter (fx tre minutter, men vurder elevernes flow) til at eksperimentere og lave så mange tricks som muligt. Tæl, hvor mange tricks I finder på. Sæt i gang".

Mål

At eleverne får så mange ideer til tricks som muligt i det nye rum.

Fokus

Kvantitet frem for kvalitet. Mulighedsrum. Ingen vurderinger.

Stimuli

Tid og rekvisitter.

Organisering

Individuelt og/eller par.

Fremgangsmåde

- > Du går selv med og anvender din egen krop til at gå forrest og vise eleverne, hvad du mener med at eksperimentere og lave så mange tricks som muligt. Du igangsætter bevægelse med bevægelse (animation).
- > Hjælp de elever, der har svært ved at komme i gang. Måske har de svært ved at se meningen, fordi de er vant til at blive styret mere i, hvad de skal gøre.
- > Anerkend eleverne ved at se dem, blive imponeret, udfordre dem og rose dem for deres gåpåmod og mange eksperimenter. Husk, at du er ved at skabe et mulighedsrum med mange mulige løsninger.
- > Når x-antal minutter er gået, kan du lave en timeout og spørge, hvor mange tricks, de har nået at lave. Eventuelt se nogle af elevernes tricks, men pas på det ikke kommer til at tage for meget tid.

Variationer af "flest muligt tricks på tid"

Når du kan fornemme, at eleverne ikke længere eksperimenterer, fordi de har brug for, at der skal ske noget mere eller noget nyt, så kan du give eleverne nogle nye inspirationer, som fx:

- > Hver gang du fx fløjter, skal eleverne tænke på et nyt dyr og bruge deres fantasi til at finde på nye bevægelser med rekvisitten.
- > Stimuli-billeder: Lad eleverne trække et inspirationer-billede med fx et dyr, en tegneseriefigur, mennesker, der bevæger sig på forskellige måder osv.
- > Giv eleverne nye rekvisitter, som de kan eksperimentere med.
 - Giv eleverne nogle kropslige bespænd. Fx kun bruge jeres ene arm eller gøre det på ét ben.
 - Inddel cirkusartisterne i makkerpar, så de kan eksperimentere med hinanden.

Samling

Saml eleverne på en på forhånd aftalt måde. Fx i to eller tre grupper forskellige steder i rummet – alt efter hvor mange undervisere I er. Dette er for at lave så små grupper som muligt, så eleverne oplever mest muligt nærvær og kontakt til en underviser.



Øvelse

Udfordre og eksperimenter med hinanden

Mål At eleverne kan give hinanden udfordringer, og at de kan eksperimentere med at variere udfordringerne, så de bliver nøjagtigt tilpassede.

Fokus Samarbejde om udfordringer, variationer

inspirationer Rummet, hinanden, rekvisitter.

Organisering Par

Se videoen "Idræt på legepladsen" [HER](#) for at få inspiration til øvelsen. I videoen kan du lægge mærke til, hvordan eleverne hjælper hinanden undervejs.

Cirkusartisterne går sammen i par. De skal nu skiftes til at give hinanden udfordringer, som de kan finde på i området.

- > Først viser elev A en udfordring til elev B. Fx finder elev A et sted, hvor man kan gå på line eller hoppe ned fra noget og lave et rullefald.
- > Eleven, der giver udfordringen, viser først selv, og derefter skal den anden prøve.
- > Eleverne hjælper hinanden med at klare udfordringen. Hvis de har nemt ved det, skal de eksperimentere med at gøre det sværere, så de får en nøjagtigt tilpasset udfordring.
 - Det kan fx være, at de finder noget, som de kan lægge på deres hoved, og som de så skal balancere med, samtidig med at de går på line.
 - En tennisbold, de skal gribe, imens de gynger.
- > Det kan også være udfordringen skal gøres lidt nemmere.
- > Eleverne skiftes til at give hinanden udfordringer.

Undervejs går du som underviser rundt og hjælper eleverne med at tilpasse udfordringerne, så eleverne mærker, at de skal kæmpe lidt med det, inden det lykkes.

Opsamling/timeout på øvelsen

Bed fx nogle eleverne om at vise den bedste udfordring, de har fundet på i parret.

- > Hvorfor var den god?
- > Hvordan udviklede de udfordringen?
- > Hvor lang tid tog det at klare den?

Hvis der er mere tid, kan du fx lave nye par og fortsætte øvelsen.

Afslutning/opsamling

Saml eleverne i to grupper, hvis I er to undervisere. Det giver hurtigere ro, og flere elever ses og høres.

Forslag til evalueringsspørgsmål

- > Er der nogle, der vil vise noget, som I har eksperimenteret med i dag? Noget, I har opfundet? Noget, I er blevet overrasket over? Noget, I er stolte over? Noget, I ikke vidste, I kunne? Noget, I har lært?
- > Hvor var den bedste udfordring?
- > Hvordan har undervisningen været i dag?

Oprydning

- > Giv eleverne en opgave hver, som de skal klare. Derefter må de gå i omklædningsrummet.





Lektion 4 og 5

Øve og fordybe

Formål

At skabe et rum, hvor der er plads til at eksperimentere og afprøve en hel masse med kroppen og forskellige rekvisitter.

At fordybe sig i og øve nye kropslige færdigheder.

Forberedelse

Cirka fem forskellige tricks (gerne flere) som eleverne kan vælge sig ind på at skulle arbejde med og udvikle på. Udfordringerne skal helst være inspireret af tricks, som eleverne kæmper med undervejs i forløbet. Altså, noget som eleverne allerede har eksperimenteret med, men som er svært nok til, at de ikke kan endnu.

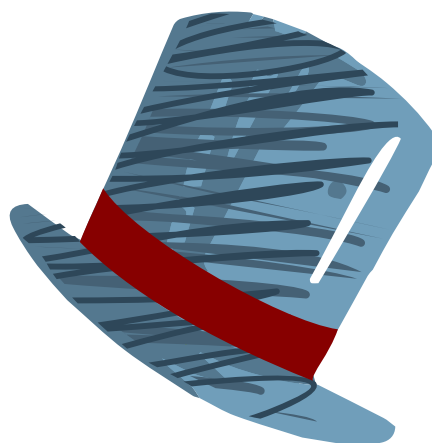
Medbring

Rekvisitter som passer til de udvalgte tricks. Fx hulahopringe, ærteposer, kosteskafter, sjippetove, jongleringsbolde, osv. Undgå store bolde som fx fodbolde, da vil kunne fastlåse nogle af eleverne i bestemte idrætsgrene.

Forslag til undervisningsaktiviteter

Inden undervisningen

- > På med hatten eller hvad du har, der kan være med til at iscenesætte undervisningen.
- > Læg rekvisitter ud i rummet, så det ligger klar til, at eleverne kan vælge sig ind på de forskellige tricks. Hvis I kan nå det, inden eleverne kommer, vil det skabe en fed effekt hos eleverne. Men ellers kan du gøre det som en del af opstarten.





Øvelse

Eksperimenterende/legende opstart

- > Start eventuelt undervisningen med at lade eleverne indtage idrætsrummet, som de har lyst til. Lad eleverne eksperimentere med rekvisitterne.
- > Bevæg dig sammen med eleverne. Prøv allerede nu at få vist de udvalgte tricks.
- > Fokus på de elever, der har svært ved at komme i gang med at eksperimentere med rekvisitterne.
- > Undervejs opstår der formentlig små fællesskaber, hvor eleverne laver noget sammen. Det må de gerne.

Samling

“Nu er vi nået dertil, hvor I (cirkusartisterne) skal vælge og øve jer på nogle tricks, som I vil vise til forestillingen. Det kræver, at I kæmper og prøver igen og igen, når det bliver svært og måske irriterende. Jeres opgave er nu at vælge et eller flere af de tricks, som jeg viser jer nu, og efterfølgende øve jer på det. I skal vælge et trick, som bliver svært for jer at lære, men, hvis I øver jer længe nok, godt kan lære. I må også godt gøre det sværere undervejs og lave variationer af tricket”.

- > Vis alle tricks, som eleverne kan tage udgangspunkt i. Inddrag eleverne. Måske nogle af eleverne kan hjælpe med at vise tricket og være med til at justere sværhedsgraden.
- > For nogle elever vil det være naturligt at gå sammen i par. For andre er det fint at øve sig individuelt.
- > Gå rundt og hjælp eleverne med at øge sværhedsgraden lidt, eller omvendt gør det lidt nemmere, så alle får nøjagtigt tilpassede udfordringer. Optimalt set lærer de tricket sidst i undervisningen.
 - Kan du gøre det med den anden hånd? Kan du gøre det fem gange i træk? Kan du gøre det på et længere stykke? Kan du gøre det med tre bolde? Kan du gøre det med begge hænder samtidig? Kan du gøre det endnu hurtigere osv.?
- > Undervejs i undervisningen kan du sætte eleverne til at øve sig sammen i par eller mindre grupper, hvis de ikke naturligt finder sammen i grupper.

Afslutning/opsamling

Saml eleverne i to grupper, hvis I er to undervisere. Det giver hurtigere ro, og flere elever ses og høres.

Forslag til evalueringsspørgsmål

- > Er der nogle, der vil vise noget, I har lært i dag – noget, I ikke kunne i starten af undervisningen, men som I kan nu? Noget, I har opfundet? Noget, I er stolte over?
- > Er der nogle, der har lært noget af nogle andre?
- > Hvordan har undervisningen været i dag?

Oprydning

- > Giv eleverne en opgave hver, som de skal klare. Derefter må de gå i omklædningsrummet.



Lektion 6

Cirkusforestilling

Formål

At eleverne får fremført svære tricks, som de har kæmpet med at lære.

Forslag til undervisningsaktiviteter

Den afsluttende undervisningsgang for forløbet kan se ud på mange forskellige måder, alt efter hvad I gør ud af det. Det vigtige er, at eleverne får mulighed for at fremføre det, de har lært for et publikum. Det er selvfølgelig ikke et krav, at alle elever skal det. Herunder er beskrevet nogle måder at gøre det på - til inspiration.

I klassen

Eleverne viser deres tricks for hinanden. Det kan være, I starter i mindre grupper for at gøre eleverne trygge i at fremføre foran hinanden. Grupperne kan vokse, og til sidst fremfører I måske foran hele klassen. Bagefter kan eleverne møde hinanden og prøve at lære hinandens tricks.

Afslutning/opsamling

Saml eleverne i to grupper, hvis I er to undervisere. Det giver hurtigere ro, og flere elever ses og høres.

Forslag til evalueringsspørgsmål

- > Hvad synes I om cirkusskolen?
- > Hvad har været godt?
- > Hvad har været svært?

For en anden klasse

En eller flere andre klasser kommer på besøg i undervisningen og ser elevernes cirkus. Bagefter kan den anden klasse møde cirkusartisterne "bag scenen" og prøve at lære cirkusartisternes tricks.

Afslutning/opsamling

Saml eleverne i to grupper, hvis I er to undervisere. Det giver hurtigere ro, og flere elever ses og høres.

Forslag til evalueringsspørgsmål

- > Hvad synes I om cirkusskolen?
- > Hvad har været godt?
- > Hvad har været svært?

For skolen, forældre og andre interesserede

En tredje mulighed er at invitere til et "rigtigt" cirkus. Det lader sig selvfølgelig ikke gøre i undervisningen, men det kan måske forberedes i undervisningen, hvis cirkus afholdes senere samme eftermiddag.



Undervisningsmateriale er udviklet i samarbejde med

A.P. MØLLER FONDEN



Horsens Kommune



VIA University
College

