

2022

# Undervisningsmateriale

## Aktivitetsudvikling

”Jagten på den gode aktivitet”

*”Jeg har slet ikke sovet i nat. Jeg vågnede kl. 2 og tænkte over alle de idéer, jeg havde til vores aktivitetsudviklingsforløb” – Anna 8. klasse.*

En gruppe 8. klasses elever henvendte sig til deres idrætslærer i et spisefrikvarter og bad om at låne nøglerne til idrætsfaciliteterne. Da læreren efterfølgende kom ned i omklædningsrummet, kunne han ikke finde nogen elever. Heller ikke i hallen var der nogen at se. Men ude på sportspladsen fandt han alle elever i fuld gang med deres aktiviteter.

I den ene gruppe var Anna. Hun var en faglig dygtig elev men samtidig meget idrætsforskrækket og dermed ikke den mest aktive i idrætsundervisningen. Ovenstående citat var hendes til læreren den dag. For første gang var der noget, hun så en mening med og kunne deltage i.

Bogen ”Aktivitetsudvikling i idræt – innovation i praksis” af Mads Hovgaard har været en stor inspirationskilde til materialet.

# Aktivitetsudvikling - jagten på den gode aktivitet

## Baggrund

Dette er et inspirationsmateriale til ungemiljøet i idrætsundervisningen, der forhåbentlig kan få nogle ideer om aktivitetsudvikling til at spire hos dig og dit idrætsteam. Intentionen er at sætte jeres tanker i gang, så I får lyst til at videreudvikle og tilpasse forløbet, så det bliver et forløb, der passer til jeres kontekst og jeres elevers læringsforudsætninger.

## Formålet med forløbet

At eleverne tilegner sig kropslige aktivitetsudviklingsmetoder og -kompetencer til at være aktiv i kreative og innovative processer i idrætsundervisningen og i andre sammenhænge af deres liv.

Intentionen og ambitionen er, at når eleverne lærer at skabe motiverende aktiviteter i idrætsundervisningen, kan de overføre erfaringerne til andre sammenhænge i og uden for skolen. Det kræver, at underviseren gennem en refleksion hos eleverne tydeliggør dette.

## Hvorfor er aktivitetsudvikling en god ide?

Der findes mange argumenter for at arbejde med aktivitetsudvikling i idrætsundervisningen. Herunder er nogle af dem opstillet:

- Det er sjovt, spændende, udfordrende og lærerigt både kropsligt, socialt og kognitivt.
- Eleverne bliver medbestemmende, hvilket giver dem et større ejerskab for undervisningen og dermed lyst til at deltage.
- Aktivitetsudvikling er inkluderende, fordi eleverne har mulighed for at byde ind med forskellige idræts- og kropslige, sociale og kognitive kompetencer.

Målet er, at eleverne gennem aktivitetsudviklingsforløbet bliver bedre til, at:

- deltage i anderledes idrætslige aktiviteter.
- analysere aktiviteter med aktivitetshjulet.
- arbejde med og i kreative processer.
- justere, udvikle og optimere kendte aktiviteter efter et bestemt fokus.
- udvikle helt nye aktiviteter.
- optimere på kendte og nye aktiviteter.
- samarbejde i grupper, hvor gruppen arbejder frem mod et mål.

## **Alle kompetenceområderne fra fælles mål omfavnes**

Alle indholdsområderne under kompetenceområdet alsidig idrætsudøvelse sættes i spil, når der aktivt udvikles i praksis. Kompetencemålet er: *eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis.*

Kompetenceområderne Idrætskultur & relationer og Krop, træning & trivsel sættes i høj grad også i spil, fordi eleverne skal samarbejde om at udvikle et produkt,

forholde sig til forskellige idrætslige kulturer, normer og værdier, og de skal kunne udvikle aktiviteter, der har fokus på fx puls, motorik, samarbejde og generel trivsel.

## **Prøven i idræt**

I relation til prøven i idræt vil eleverne gennem et aktivitetsudviklingsforløb få erfaringer, der kan hjælpe dem, når de i grupperne skal sammensætte et praksisprogram frem mod prøven. Her skal grupperne ud fra et selvvalgt tema og to tilfældigt udtrukne indholdsområder skabe meningsfulde aktiviteter. I den proces bliver kompetencer som kreativitet og samarbejde vigtige.

### **! Til forældre (forslag til orientering om forløbet) !**

I idræt skal vi i gang med et forløb om aktivitetsudvikling. I forløbet får eleverne trænet deres kreative og sociale kompetencer. I forløbet vil der være en stor grad af medbestemmelse og ejerskab, fordi eleverne selv skal være med til at udvikle aktiviteterne, som vi også afprøver i undervisningen. I forhold til elevernes idræts- og kropslige kompetencer så er dette forløb meget alsidigt og vil derfor dække flere idrætsområder.

Stil meget gerne nysgerrige spørgsmål til jeres børn om hvad de har oplevet i idræt. Idrætsundervisningen er en vigtig faktor i at udvikle gode idræts- og bevægelsesvaner for hele livet.

### **! Til eleverne (forslag til notits på ugeplan) !**

I dette modul skal vi arbejde med aktivitetsudvikling. I skal lære at justere og udvikle jeres egne aktiviteter.

## Teori - kreativitet kræver struktur

Kreativitet kan defineres således: "processen hvor man udvikler originale idéer, som har værdi"<sup>1</sup> (Hovgaard, 2017, s.145). Bemærk, ordene proces og værdi. At udvikle noget, der er kreativt, kræver en struktureret proces, og resultatet skal i sidste ende have en værdi på den ene eller anden måde. I en idrætskontekst kunne det fx være, at en gruppe elever, gennem en struktureret proces, har udviklet en aktivitet med fokus på at samarbejde.

### Tre nødvendige principper for en god og effektiv kreativ proces med eleverne

#### 1. En struktureret og faciliteret fremgangsmåde

Underviseren har ansvaret for at strukturere og facilitere den kreative proces fra start til slut. I dette materiale anvender vi 4-fasemodellen (se bilag 1) til at strukturere hele processen.

- Underviseren skal være opmærksom på at styre tiden for de enkelte processer. Vær generelt ikke bange for at give eleverne relativ kort tid til processerne da det skærper deres opmærksomhed på opgaven.

#### 2. Adfærdskodeks i ideudviklingsfasen

Et sæt af spilleregler som eleverne skal følge.

- Når eleverne befinder sig i idéudviklingsfasen, skal de sige "ja og" til hinandens idéer og afprøve deres idéer med kroppen. Processen bør ikke gå videre, før man har afprøvet den først opståede idé. Husk alle idéer er gode.

#### 3. Stimuli

Den konkrete provokation eller det konkrete benspænd som indleder vejen mod et nyt mønster.

- En stimulus kan man få eller give sig selv på mange måder. Det væsentlige ved en stimulus er, at det får dig til at køre ud af en "sidevej" i stedet for at køre på hovedvejen som normalt. Vores hjerne har brug for en provokation, som får os til at tænke ud ad sidevejen, hvis vi skal bryde vores normale mønster eller vane.

---

<sup>1</sup> Hovgaard, Mads (2017). Aktivitetsudvikling i idræt innovation i praksis, Samfundslitteratur

## Moduloversigt

! Modulerne herunder skal ses som et forslag. Det er vigtigt, at du som underviser har din målgruppe for øje og vurderer, hvordan forløbet skal foregå i praksis.

Modulerne, der er beskrevet i dette materiale, er udviklet til at vare 90 min.

Modul	Fase	Formål
1	Forståelsesfasen	At eleverne bliver præsenteret for tankerne bag forløbet, og at de får de første positive oplevelser med at deltage i ukendte og anderledes aktiviteter samt en begyndende forståelse for at aktivt udvikle ud fra et givent fokus.
2	Forståelsesfasen	At eleverne selv prøver at udvikle på en kendt aktivitet med aktivitetshjulet.
3	Forståelsesfasen	At de sidste grupper igangsætter og præsenterer deres aktiviteter (fra undervisningsgang 2).
4	Ideudviklingsfasen	At eleverne arbejder med at udvikle deres egen aktivitet fra bunden med et fokus.
5	Ideudviklingsfasen	At eleverne arbejder med at videreudvikle/justere deres egen aktivitet med et fokus
6	Realiseringsfasen	At eleverne afprøver deres endnu ikke færdige aktivitet og modtager feedback fra klassen på aktiviteten, så den kan videreudvikles.
7	Realiserings- og evalueringsfasen	At eleverne justerer deres aktivitet ud fra den feedback, de modtog fra klassen/underviser under og efter afprøvningen af aktiviteten.
8	Evalueringsfasen	At eleverne kan forholde sig til, hvad de har lært i forløbet med aktivt udvikling.

! Modul 8 kan evt. "slettes" og blive en del af modul 7. Se beskrivelse af modul 7 og 8.

# Modulbeskrivelser

# Modul 1

## Forståelsesfasen

### Formål

At eleverne bliver præsenteret for tankerne bag forløbet, og at de får de første positive oplevelser med at deltage i ukendte og anderledes aktiviteter samt en begyndende forståelse for at aktivitetsudvikle ud fra et givent fokus.

### Mål

- Eleverne prøver at indgå i en ukendt og anderledes aktivitet, som underviseren præsenterer og styrer fokus i.
- Eleverne kan bruge aktivitetshjulet til at analysere den ukendte aktivitet.
- Eleverne kan reflektere over, hvad der kendetegner en god aktivitet for dem og deres klassekammerater.

### Rekvisitter

- Kegler eller hulahopringe
- Kurv eller mål
- Ærteposer eller bolde
- Overtrækstrøjer
- Skumterning(-er)

### Intro

Præsenter eleverne for formålet og tankerne med forløbet. Fortæl om dagens mål og undervisning så eleverne har en ide om, hvad de har mulighed for at lære, og hvorfor det er vigtigt. Du kan få inspiration fra baggrundsafsnittet.

### En anderledes og ukendt aktivitet

Vælg en aktivitet som er anderledes, og som eleverne ikke kender. Aktiviteten er bedst, hvis den ikke kræver de store tekniske færdigheder. Idrætssludo, som er beskrevet herunder, er et godt eksempel.

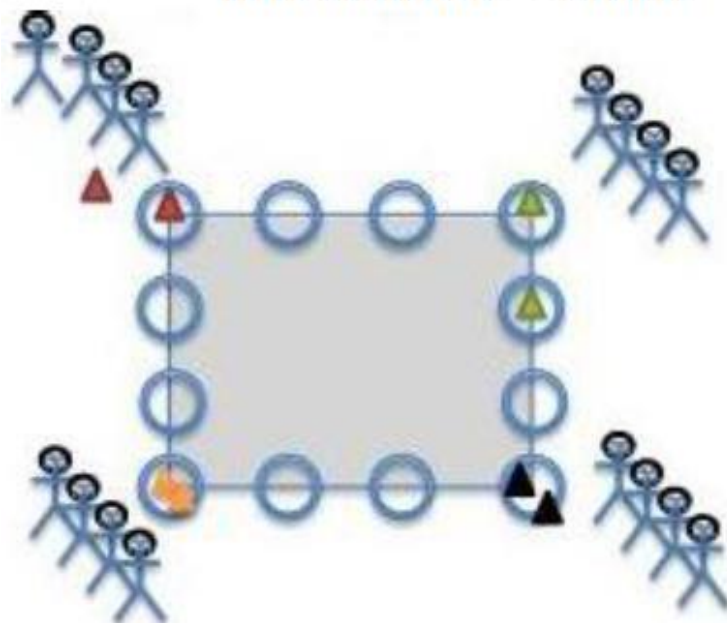
### Idrætssludo

Herunder forklares reglerne i idrætssludo. Det starter relativt simpelt, men undervejs øges kompleksiteten i takt med, at underviser og elever udvikler på aktiviteten for at "jage den gode energi". Denne progression er også valgt med afsæt i at undgå lange forklaringer af aktivitetens regler og rammer (som en del elever alligevel glemmer, lige så hurtigt de er fortalt).

Længere nede er der også eksempler justeringer/udvikling



## Idrætssludo – start!



### Forklaring:

Et antal sider med hulahopringe eller kegler udgør 'spillepladen'. Hvert team på 4-6 elever skal have deres eget hjørne, hvilket afgør formen på 'spillepladen'. Hvert hold har et antal 'brikker' (fx overtrækstrøjer i forskellige farver), som de flytter rundt på banen. Man skal udføre en idrætsaktivitet (fx. kaste ærtepose eller en bold i spand/kurv) for at flytte 'brikken'. Eleverne skal skiftes til at kaste eller sparke. Startaktiviteten skal balancere mellem 1) at være lidt udfordrende og 2) være så simpel at man næsten lykkes hver gang. Aktiviteten har ikke som formål, at eleverne skal bruge lang tid på at tilegne sig nye kropslige færdigheder. Derfor skal du som underviser justere aktiviteten, såfremt den bliver alt for svær. Man kommer rundt på pladen ved at lykkes med aktiviteten (fx ærtepose i spand) og dernæst rykke sin brik videre. Undervejs i forløbet justeres der med aktivitetshjulets kategorier med henblik på at jage "den gode energi og et bestemt fokus" i aktiviteten.

### Udvikling ud fra et fokus eller en kvalitet

Alt efter hvordan eleverne modtager aktiviteten, kan underviseren begynde at justere og udvikle aktiviteten for at jage en endnu bedre energi og et bestemt fokus. Sørg for at have et eller flere fokuspunkter som du justere aktiviteten efter undervejs (se den ydre ring i aktivitetshjulet). Et fokus kan fx være høj puls, samarbejde eller koncentration. Italesæt over for eleverne hvad fokus er, og hvilke kategorier i aktivitetshjulet du anvender.

### Forslag:

I nedenstående tabel er der inspiration til forskellige fokuspunkter/kvaliteter, kategorier i aktivitetshjulet og den konkrete justering i praksis.

Fokus/kvalitet	Kategorier i aktivitetshjulet	Udvikling i praksis
Høj puls	Retningslinje og rum	Man skal løbe hele vejen rundt om spillepladen, inden man må rykke sin brik. Spillepladen og dermed rummet gøres så stor som mulig.  Målet (fx hulahop-ringen) rykkes så tæt på, at eleverne har en meget stor succes-rate, hvilket betyder, at de kommer til at løbe meget.
Samarbejde	Relation og retningslinjer	Eleverne skal være to om at kaste ærteposen. Når de rammer, skal de løbe sammen.
Koncentration	Rum og krop	Målet (hulahop-ringen) rykkes længere væk, og eleverne skal stå på et ben, når de kaster. Det bevirker, at eleverne i højere grad skal koncentrere sig for at ramme plet.
Tilfældighed	Rekvisit og retningslinje	Placér en terning på nogle af felterne – rammer man terningfeltet, rykker man det antal øjne, som terningen viser, når man har slået.  Lander man på et felt, hvor der står en anden, må man slå dem hjem.  Holdet skal lykkes to gange i træk, for at de må rykke en brik.
?	?	? Find selv på flere justeringer sammen med eleverne.

### Elevernes analyse og refleksion af aktiviteten

Undervejs i undervisningen, når der er en naturlig pause eller der opstår en lærerig situation, kan underviseren tage en refleksionstimeout.

Saml eleverne i plenum, vis dem aktivitetshjulet og forklar om de indre kategorier i aktivitetshjulet (se bilag 2). Herefter skal eleverne analysere aktiviteten, med fokus på nedenstående spørgsmål:

- Hvilke kategorier i aktivitetshjulet har jeg (underviseren) justeret på undervejs?

Lad eleverne tale sammen om spørgsmålet i holdene eller to og to.

! Hvis eleverne kommer med nogle forslag til yderligere justeringer af aktiviteten, kan de afprøves. Det vigtigste er, at eleverne får en god oplevelse med aktivitetsudvikling, så de kan se værdien i at aktivitetsudvikle.

## Outro

Saml eleverne og giv dem tid til at reflektere over aktiviteten i forhold til dem selv og lytte til deres klassekammeraters synspunkter.

- Hvad synes du om aktiviteten og hvorfor?
- Hvad kendetegner generelt en god aktivitet for dig?

Synes eleverne, det var sjovt, når der var fokus på høj puls, samarbejde, koncentration, tilfældighed eller noget helt andet?

# Modul 2

## Forståelsesfasen

### Formål

At eleverne selv prøver at udvikle på en kendt aktivitet med aktivitetshjulet.

### Mål

- Eleverne kan udvikle på en kendt aktivitet mod et bestemt fokus ved at anvende aktivitetshjulet.
- Eleverne kan igangsætte en selvudviklet aktivitet samt forklare hvilke af indholdskategorierne fra aktivitetshjulet, de har ændret på.

### Rekvisitter til undervisningen:

- Forskellige rekvisitter (ift. ideudvikling/ændringer i kendte aktiviteter).

### Intro

Fortæl om dagens formål og mål med undervisningen så eleverne har en idé om, hvad de har mulighed for at lære, og hvorfor det er vigtigt.

### Opvarmingsøvelse med fokus på aktivitetsudvikling

For at få eleverne varmet godt op, og stadig holde fokus på hvordan man kan bruge aktivitetsudvikling, kan du fx starte med en helt almindelig kendt fangeleg, som der udvikles på. Fokus kan være meget forskelligt og kan fint skifte undervejs. Brug aktivitetshjulet og italesæt dit fokus og aktivitetshjulets kategorier undervejs.

### Udvikling af en fangeleg med aktivitetshjulet

Herunder gives et eksempel på, hvordan den almindelige fangeleg fx kan udvikles ved at bruge aktivitetshjulet.

Fokus/kvalitet	Kategorier i aktivitetshjulet	Udvikling i praksis
Samarbejde	Relationer, krop og retningslinjer	Når man bliver fanget, skal man stille sig med armene over hovedet på et ben og ligne et juletræ så godt som muligt. For at blive befriet igen skal der komme tre andre og danse fem runder om juletræet, mens de eventuelt synger en julesang.  Stiller man sig tre sammen (og evt. udfører en form for skulptur), er man fredet.  Man er sammen i par. En er på banen med bind for øjnene, og den anden står udenfor banen og skal guide makkeren væk fra fangeren.
Konkurrence	Tid, retningslinjer	Fangerne er kun fangere i x-antal minutter, og så skal rollen skifte. Så kan man se hvilke fangere, der fanger flest.
Fysik/bevægelse	Krop	Når man bliver fanget, skal man lave ex. 10 mavebøjninger, og så er man fri igen.
Udfordring	Krop og rekvisitter	Alle, der ikke er fangere, skal have bundet fødderne sammen, så de kun kan hoppe rundt.  Der står forskellige redskaber rundt på banen, så det bliver sværere at bevæge sig rundt.

### Elevopgave

Eleverne skal nu udvikle på en kendt aktivitet mod et bestemt fokus, på samme måde som underviseren gjorde med en ukendt aktivitet i den første undervisning.

Eleverne inddeles i grupper af cirka 4. Grupperne vælger en kendt aktivitet, som de ønsker at udvikle på. En kendt aktivitet kan defineres ved, at aktiviteten er kendt af alle eleverne.

### Forlag til kendte aktiviteter:

- Almindelig fangeleg
- Bankebøf
- Rundbold
- Ikke røre jord (Jorden er giftig)
- [Firkantbold](#)
- Ambulance-leg
- Alle mine kyllinger kom hjem
- osv.

Inden eleverne går i gang med at udvikle på deres aktivitet, skal de beslutte sig for, hvilket fokus de vil udvikle aktiviteten imod. Alle aktiviteter kan udvikles mod et bestemt fokus. Se fx. idrætsaktiviteters kvaliteter (bilag 3).

Vis eleverne aktivitetshjulet inden de går i gang, så de bliver mindet om indholdskategorierne.

Eleverne har ca. 10 min til en ideudviklingsfase (bilag 1). Det er vigtigt, at de kommer ud på gulvet og er aktive med deres kroppe og afprøver deres idéer undervejs. Hele klassen skal kunne være med i aktiviteten - enten ved at alle er deltagende, eller aktiviteten bliver igangsat flere steder.

Efter ideudviklingen skal eleverne have cirka 10 minutter til at vælge de bedste ideer og finjustere disse, så det giver mening i aktiviteten.

Afprøv så mange af gruppernes aktiviteter som muligt. Det er vigtigt at eleverne kan italesætte hvilke kategorier i aktivitetshjulet, de har ændret på ift. aktiviteten. Afsæt minimum 10 min. til aktiviteten og cirka 2 min. til en opsamling på aktivitetshjulet. De grupper der ikke når det i denne undervisning får tid næste gang.

## **Outro**

Saml eleverne i plenum og lad dem fx tale to og to sammen om, hvad de har lært i undervisningen?

# Modul 3

Forståelsesfasen - Idéudviklingsfasen

## Formål

At de sidste grupper igangsætter og præsenterer deres aktiviteter (fra undervisningsgang 2).

## Mål

- Eleverne kan igangsætte en selvudviklet aktivitet samt forklare, hvilke af indholdskategorierne fra aktivitetshjulet, de har ændret på.

## Rekvisitter til undervisningen:

- Stikbold (eller andet der skal bruges til den kendte aktivitet til opvarmningsøvelse).
- Rekvisitter til elevernes aktiviteter

## Intro

Fortæl om dagens formål og mål med undervisningen så eleverne har en idé om, hvad de har mulighed for at lære, og hvorfor det er vigtigt.

## Opvarmningsøvelse med fokus på aktivitetshjulet

For at få eleverne varmet godt op og stadig holde fokus på hvordan man kan bruge aktivitetsudvikling, kan du fx starte med stikbold, som der udvikles på. Fokus kan være meget forskelligt og kan fint skifte undervejs. Brug aktivitetshjulet og italesæt dit fokus og aktivitetshjulets kategorier undervejs.

## Forslag:

Kategori	Udvikling
Relationer og krop	Når man bliver skudt, skal man lægge sig fladt ned på ryggen, og så skal der komme to og vende en om på maven, og så er man levende igen.
Rekvisitter	I stedet for at der kun er en bold i spil, så kan der være 2 eller 3 bolde.
Krop	Når man bliver skudt, skal man lave x antal af en øvelse, og så er man levende igen.
?	Find selv på jeres egne udviklinger med eleverne.

### **Elevopgave – forsat fra modul 2**

Saml eleverne og opsummér kort opgaven fra sidste undervisningsgang. Husk at eleverne skal bruge aktivitetshjulets indholdskategorier, når de præsenterer deres aktivitet.

Afsæt minimum 10 min. til aktiviteten og cirka 2 minutter til at samle op ift. aktivitetshjulet.

### **Outro**

Saml eleverne og lad dem tale to og to sammen om, hvordan det var at udvikle på aktiviteterne med brug af indholdskategorierne/aktivitetshjulet. Hvad har du lært? Hvad er du blevet klogere på? Kan du bruge det, du har lært i andre sammenhænge?



# Modul 4

## Idéudviklingsfasen

### Formål

At eleverne arbejder med at udvikle deres egen aktivitet fra bunden med et fokus.

### Mål

- Eleverne kan deltage aktivt i en idéudviklingsfase.
- Eleverne stifter bekendtskab med og kan benytte værktøjet "idématrix" " til at udvikle deres egen aktivitet fra bunden.
- Eleverne kan reflektere over hvad, der kendetegner en god aktivitet for dem og deres klassekammerater.

### Inden undervisningen

Forbered grupper af 4-6 elever som du vurderer, kan fungere godt sammen og kan få en god proces med at udvikle en ny aktivitet. Fokuser på at grupperne gerne må indeholde forskellige idræts-/kropslige kompetencer.

Derudover skal der forberedes et fokus (se bilag 2) til hver gruppe. Det skal sikre, at grupperne laver aktiviteter med hvert deres fokus. Se bilag 3 (idrætaktiviteters kvaliteter) for at få inspiration til forskellige fokuspunkter.

### Forslag:

Gruppe - elevernes navne	Fokus
A	Fysik og Fitness
B	Strategi
C	Tilfældighed
D	Koncentration
E	Konkurrence
F	Samarbejde

## Rekvisitter:

- Alle de rekvisitter I har til rådighed, og som du som underviser finder relevant: (*eksempelvis*)
  - Bolde (*fodbolde, håndbolde, tennisbolde, basketbolde, stikbold osv.*).
  - Frisbee
  - Ærteposer
  - Hockeystave
  - Kurve/mål
  - Hulahopringe

- Overtrækstrøjer
- Kegler
- Stole
- *osv.*

- Idématrix (en til hvert hold). (se bilag 5)
  - Skumterning – el. alm. terning (en til hvert hold)
  - Skriveredskab (minimum en til hvert hold).

## Intro

Fortæl om dagens formål og mål med undervisningen så eleverne har en idé om, hvad de har mulighed for at lære, og hvorfor det er vigtigt.

## Stafetter med aktivitetshjulet som opvarmning

For at få eleverne varmet godt op og stadig holde fokus på hvordan man kan bruge aktivitetsudvikling, kan du fx starte med en helt almindelig stafet, som der udvikles på.

Fokus kan være meget forskellig og kan fint skifte undervejs. Brug aktivitetshjulet og italesæt dit fokus og aktivitetshjulets kategorier undervejs.

Start helt simpelt med at sætte kegler op til en helt almindelig stafet. Eleverne skal op og runde keglerne, tilbage og give en high-five. Maximum fire på hvert hold så der ikke er for meget ventetid

### Forslag:

Kategori i aktivitetshjulet	Udvikling
Krop	Hop med samlede ben frem til keglen. Løb baglæns tilbage.  Hink på venstre ben op til keglen, og højre tilbage.
Rekvisitter og retningslinjer	Der skal ligge en ærtepose på hovedet hele tiden, mens man løber. Falder ærteposen ned, skal man starte forfra. Lav evt. stafetten lidt kortere fordi det går langsommere med ærteposen på hovedet.
Rum	Lav "løbebanen" om til en rundkreds. Dvs. eleverne kommer til at løbe rundt i stedet for frem og tilbage. Det betyder, at det er sværere at se, hvem der er foran.
Relationer	Eleverne skal være sammen to og to og holde i hånd, mens de løber, hopper el. andet.  Eleverne skal sammen to og to fragte en genstand eller en tredje holdkammerat op til keglen og tilbage igen.
Tid	Stafetten foregår i fx fire minutter i streg. Dvs. eleverne løber rundt i fire minutter.
?	Find selv på jeres egne justeringer med eleverne.

## Proces - forståelsesfasen

Eleverne skal nu til at arbejde på deres egen aktivitet, som også bliver gennemgående i de resterende undervisningsgange. De skal altså arbejde med forløbets slutprodukt. Eleverne bliver her inddelt i de grupper, de skal være i resten af forløbet, samt får tildelt deres fokus.

### Underviserens forståelsesramme til eleverne:

- Målgruppen er jer selv.
- Aktiviteten skal kunne vare minimum 10 min.
- Aktiviteten skal foregå der, hvor det er praktisk muligt. Tildel eventuelt grupperne et rum/område som skal være på hver gang. Det er væsentligt, fordi gruppernes aktiviteter kan blive afhængige af et bestemt rum i rummet.

### Forslag til emner eleverne internt i gruppen skal forstå/afklare:

- Hvad betyder vores fokus egentlig? Eleverne skal tale om, hvad de forstår ved deres tildelte fokus.

### Idéudviklingsfasen - udvikle en aktivitet fra bunden med et fokus

Eleverne skal nu i gang med at udvikle en aktivitet fra bunden ud fra deres tildelte fokus. Underviseren agerer vejleder/guide i denne fase. Det vil sikkert blive nødvendigt at hjælpe nogle af grupperne en del med at komme i gang. Ofte er det en god idé selv at gå med i udviklingen med kroppen for at vise eleverne på vej.

Husk på de **tre nødvendige principper for en god og effektiv kreativ proces med eleverne** (se teoriafsnittet på s. 4).

Herunder kommer nogle eksempler på aktiviteter, du som underviser kan tage udgangspunkt i og lave med dine elever for at få en struktureret idéudviklingsproces i gang. Aktiviteterne kan laves på forskellige tidspunkter, alt efter hvornår du som underviser finder det mest passende.

### Aktiviteter til idéudviklingsprocessen

#### Idé- og aktivitetsudvikling i par

##### Formål

At eleverne får en hurtig succesoplevelse med at udvikle en aktivitet fra bunden, og at de øver sig på at sige "ja og" til hinandens idéer.

Eleverne skal prøve at skabe en aktivitet i par på kort tid. Når man kun er to og to sammen, kan man nemlig lynhurtigt afprøve og videreudvikle på hinandens idéer.

De skal udvikle en aktivitet, hvor de enten samarbejder eller konkurrerer mod hinanden. Det må de finde ud af undervejs. Parret må til at starte med vælge to rekvisitter, som de skal inddrage i deres aktivitet.

Et eksempel på en aktivitet der kan udvikles med denne metode: parret skal skiftevis sparke til en ballon for at holde den i luften, den må ikke røre jorden, samtidig skal man kaste en ærtepose mellem hinanden. Man må først sparke til ballonen, når man kastet ærteposen til makkeren.

1. Eleverne går i gang med at udvikle med kroppen. De skal bare gå i gang og se, hvad der sker.
2. Hver gang en af eleverne får en idé, skal de afprøve den med det samme. Måske kommer der en ny ide, den skal også afprøves med det samme. Eleverne skal hele tiden sige, ”ja og”, til hinandens ideer.
3. Efter ca. 3 minutters udvikling introducerer underviseren stimuli-kortene. Eleverne skal nu løbe hen og trække et stimuli-kort, som de skal bruge i deres videre udvikling. På stimuli-kortet står der fx spand. Ordet spand skal bare inspirere til den videre udvikling (se bilag 5 om brug af stimuli-kort). De skal altså ikke nødvendigvis have en fysisk spand men bare lade sig inspirere af ordet.
4. Udvikl i ca. 3 minutter eller mere eller indtil energien begynder at falde.

## Rekvisitters ubegrænsede muligheder

### Formål

At eleverne bliver opmærksomme på og øver sig i at se mange muligheder med en rekvisit. Opmærksomheden på rekvisitters ubegrænsede muligheder er vigtig, når eleverne skal udvikle aktiviteter.

Eleverne skal i par finde på en masse idéer, som man kan bruge en bestemt rekvisit til.

1. Hvert par vælger en rekvisit. Fx. en fjerbold eller en frisbee.

2. På fx 2 minutter skal eleverne finde på så mange forskellige ting som muligt, som rekvisitten kan bruges til.

Eksempel med en frisbee: kaste, trille, glide, dreje rundt, snurre på fingeren, lægge på hovedet og løbe, mellem benene og gå, kaste ind i væggen, se hvor langt den kan glide på gulvet, se hvor mange kegler man kan vælte ved at glide den hen ad gulvet, kaste den op i basketkurven, lægge den på maven og se om den kan blive liggende, når man spurter, osv. osv.

### Elevopgave

Grupperne udvikler deres egne aktiviteter.

### Idéudviklingsværktøj

#### Idématrix

Præsenter eleverne for værktøjet *idématrix* (se bilag 4). Dette kan gøres ved at du som underviser samler eleverne foran en (stor – A3) udprintet matrix, som på forhånd er udfyldt med kategorier: *eks. fokus, rekvisitter, tid, rum, relationer og krop*. Følg vejledningen i bilag.

Eleverne går ud i deres grupper og udvikler en aktivitet med den struktur der er blevet givet fælles for klassen. Eleverne får 5-10 min. til denne proces. Efterfølgende udvælger underviseren to grupper, som skal vise/forklare den aktivitet de er kommet frem til.

! Det er vigtigt at underviseren vælger to aktiviteter, der er forskellige, så eleverne kan se, hvor forskelligt aktiviteterne med samme struktur kan udvikle sig.

## Elevernes proces med idématrixen

Fokus er, at eleverne udvikler så mange ideer som muligt, at de er nysgerrige og ser nye muligheder. De skal sørge for hele tiden at afprøve idéerne med kroppen, så det bliver en kropslig udviklingsproces.

1. Eleverne udfylder selv en ny idématrix eller slår efter en ny struktur på den allerede eksisterende matrix.
2. Eleverne prøver at lave en aktivitet ud fra den struktur, som idé-matrixen har givet dem. Det er vigtigt, at eleverne kommer ud på gulvet og hele tiden er i gang med kroppen, og at de siger "ja og" til hinandens idéer.
3. Eleverne skal mindes om, at strukturen er til for give dem et benspænd fra starten. Altså et helt andet udgangspunkt end det man selv ville kunne finde på. Når eleverne begynder at udvikle, må de gerne finde på nye og flere ting.
4. Eleverne skal skrive stikord ned til deres ideer eller filme deres idéer undervejs.

5. Undervejs i udviklingsprocessen kan underviseren, hvis det findes nødvendigt, give de grupper der sidder fast i udviklingen et stimuli-kort, (se bilag 5).

Undervisningen slutter midt i en udviklingsproces men fortsættes i næste undervisningsgang.

! Eleverne bliver på næste modul præsenteret for endnu en idéudviklingsmetode. Efterfølgende vælger eleverne hvilken aktivitet, de ønsker at arbejde videre med. Derfor er det vigtigt, at eleverne skriver ned eller filmer, for at kunne huske deres aktivitet.

## Outro

Saml eleverne og lad dem tale to og to sammen om, hvordan det var at udvikle...

Refleksionsspørgsmål:

- Hvordan var det at udvikle på aktiviteterne med brug af indholdskategorierne/aktivitetshjulet? Hvad har du lært? Hvad er du blevet klogere på? Kan du bruge det, du har lært i andre sammenhænge?

# Modul 5

Idéudviklingsfasen - realiseringsfasen

## Formål

At eleverne arbejder med at videreudvikle/justere deres egen aktivitet med et fokus.

## Mål

- Eleverne kan bruge aktivitetshjulet til at udvikle og analysere egen aktivitet.
- Eleverne stifter bekendtskab med og kan benytte værktøjet "den evigt udviklende aktivitet" til at videreudvikle på deres egen aktivitet.
- Eleverne kan reflektere over, hvad der kendetegner en god aktivitet for dem og deres klassekammerater.

! Vi anbefaler at bruge temateksten "[Her griner vi, når vi fejler](#)" i forbindelse med dette modul.

## Rekvisitter:

- Alle de rekvisitter I har til rådighed, og som du som underviser finder relevant: (*eksempelvis*)
  - Bolde (*fodbolde, håndbolde, tennisbolde, basketbolde, stikbold osv.*).
  - Frisbee
  - Ærteposer
  - Hockeystave
  - Kurve/mål
  - Hulahopringe
  - Overtrækstrøjer
  - Kegler
  - Stole
  - osv.

## Intro

Fortæl om dagens formål og mål med undervisningen så eleverne har en idé om, hvad de har mulighed for at lære, og hvorfor det er vigtigt.

## Aktivitet

Eleverne skal videreudvikle på deres aktivitet, som de påbegyndte forrige undervisningsgang. Derfor præsenteres eleverne for værktøjet "den evigt udviklende aktivitet". Før denne aktivitet præsenteres, skal eleverne varmes op og igangsættes med nogle små øvelser.

### "Yes – Vi har lavet en fejl"

Fejl er vigtige, når vi skal lære noget og især i kreative forløb som dette, hvor vi skal tænke og udvikle noget nyt. "Yes, jeg har lavet en fejl" er en øvelse, hvor vi fejrer, at vi har lavet en fejl. Den kan foregå på mange måder, enten ved at vi skal finde på ord eller fagbegreber inden for idræt, eller ved at vi bliver udfordret med vores kroppe, hvor vi kommer til at gøre noget, som ikke var en del af reglerne. Når man gør noget forkert, hylder man det. Pointen som eleverne skal tage med herfra er, at jo mere de fejler, jo bedre bliver de til at udvikle nye produkter og aktiviteter.

**Træning: Fejring af fejl**  
**Yes - Vi har lavet en fejl (med kategori og klap)**

1. Find sammen to og to med en der har samme hårfarve som dig selv (eks.).
2. Stræk armene over hovedet og sig "YES - JEG HAR LAVET EN FEJL"  
(demonstrer først selv)
3. Fortsæt og få dem til at hæve lydniveauet indtil de råber.
4. Stå overfor hinanden og klap i en fortsat rytme på lår, i egne hænder og mod makkerens hænder - få alle med.
5. Vælg nu en kategori (fx "noget man kan drikke af") - på skift udfylder I kategorien, mens I klapper ved at sige; JEG (klap på lår) SIGER (på klap i egne hænder) "ORDET" (på klap i makkerens hænder) - Når der sker en fejl eller gentagelse, så råber I sammen - "YES - VI HAR LAVET EN FEJL!"
6. Den med flest kæledyr starter.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Den Kreative Platform, Aalborg Universitet



## Idéudviklingsværktøj

### ***Puslespillet - den sammensatte aktivitet kombineret med aktiv brainstorm***

Værktøjet bidrager til at sammensætte to kendte men forskellige komponenter til et nyt mønster (Se bilag 6 og 7).

- Eleverne trækker to aktivitetskort fra bunken.
  - Med afsæt i disse to aktiviteter skal eleverne udvikle en aktivitet.
- Inddrag aktiv brainstorm (se bilag 7).
  - Grupperne skal nu brainstorme på alt det, de ved om de to forskellige aktiviteter, de har trukket. *eks. badminton og hockey.*
  - Den forreste elev løber altså op til papiret og skriver en ting han/hun ved om badminton. *eks. "at der spilles over et net", eller "der spilles med en fjerbold".*
  - Dermed får eleverne en masse konkrete stikord/komponenter, de kan inddrage i deres videreudvikling af aktivitet.
- Nu skal eleverne prøve at sammensætte en ny aktivitet ud fra disse delkomponenter.

## Elevopgave

### **Idéudviklingsfasen – forsat**

! *Eleverne skal vælge hvilken aktivitet, de vil videreudvikle på: aktiviteten fra idématrix eller puslespil.*

Eleverne skal nu videreudvikle på deres egen aktivitet. Idéer har vi uendelig mange af. Det handler blot om at se dem. Det handler samtidig om at sige ja til egne og andres idéer og sammen få idéerne til at vokse. Det skal trænes nu.

### **Den evigt udviklende aktivitet**

"Den evigt udviklende aktivitet" (se bilag 8). Du kan som underviser vælge, om aktiviteten skal have et specifikt fokus (se bilag 2 og 3), eller om eleverne bare skal have lov til at udvikle frit. Giv eleverne lov til at være i proces så længe energien er der (se bilag 2 om energi).

#### *Timeout i den evigt udviklende aktivitet*

Eleverne samles til en dialog om, hvad de kan tage med i den videre proces, ift. den aktivitet gruppen ønsker at udvikle på.

Giv nu eleverne lov til selv at arbejde med øvelsen på deres egen aktivitet resten af timen. Husk at minde eleverne om at de skal nå at komme frem til en aktivitet, de kan fremvise/afprøve med resten af klassen næste undervisningsgang. Aktiviteten skal ikke være helt færdig.

## Outro

Saml eleverne, bed dem om at sidde i deres grupper. Eleverne kan nu med fordel i grupperne eller to og to snakke om, hvordan det har været at arbejde med at udvikle på egen aktivitet.

## Forslag

- Hvordan var det at være i den idéudviklende fase?
- Hvordan blev der taget imod de idéer, der kom på banen? Hvordan gik det med at sige "ja og" til hinanden og afprøve hinandens idéer.

Mind eleverne om at de næste undervisningsgang skal fremvise/afprøve deres endnu ikke færdige aktiviteter med resten af klassen. Dette er for at få feedback og idéer til, hvordan aktiviteterne kan justeres, så de bliver endnu bedre ift. aktivitetens fokus.

## ! Til næste modul

Eleverne skal have at vide, at de skal medbringe papir og blyant til næste modul.

# Modul 6

## Realisering - afprøvning

### Formål

At eleverne afprøver deres, endnu ikke færdige, aktivitet og modtager feedback fra klassen på aktiviteten, så den kan videreudvikles.

### Mål

- Eleverne kan bruge aktivitetshjulet til at udvikle og analysere egen aktivitet.
- Eleverne kan modtage og give feedback med fokus på aktivitetshjulets kategorier.
- Eleverne kan reflektere over, hvad der kendetegner en god aktivitet for dem og deres klassekammerater.

### Rekvisitter:

- Alle de rekvisitter eleverne skal bruge i deres aktiviteter.

### Intro

Fortæl om dagens formål og mål med undervisningen så eleverne har en idé om, hvad de har mulighed for at lære, og hvorfor det er vigtigt.

### Realiserings- og evalueringsfasen - "afprøvning"

- Grupperne præsenterer aktiviteter for hinanden, og alle elever afprøver de udviklede aktiviteter.
  - Eleverne skal selv instruere aktiviteten med udgangspunkt i aktivitetshjulets kategorier. Især er det vigtigt at stille skarpt på, hvad der er aktivitetens fokus. Giv aktiviteten lov til at vare minimum 10 min, så eleverne får tid til at være i aktiviteten. Aktiviteten må gerne køre længere tid, hvis du som underviser vurderer, at tiden og energien er til det.
- Grupperne giver feedback til hinanden med afsæt i aktivitetshjulets kategorier.
  - Efter hver gruppe har fremvist deres aktivitet, bruges der ca. 5 minutter

på feedback fra elever og underviser med fokus på aktivitetshjulets kategorier.

- Hvordan fungerede aktiviteten ift. aktivitetens fokus?
  - Hvilke kategorier i aktivitetshjulet kunne man ændre på, for at aktiviteten fungerede endnu bedre i forhold til fokus og energi i aktiviteten?
- Det er vigtigt, at eleverne skriver den feedback, de modtager ned, så de kan huske det og senere bruge det til justering af aktiviteten.
- Gentag processen med de øvrige grupperes aktiviteter.

### **Outro**

Grupperne der ikke når igennem fremviser/afprøver deres aktiviteter næste undervisningsgang.

# Modul 7

*Realiseringsfase - afprøvning - og justering, (samt måske evaluering)*

## Formål

At eleverne justerer deres aktivitet ud fra den feedback, de modtog fra klassen/underviser under og efter afprøvningen af aktiviteten.

## Mål

- Eleverne kan bruge aktivitetshjulet til at udvikle og analysere egen aktivitet.
- Eleverne både modtager og giver feedback med fokus på aktivitetshjulets kategorier.
- Eleverne kan reflektere over, hvad der kendetegner en god aktivitet for dem og deres klassekammerater.

## Intro

Fortæl om dagens formål og mål med undervisningen så eleverne har en idé om, hvad de har mulighed for at lære, og hvorfor det er vigtigt.

## Realiseringsfase - "afprøvning"

- De resterende grupper der manglede at fremvise/afprøve deres aktiviteter gør det. (Følg beskrivelsen fra modul 6).

## Elevopgave

### Idéudviklings- og realiseringsfase - "Justering"

- Når alle grupper har været igennem, skal eleverne have lidt tid til at justere på deres aktiviteter ud fra den feedback, de har modtaget.

### Forslag til måde at arbejde med justering:

#### Opgave:

Tag udgangspunkt i den feedback I har modtaget. *Eksempelvis: "Prøv at gøre aktiviteten mere relationel"*.

- Individuelt:
  - Tøm hovedet for idéer. Skriv alle dine idéer ned. Én idé pr post-it.
  - Hæng alle jeres idéer op.
- Bliv forelsket i en idé:
  - Vælg én idé hver.
  - Sig JA, OG. Aldrig NEJ, Aldrig JA, MEN... Altid JA, OG.

- 2 og 2:
  - Del jeres idé med hinanden.
  - Videreudvikling af egen idé:
    - Spørg: Ja og - Hvad sker der så? Hvad mere? Hvordan gør vi det?
    - Dette skaber en ny idé. Formålet er, at der nysgerrigt ledes efter andre muligheder og alternativer.
  
- Videreudvikling i grupper: Gruppens viden i spil.
  - Alle har nu et idékoncept.
  - Nu skal gruppens viden i spil for at bygge videre på konceptet.
  - Alle idéer skal prøves af - husk man ikke må sige nej!
  - Vælg et idékoncept I vil arbejde videre med i gruppen
    - Alle kan stemme på 2 forskellige idékoncepter.
  
- Arbejd videre med det fælles idékoncept vha.
  - Ja og...
  - Hvad sker der så?/ hvad mere?
  - Nyt bud
  - Forfra
  - *De øvrige idékoncepter kan måske være stimuli.*

Eleverne skal indarbejde deres nye idéer i deres idékoncept/aktivitet.

Når eleverne har justeret på aktiviteterne, kan aktiviteterne afprøves endnu en gang, for at vurdere om de fungerer bedre. For at anerkende alle grupperes aktiviteter, skal alle aktiviteter selvfølgelig prøves. Nogle aktiviteter kan måske også fungere som opvarmningsaktiviteter i andre idrætsforløb, i frikvarterer eller andet.

### **Outro**

Saml eleverne og tal om hvad de har lavet på modulet, og hvad de har fået ud af at arbejde med deres aktiviteter.

Modul 8 kan evt. bruges til afslutning på dette modul, hvis tiden er til det.

# Modul 8

## Evalueringsfase

### Formål

At eleverne kan forholde sig til, hvad de har lært i forløbet med aktivitetsudvikling.

### Mål

- Eleverne kan bruge aktivitetshjulet til at udvikle, analysere og justere egen aktivitet.
- Eleverne justerer deres egen aktivitet.
- Eleverne arbejder med feedback med fokus på aktivitetshjulets kategorier.
- Eleverne kan reflektere over, hvad der kendetegner en god aktivitet for dem og deres klassekammerater.

### Intro

Fortæl om dagens formål og mål med undervisningen så eleverne har en idé om, hvad de har mulighed for at lære, og hvorfor det er vigtigt.

### Elevopgave

Der samles op i alle grupperne over, hvordan de synes, at deres proces har været, og hvad de har lært ift. at indgå i en proces, hvor man skal udvikle noget helt nyt (bilag 1). Hvad har de været gode til? Hvad kan de blive bedre til?

De må også evaluere på deres produkt (aktiviteten), og i hvilket omfang de har løst opgaven med at udvikle en aktivitet med et givent fokus, og om de kunne have foretaget noget anderledes for at løse opgaven endnu bedre.

! Denne proces kan flyttes til undervisningsgang 7, hvis det vurderes, at det passer bedre.

## Værktøjer m.v.



## Fire-fasemodellen (bilag 1)

For at styre processen i den rigtige retning og skabe en struktur for udviklingsprocessen kan det være gavnligt at have en model at arbejde ud fra. Derfor præsenteres herunder en fire-fasemodel, som kunne være inspiration til arbejdet med aktivitetsudvikling.

### Aktivitetsudviklingsproces med fire faser

Med inspiration fra bøgerne "Innovative elever"<sup>3</sup> og "Aktivitetsudvikling i idræt"<sup>4</sup> er vores undervisningsforløb bygget op omkring 4 faser: 1) *Forberedelsesfasen*, 2) *Idéudviklingsfasen*, 3) *Realiseringsfasen* 4) *Evalueringsfasen*.

Det er vigtigt at være bevidst om, at man i en proces kan bevæge sig frem og tilbage imellem faserne. Samtidig er det essentielt, at man i grupperne er enige om, hvilken fase man befinder sig i.

**Forståelsesfasen** ... eleverne introduceres til opgaven.  
*Har fokus på at...*

- Hvad skal vi lave, hvilket problem skal vi løse?
- Hvilken målgruppe og kontekst arbejder vi med?
- Hvorfor skal vi lave det?

... lave aftale i gruppen om samarbejdet.

- Hvordan er vi sammen?

... få tunet mindset ind på at være kreative og innovative.

---

**Idéudviklingsfasen** ... eleverne udvikler så mange idéer som muligt.  
*Har fokus på at...*

- ... idéerne afprøves på egen krop og ikke kun eksisterer på papir.
- ... eksperimentere med nye måder at være aktiv på.
- ... være nysgerrig og se nye muligheder.

---

**Realiseringsfasen** ... sortere de bedste idéer – eller delelementer fra idéer.  
*Har fokus på at...*

- ... afprøve igen og igen.
- ... få feedback fra andre.
- ... være enige om hvilken type aktivitet man vil udvikle.

---

<sup>3</sup> Rohde, L. & Olsen, A.L. (2014) Innovative elever, undervisning i fire faser. Akademisk forlag

<sup>4</sup> Hovgaard, Mads (2017). Aktivitetsudvikling i idræt innovation i praksis, Samfundslitteratur

---

**Evalueringsfasen**

*Har fokus på at...*

... samle op på gruppens erfaringer om at arbejde sammen.

... samle op på hvad den enkelte elev har lært i forløbet.

NB: Evalueringer behøver **IKKE** kun finde sted ved forløbets slutning. Det er også vigtigt for de gode processer, at evalueringen foregår i slutningen af hvert modul.

## Aktivitetshjulet (bilag 2)



Aktivitetshjulet<sup>5</sup> er en model, der kan benyttes til at beskrive, analysere og udvikle aktiviteter. Aktivitetshjulet består her af seks indholdskategorier, to proceskategorier og syntesekategorien Energi. Selve kategorierne påvirker i praksis hinanden gensidigt og kommer til udtryk gennem syntesekategorien Energi.

Værktøjet anvendes typisk i både den idégenererende og energistyrende fase.

### Indholdskategorier:

Selve indholdsringen, de seks kategorier Krop, Tid, Rum, Relationer, Rekvisitter og Retningslinjer udgør i samspil en given aktivitet.

Krop:

<sup>5</sup> Hovgaard, Mads (2017). Aktivitetsudvikling i idræt innovation i praksis, Samfundslitteratur

- Kategorien Krop dækker over alt det, som den enkelte krop gør i aktiviteten.
  - Hvordan bevæger den enkelte krop sig?
  - Hvordan kropsdele, muskler, sanser, åndedræt mv. bruges og arbejder sammen?

*Eksempler på kroppen i en aktivitet kunne være at gå, løbe, hoppe, sparke, sidde, hinke, spurte, kravle, ligge, danse ex.*

Tid:

- Kategorien Tid indeholder to sider: den udøvende tid og den faktiske tid.
  - *Den udøvende tid*: relaterer sig til måden kroppen bevæger sig på. Arbejder kroppen kontinuerligt eller intervalpræget? Arbejder kroppen hurtigt eller langsomt? Arbejder kroppen efter en bestemt rytme eller tempo?
  - *Den faktiske tid*: relaterer sig til klokken og kan måles i sekunder, minutter og timer. Hvor lang tid tager aktiviteten? Hvilken rolle spiller tiden i aktiviteten? Hvor lang tid går der, fra man evt. skal skifte fra A til B i aktiviteten?

*Eksempler på tid kunne være "bevæg jer så hurtigt eller langsomt I kan", "vi spiller 10 minutter" eller "efter 4 minutter roterer vi".*

Rum:

- Kategorien Rum omhandler det fysiske rum, hvor aktiviteten foregår.
  - Hvor stort er rummet?
  - Hvilken form har det?
  - Hvilke planer og dimensioner findes i rummet?
  - Hvordan er underlaget?
  - Er rummet åbent eller omgivet af eksempelvis vægge?
  - Indeholder det store rum eller flere små rum, som har en særlig betydning for aktiviteten?
  - Kan rummet ændres i løbet af aktiviteten?
  - Hvilke muligheder tilbyder rummet?

*Eksempler på Rum kunne være en volleybane, mellem syv træer i skoven, en hel hal/sal, en skolegård, et græsareal på 20x20 meter osv.*

Relationer:

- Kategorien Relationer dækker over alt det, som er mellem deltagerne i aktiviteten.
  - Er vi sammen i par eller hold?
  - Hvem gør hvad i forhold til hvem, og hvordan strukturen for samspil forholder sig.
  - Er der delinger og grupperinger i aktiviteten, evt. hvor mange og hvor store?
  - Er det med-mod-forhold i aktiviteten?
  - Indeholder aktiviteten bestemte former for roller, og hvad er funktionen af disse?

*Eksempler på Relationer kunne være "2 hold af 7", "alle opgaver skal løses sammen på holdet", "den med trøjen er fanger", "den der er forrest i gruppen, starter bevægelsen, som de andre følger" osv.*

Rekvisitter:

- Kategorien Rekvisitter dækker over alle løse genstande, der anvendes i aktiviteten.
  - Hvilke genstande?
  - Er genstandene forskellige eller ens?
  - Størrelse, form, antal osv.
  - Hvilken betydning har rekvisitten? Er der nogen, der har mere betydning end andre?
  - Hvordan bruges rekvisitterne i aktiviteten?

*Eksempler på Rekvisitter kunne være bat, bold, ring, kegle, trøje, frisbee, papir, blyant, ærtepose, reb, mål osv.*

Obs. Er det noget, der står stationært, så er det en del af rummet. Er det altså noget, der i løbet af en aktivitet kan flyttes på af deltagerne i løbet af et par sekunder, er det en rekvisit.

Retningslinjer:

- Kategorien Retningslinjer dækker alt det, som deltagerne kan, må og skal i aktiviteten - herunder sikkerhedsmæssige foranstaltninger.

*Eksempler på retningslinjer kan være, "Man skal spille indenfor stregerne", "Du skal være i berøring med en makker hele tiden"....*

### **Proceskategorier:**

Aktivitetshjulets to proceskategorier omhandler de faktiske mennesker, som formidler og udøver en given aktivitet på et givent tidspunkt. Kategorierne Fokus og Feedback er konkrete tanker, handlinger og interaktioner hos og mellem underviser og målgruppe, som omgiver og understøtter de seks indholdskategorier i hjulet. De to kategorier er altså med til at sige noget om den proces og situation, som indholdet er vævet ind i og foregår i.

Kategorierne Fokus og Feedback relaterer sig til det sprog, den forståelse og retning, som de konkrete mennesker bevidst eller ubevidst udøver aktiviteten med.

Fokus:

- Fokus er et billede af aktivitetens grundlæggende idé og kvalitet, det vi sigter efter træder frem.
- Fokus giver aktiviteten en bestemt retning og ladning.

*Eksempler på fokus i en aktivitet kan være konkurrence, træning af en færdighed, eksperimentering, fordybelse, æstetik, samarbejde, glæde og humør osv.*

Feedback:

- Handler om at kigge tilbage på aktiviteten via fokus og energi, hvordan aktiviteten foregår i den givne kontekst med den givne målgruppe, ud fra det formål man havde sat sig for aktiviteten, for derefter at kunne foretage justeringer af aktiviteten med udgangspunkt i indholdsdimensionerne.
- Feedback kan både være noget man giver, og noget man får.

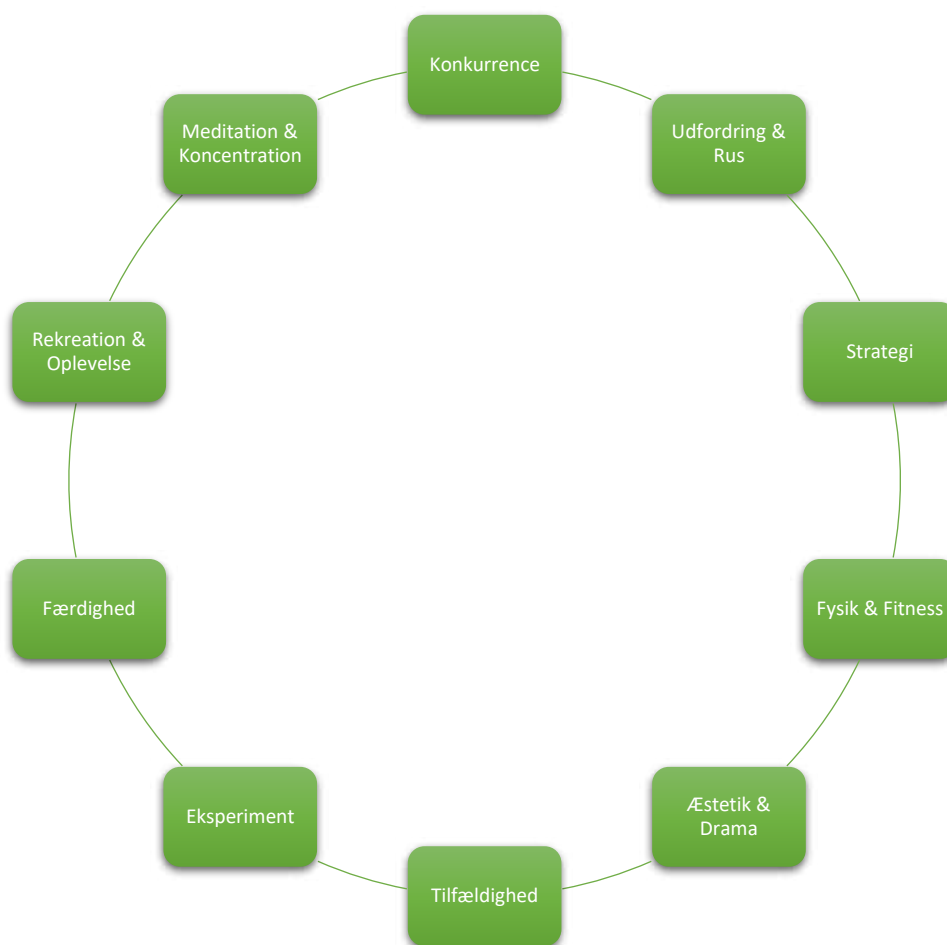
### **Syntesekategori:**

Energi:

- Det er et øjebliksbillede, som skildrer den aktuelle dynamik i en aktivitet på et givent tidspunkt. Energien påvirkes af det enkelte menneske, dynamikken mellem de deltagende, men yderligere også af strukturen aktiviteten har.
- Energien er en stemning, som man forsøger at arbejde sig hen imod skal være god hos deltagerne i aktiviteten.
- Man kan ikke skue direkte på kategorien Energi, men Energien er påvirket af de øvrige kategorier, og dermed vil man kunne ændre på Energien ved at skrue på de andre kategorier.
- Energien i en aktivitet kan ses, høres, mærkes, fornemmes, føles, men kan ikke måles objektivt.

## Idrætsaktiviteters kvaliteter (bilag 3)

Modellen herunder viser idrætsaktiviteters kvaliteter, hvilke man bl.a. kan bruge som inspiration, når man skal vælge fokus til en aktivitet.



## Idématrix<sup>6</sup> (bilag 4)

Et værktøj der er meget anvendeligt, når en aktivitet skal udvikles fra bunden med udgangspunkt i et nyt mønster. Idématrixen bygger på et tilfældighedsprincip, hvor det ikke er dig selv, men en terning der bestemmer, hvilke delelementer aktiviteten skal bestå af.

Værktøjet bygger her på aktivitetshjulets kategorier, en matrix og en (stor) terning, hvor målgruppen, målet og kontekstforhold i processen afgør, hvor mange kategorier der er med, og om de valgte kategorier er åbne eller låste.

### Anvendelse i praksis:

- Afklaring: Afklar hvilken målgruppe aktiviteten er til, og bedøm om udvalgte kategorier skal låses mere end andre (eksempelvis rummet).
- Opdel eksempelvis din matrix i kategorierne fra aktivitetshjulets indholdscirkel (fokus, krop, rum, relationer, rekvisitter og tid).
  - Man kan også tage udgangspunkt i færre kategorier for at gøre processen lettere.
- Placer idéer i en kategori ad gangen, lodret i Idématrixen (1-6).
- Slå én gang med terningen pr. kategori. Sæt et tegn på papiret så det kan huskes hvilken idé, der skal benyttes ved den enkelte kategori.
- Til slut har I mønstret i aktivitetens struktur, som danner udgangspunkt for den aktivitet, I skal skabe.
- Afprøv og udvikl med kroppen (Gør evt. brug af værktøjet *Den evigt udviklende aktivitet*).

! Herunder findes 2 matrix. En der på forhånd er udfyldt, og en hvor I har mulighed for at printe den ud og selv udfylde.

---

<sup>6</sup> Hovgaard, Mads (2017). Aktivitetsudvikling i idræt innovation i praksis, Samfundslitteratur



**Idématrix:**

	Fokus	Krop	Tid	Rum	Relationer	Rekvisitter
1						
2						
3						
4						
5						
6						

**Idématrix: (tager udgangspunkt i, at man er i en hal/sal)**

	Fokus	Krop	Tid	Rum	Relationer	Rekvisitter
<b>1</b>	Strategi	Baglæns	Slow motion	Et firkantet område på 3x3m	2 hold	Ærtepose
<b>2</b>	Fysik og fitness	Hinke	Intervaller	Stregerne i gulvet	3 mod 3	Hulahopring
<b>3</b>	Samarbejde	Snurre rundt	3 minutter	Badminton bane	Alle mod en	Sjippetov
<b>4</b>	Eksperiment	Hoppe	Hurtigt	Et aflangt område på 10x3 meter	2 og 2	Kegler
<b>5</b>	Koncentration	Danse	5 sekunder	Rundkreds	Først mig så dig	Bold
<b>6</b>	Færdighed	Løbe	Vilddt hurtigt	Væggen	Alle opgaver skal løses sammen	Bat

## Stimulikort (bilag 5)

Stimulikortene er udviklet til at stimulere idégenerering i kreative processer. Kortene er inddelt i forskellige kategorier med tilhørende elementer, som har til formål at bidrage til deltagernes idéudvikling. Det er meningen, at kortene kan tages i brug i forskellige situationer, hvor eleverne sidder fast i idégenereringen, og dermed skal få eleverne til at tænke i en ny vej. Eleverne kan enten selv gøre brug af dem, eller også kan du som underviser give eleverne et kort som benspænd undervejs.

Eksempel på et stimulikort:

- På forsiden af kortet står *krop*.
- På bagsiden står der *gå, flyve, kaste*.
- Nu skal eleverne på en eller anden måde integrere et eller flere af disse stimuli i deres aktivitet, enten ved fysisk at gøre det der står eller få associationer ud fra det. Som underviser kan du spørge, "*Hvad tænker I, når I trækker dette kort?*", og så bede eleverne arbejde ud fra disse impulsive tanker.

## Puslespillet - den sammensatte aktivitet <sup>7</sup>(bilag 6)

Værktøjet bidrager til at sammensætte to kendte men forskellige komponenter til et nyt mønster. I *puslespillet – den sammensatte aktivitet* trækkes der to aktivitetskort fra bunken. Med afsæt i disse kort skal der udvikles en aktivitet i det rum/område, som er blevet tildelt. Hvis der fx trækkes badminton og hockey, skal der udvikles en aktivitet, hvor der tages afsæt i dele fra disse to idrætsgrene og udvikles en ny med afsæt i denne. Det kan fx være, at der bruges banen og nettet fra badminton og hockey stave og bold fra hockey, og med afsæt i dette udvikles en helt ny idrætsgren *hockminton* eller *backey*.

---

<sup>7</sup> Hovgaard, Mads (2017). Aktivitetsudvikling i idræt innovation i praksis, Samfundslitteratur

## **Aktiv brainstorm** (bilag 7)

Er en brainstorm, men blot hvor kroppen er i gang. Når man laver brainstorm, er det ikke altid, alle elever kommer på banen. Men dette er jo helt afgørende for, at alle elever i gruppen bliver hørt. Den aktive brainstorm er en stafet aktivitet, hvor eleverne på skift skriver deres input på en planche og giver depechen (skrivegrejet) videre til den næste i køen.

Aktiv brainstorm er en universel aktivitet med fokus på at brainstorme på en sjov og aktiv måde. Med aktiv brainstorm kan eleverne få indsigt i og reflekterer over, hvor meget de ved om et givent emne.

Hver gruppe placerer sig foran et A3-ark, der hænger på væggen eller ligger på gulvet foran dem. Gerne nogle meter derfra så der er lidt løbeafstand og evt. krydret med nogle forhindringer. Den forreste elev i rækken holder et skriveredskab. På underviserens signal løber den første i rækken op til papiret og skriver alt det, han/hun ved om emnet. Eleven løber tilbage til den næste i rækken, der nu skriver sit bidrag. Sådan fortsættes der, indtil tiden er gået (fx 4 minutter).

## **Den evigt udviklende aktivitet** (bilag 8)

I *den evigt udviklende aktivitet* starter I med en aktivitet (kendt eller ny) og bygger hele tiden ovenpå, så aktiviteten hele tiden udvikler sig. Det er ikke sikkert, at alle ændringer er lige sjove, men det skal I så tale om bagefter, og finde frem til om der var nogle faser i aktiviteten, hvor der var noget godt, som I kunne arbejde videre med. Det er vigtigt at kroppen er i gang under udviklingen (kropsstorming).

OBS! Det er vigtigt, at øvelsen ses som en rejse/proces, hvor man siger "ja og". Det er vigtigt, at man afprøver alle idéer, så man altså først må afprøve næste idé, når den første er afprøvet.

- Eleverne deles i grupper.
- Bestem rummet og hav forskellige rekvisitter tilgængelige.
- Aktiviteten kan evt. påbegyndes af eleverne selv, og køre ved de selv kommer med idéer løbende. Hvis eleverne går i stå eller ikke kan komme i gang, kan der gøres brug af

forskellige stimuli, evt. stimulikort eller papir med stimuli hvor man, som ved idématrixen, kan slå med en terning, som vælger stimuli.

- Forskellige steder i rummet kan der ligge en (stor) terning og et papir med forskellige stimuli (evt. med kategorier fra aktivitetshjulet), men andre stimuli kan også benyttes.
- Der kan også i stedet ligge stimulikort.
- Aktiviteten forløber således, at eleverne laver en aktivitet. En fra gruppen kan på et givent tidspunkt råbe "udvikling" og så enten selv finde på en eller løbe ud til et af stimulistederne og slå med terningen. Det er vigtigt, at resten af gruppen fortsætter med aktiviteten imens. Personen inddrager de andre i den valgte eller tilfældige stimuli, som gruppen nu hurtigt skal fortsætte sit udviklingsmønster efter.
- Fortsæt denne proces i så lang tid som det giver mening, men sørg for at give eleverne nok tid så de får en følelse af at have været i proces.
- Afslut gerne med en refleksion af, hvad eleverne oplevede fungerede/ikke fungerede.