

# Overordnet tema: Idræt og identitet

## Undertema: Grænser/Mine og dine grænser

### Temabaseret idrætsundervisning – tilgang 1

Dette er et inspirationsmateriale, der forhåbentlig kan få nogle ideer om temabaseret idrætsundervisning 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.

Forløbet tager udgangspunkt i det overordnede tema Idræt og Identitet, hvilket kan identificeres i fælles mål under kompetenceområdet Krop, træning og trivsel. Undertemaet kunne fx være "Mine og dine grænser", Grænsevandring eller blot Grænser. Når man vælger at undervise med temaet som omdrejningspunktet, betyder det, at undervisningens indhold styres af temaet og ikke af fx et indholdsområde. Man kan spørge sig selv, "Hvordan kan eleverne lærer noget om grænser gennem idræt"? Læs mere om denne tilgang på s. 73 i [Faghæftet for Idræt](#).

Vi anbefaler at arbejde med temaet over 6-8 undervisningsgange i både børne- og ungemiljøet, fordi eleverne gennem et længere forløb får en øget og reel mulighed for faktisk at dygtiggøre sig både færdigheds- og vidensmæssigt.

Der er ingen rigtige eller forkerte måder at lave temabaseret idrætsundervisning på. Det vigtige er, at man finder en vej, der fungerer for skolen og idrætslærerne som en helhed.

Idrætsundervisningen bør have sin hovedvægt på idrætspraksis og kropslig udfoldelse suppleret med små veltilpassede bider af teori, fagbegreber og refleksioner.

### Formålet med forløbet om grænser

At eleverne i et idrætsligt perspektiv arbejder med at vandre på og udfordre deres egne og andres fysiske, sociale og psykiske grænser samt bliver bevidste om deres klassekammeraters grænser.

At eleverne bliver i stand til at sætte ord på undertemaet - grænser og kan sætte det i perspektiv til det overordnede tema – idræt og identitet.

### Overordnede refleksionsspørgsmål

I forløbet arbejder eleverne fx med at reflektere over nedenstående spørgsmål.

- Har jeg nogle grænser, og hvad betyder det?
- Hvilke aktiviteter udfordrer mine grænser?
- Hvordan føles/sanses grænsevandring i min krop?
- Hvilke kropslige erfaringer har eleven med grænser?
- Har mine klassekammerater nogle grænser og hvilke?

### Underviser - sæt dig selv på spil

For at forløbet bliver succesfuldt er det vigtigt, at du som underviser går forrest og viser vejen. Det kan du fx gøre ved at:

- Italesætte dine egne grænser både fysisk, socialt og psykisk.
- Fortælle om grænsevandrende og grænseoverskridende aktiviteter, som du er blevet udsat for, eller har udsat dig selv for. Det behøver ikke være vilde fortællinger. Det vigtigste er, at du med dine fortællinger er med til at skabe et trygt rum, hvor I kan afprøve og tale om grænser. Et eksempel kunne være: Første gang jeg skulle springe ud fra en tremeter vippe, eller første gang jeg skulle danse foran andre.
- Prøve nogle af aktiviteterne som eleverne udsættes for.
- Bede eleverne om at finde en grænsevandrende aktivitet til dig.

## Fagbegreber

Inden for temaet grænser kan det give mening at arbejde med nedenstående fagbegreber og definitioner. Det kan hjælpe eleverne til bedre at forstå grænser, og i samspil med de kropslige oplevelser i undervisningen vil det give flere nuancer og perspektiver på grænser.

### En grænse

- Her til og ikke længere.
- På den ene side af grænsen er det okay. På den anden side af grænsen er det ikke okay.
- En grænse adskiller det kendte og det ukendte.
- En grænse adskiller det man kan, og det man ikke kan.
- En grænse adskiller det man kan lide, og det man ikke kan lide (Borghall s. 43-45).

### Fysisk, social og psykisk grænse

**Personlig fysisk grænse:** når du ikke kan mere rent fysisk. Du kan fx ikke løbe hurtigere eller længere. Dine ben syrer så meget, at du ikke rent fysisk kan mere. Her spiller den psykiske grænse i høj grad også ind. Den fysiske grænse kan også nås, hvis nogle laver en voldsom skuldertackling, og du vælter og slår dig.

**Personlig social grænse:** når du på grund af en social situation bliver utryg, bange, vred eller ked af det. Du føler ubehag ved at være i en bestemt situation med andre. Fx synes du måske, at det er ubehageligt at en klassekammerat råber til dig, hvor du skal løbe hen under et boldspil. Eller du synes det er ubehageligt at skulle danse pardans med en, du ikke kender, hvorimod du gerne vil danse en pardans med din bedste ven.

**Personlig psykisk grænse:** når det er dit hoved, der siger stop. Det du oplever giver dig et følelsesmæssigt ubehag. Det kan fx være, at du bliver bange, ked af det eller føler dig utryg. Det kan fx være, at du er tryk ved at gå på line henover bommen i 1 meters højde, men ikke i to meters højde, så bliver du bange. Eller en modstander siger nogle ubehagelige ting til dig for at få dig ud af fatning.

De tre personlige grænser kan være svære at skelne fra hinanden i praksis. De påvirker og påvirkes af hinanden, hvilket eleverne forhåbentligt vil få nogle oplevelser med og reflektere over gennem forløbet.

## Undervisningsgang 1: Introduktion til "Mine og dine grænser"

Inspiration til hvordan første lektion kan bygges op omkring temaet. Der er flere øvelser end der er tid,

### Formål

At introducere eleverne til forløbet og åbne deres øjne og bevidsthed for hvad "Mine og dine grænser" handler om.

### Mål

- Eleverne prøver nogle aktiviteter, hvor deres grænser bliver udfordret. Eleverne flytter nogle grænser og vokser med det.
- Eleverne prøver nogle aktiviteter, hvor de siger, STOP – det vil jeg ikke. Eleven lærer egne grænser at kende.
- Eleverne kan selv udvikle eller vælge aktiviteter, hvor de tror at deres grænse udfordres.

### Opstart

Introducer eleverne for temaet og formålet med forløbet.

### Opstarts og opvarmningsøvelser

Lav en eller flere rundkredse alt efter hvor mange elever og lærere, I er.

Eleverne skal to og gå ind i midten og forevise en fysisk øvelse i ca. 10 sekunder. Det kunne være sprællemænd, hop på stedet, armsving osv. Eleverne bestemmer selv. Men udfordringen er at gå ind midten og gøre det sammen. Nogle elever vil have det helt fint med det, mens andre ikke vil. Det er helt fint. Det er deres grænse. De elever der ikke vil, kan man vælge at arbejde med på forskellige måder over de næste undervisningsgange. Hvad er det der gør det utrygt for dem? Måske fordi de andre kigger, og de har ikke prøvet det før. Næste gang kan de blive stående ude i rundkredsen, når de foreviser.

### Vinke, blinke og hinke

Alle elever stiller sig i en rundkreds. Eleverne skal få kontakt med hinanden ved at vinke og derefter bytte plads, når de løber forbi hinanden, giver de hinanden en high-five. Når man er kommet over på den andens plads finder man en ny at vinke til og bytte plads med. Nu ændres aktiviteten til, at man skal blinke til hinanden, når man bytter plads, skal man svinge hinanden i en armkrog fx tre gange. Sørg for at minde eleverne om hele tiden at tage kontakt til nogle nye. I den tredje udvikling skal eleverne blinke eller vinke til hinanden, når de løber ind for at bytte plads skal de give hinanden et kram. Nu begynder nogle af eleverne nok at hoppe fra. Det er helt okay- deres grænse er nået. Er der mon nogle der identificere sig med forskellige køn, der vil kramme hinanden?

Som underviser kan man fx spørge eleverne, hvordan de kan blive trygge ved at kramme hinanden. På den måde startes elevernes refleksion over temaet. Der skabes gradvist et rum, hvor det trygt at tale om grænser.

### Opstartsøvelse

Stil jer sammen i en rundkreds og giv eleverne nogle udfordringer som måske vil udfordre deres grænser på forskellige måder. Herunder kommer nogle forslag, men find på jeres egne efter elevernes niveau og lad endelig eleverne byde ind.

#### Fysisk grænse

- Kan du lave to armstrækninger? Hvor mange kan du lave, før du når din fysiske grænse?
- Kan du gå i spagat? Hvor langt kan du komme ud?
- Kan du hoppe over 25 cm med et samlet to fods-afsæt? Hvor langt kan du hoppe?

#### Social grænse

- Kan du kigge dine klassekammerater i øjnene i minimum 10 sekunder?
- Kan du kramme dine klassekammerater i minimum 5 sekunder?

#### Psykisk grænse

- Tør du kravle 1 meter op i ribberne og hoppe ned? Hvor langt tør du at kravle op og hoppe ned?
- Tør du lade dig falde bagover i en madras og være helt stiv som en planke? Hvor højt tør du at kravle op i en ribbe og gøre det?

Alle eleverne forsøger at klare udfordringerne så godt som muligt. Eleverne finder selv på andre øvelser.

#### Opsamling

Afslut med en fælles opsamling. Spørg f.eks.:

- Hvor og hvordan har du følt dagens undervisning ift. temaet grænser?

En lektie til næste gang kunne være, at eleverne skal fortælle et familiemedlem om aktiviteterne og spørge, hvilke grænser de har. Eleverne kan også fortælle deres forældre om oplevelserne fra idrætsundervisningen.

## Undervisningsgang 2: "Mine og dine grænser"

Inspiration til hvordan anden undervisningsgang kan bygges op. Indholdsområdet – kropsbasis med fokus på kampsport er valgt. Men det kunne ligeså fint være alle de andre indholdsområder.

#### Formål

At arbejde videre med elevernes grænser i relation til kampsport og deres refleksioner herpå.

#### Mål

At eleverne lærer at kæmpe fair, respekterer deres modstander, og lærer at regulere kampene så de ikke skader hinanden.

At eleverne lære deres egne styrker og begrænsninger at kende under kampe.

At eleverne gennem kamplege træner deres kropsbevidsthed, balance, bevægelighed, styrke og kondition.

## Opstart

Opsamling på lektie.

Lav eventuelt en [dobbeltcirkel](#) og stil fx spørgsmålet.

- Hvad sagde jeres familiemedlemmer – hvilke grænser havde de?

Stadig med fokus på temaet Grænser vælges et indholdsområde som over de næste undervisningsgange skal være i fokus. Det kunne fx være kropsbasis med fokus på kampsport, fordi kampsport orienterer sig mod både fysiske, sociale og psykiske grænser.

Kamplege og -aktiviteter og grænser

- **Fysisk** handler det om at kæmpe, indtil man ikke har flere kræfter, og kunne udholde smerte.
- **Socialt** handler det om, at man i kampsport bliver udfordret på de normer og værdier, man ofte er opdraget med, ift. at man ikke må gøre fysisk skade på andre.
- **Psykisk** handler det om, at man mentalt er indstillet på, at det kan gøre ondt på sig selv, og det kan gøre ondt på sin modstander.

Alt efter hvor meget erfaring eleverne har fra idrætsundervisningen i bryde- og kamplege, så udvælges forskellige kamprelaterede aktiviteter og lege. Sørg for at bygge det langsomt op, så eleverne langsomt vænner sig til at kæmpe. Se inspirationslink længere nede.

Det er vigtigt at tale med eleverne om, hvordan man bryder på en respektfuld og fair måde. De kæmper med hinanden og ikke mod hinanden.

Sørg fx for at:

- Reglerne er klare og præcise.
- Aftal tydelige signaler for start og stop.
  - Start kampen med at give hånd eller anden kulturel gestus.
  - Vær opmærksom på hinandens signaler under kampen.
  - Afslut kampen med at give hånd og sige "tak for kampen".
- Lad eleverne evaluere kampene.
  - Kæmpede vi respektfuldt og fair?
  - Hvordan lå kampen på grænsevurderingsskalaen?
  - Hvad er dine og mine styrker og svagheder rent fysisk eller teknisk?

Her findes inspiration til konkrete aktiviteter.

- Kroppen i skolen plakat med [brydelege](#). Små, nemme og kamprelaterede lege. Gode som opstartsaktiviteter.
- [Kroppen i skolen hæfte](#) med viden og introduktion til kamplege og forslag til hvordan man kan bygge idrætsundervisningen op.

Brug løbende grænsevurderingsskalaen, såfremt det giver mening.

### Opsamling

Forslag til refleksionsspørgsmål.

Tal med en makker.

- Hvordan var det at kæmpe med hinanden?
- Havde det nogen effekt, at vi var tydelige i vores aftaler og signaler forud for kampene?
- Hvornår nåede du din fysiske, sociale eller psykiske grænse?

### Lektie/ugens udfordring

- Eventuelt samme som sidst. Bryde og kæmpe med et familiemedlem. Både nogle der er mindre og større end en selv. Husk at gøre det respektfuldt og fair med tydelige signaler for start og stop.

## Undervisningsgang 3, 4 og 5: "Mine og dine grænser"

I de næste lektioner holdes fokus på temaet "Mine og dine grænser" med kampsport som det idrætsmæssige omdrejningspunkt. Det vil sige at målet og indholdet i høj grad kan være det samme, men selvfølgelig med en løbende progression, der passer til elevernes udvikling. Genkendeligheden og gentagelserne giver eleverne mulighed for at udvikle deres kropslige færdigheder og komme i dybden med temaet.

Som underviser vil du måske opleve at eleverne oplever noget andet ift. indhold og temaet. Men det giver nogle gode snakke og refleksioner.

### Lektie/ugens opfordring

- Eventuelt det som sidst. Bryde og kæmpe med et familiemedlem. Både nogle der er mindre og større end en selv. Husk at gøre det respektfuldt og fair med tydelige signaler for start og stop.

## Undervisningsgang 6: "Mine og dine grænser"

### Formål

At runde temaet med "Mine og dine grænser" af.

Afrunding af hele forløbet

Herunder beskrives forskellige aktive metoder, man kan bruge til at evaluere forløbet. Det væsentlige er, at eleverne reflekterer over den læring, som de forhåbentlig tager med sig, og underviserne får feedback på forløbet fra eleverne.

[Dobbeltcirkel](#) er en god metode til at få mange til at tale på samme tid. Forbered nogle evaluerende spørgsmål som fx:

- Hvad synes du var spændende ved forløbet?
- Hvad har du lært om dine grænser?
- Har du rykket nogle af dine grænser?
- Hvilke grænser har du, og hvad betyder det?
- Hvilke af aktiviteterne udfordrer mine grænser?
- Hvordan føles/sanses grænsevandring i min krop mest?
- Har du fået nogle nye kropslige erfaringer med grænser?
- Har mine klassekammerater nogle grænser og hvilke?

[Walk and talk](#) eller måske Run and talk er anden god måde at evaluere forløbet på. Aftal et område som eleverne skal gå eller løbe rundt om, mens de taler om et spørgsmål. Hver gang de kommer tilbage, skifter de makker. Tag gerne nogle runder med det samme spørgsmål, så eleverne får talt med flere forskellige om det samme spørgsmål.

## Referencer

Borghäll, Johan, At bryde isen – aktiviteter der opliver, overrasker og skaber samhørighed. Eget forlag, 1 udgave 2019,