

# Motorik er logik

*I hele skoleforløbet - 1. klasse*



# Baggrund for materialet

## Opbygning af forløbet

Med dette materiale får eleverne mulighed for årligt at arbejde fokuseret med deres motoriske færdigheder og udvikling i et mindre forløb i idrætsundervisningen. Forløbet kan strække sig over 1-2 moduler og varieres fra gang til gang. Materialet tager udgangspunkt i Fælles Mål for indholdsområdet Kropsbasis, men skal ses som et separat motorisk forløb. Fokus er at styrke elevernes motoriske færdigheder, så de har bedre forudsætninger for at kunne deltage i idrætsundervisningen samt i andre faglige og sociale sammenhænge.

Materialet er udviklet som inspiration til lektionernes opbygning, således at elevernes primære sanser og motoriske færdigheder udvikles og vedligeholdes gennem leg og læring. Lektionsplanerne skal derfor forstås som vejledende, hvorfor det er muligt for læreren selv at tilrettelægge undervisningen ud fra idéer til øvelser og lege. Find gerne inspiration i aktiviteter til andre klassetrin fra materialet - evt. også til brain breaks og lege i andre faglige sammenhænge. Materialet kan også indtænkes flere gange om året.

## Hvorfor arbejde med motorik

Børn med en veludviklet motorik har bedre forudsætninger for at deltage i fysiske aktiviteter og vil også oftere deltage i sociale lege end motorisk usikre børn. Motoriske færdigheder styrker nemlig børnenes selvopfattelse, mestring og selvverd.

Motorisk sikre børn bruger desuden mindre energi på almindelige bevægelser i dagligdagen end motorisk usikre børn, hvilket giver dem overskud til at kunne bruge energi på mere kompliceret læring. En veludviklet motorik har derfor betydning for børns kognitive funktioner og dermed indlæringssevne.

For at eleverne kan udvikle en motorisk intelligens, er det nødvendigt at opbygge en database af bevægelseserfaringer. Det er derfor vigtigt at arbejde kontinuerligt med motorik gennem hele skoletiden for at vedligeholde og udvikle de motoriske færdigheder, hvilket er grundlaget for dette materiale.

## Teorien bag

Materialet er udarbejdet med øje for at stimulere de tre primære sanser: vestibulærsansen, taktilsansen og muskel-ledsansen.

*Vestibulærsansen*, eller balancesansen, stimuleres, når hovedet er i bevægelse. Det kan ske i de tre planer: vertikalt (fx rulle/kolbøtte), horisontalt (fx snurretop) og frontalt (fx møllevending). Sansen har betydning for bl.a. balance, koordination og kropsfornemmelse.

*Taktilsansen* er følesansen, som befinder sig i huden. Den er uundværlig for den sociale og følelsesmæssige kontakt. Følesansen er vigtig ift. hvordan eleven bl.a. lærer omverdenen at kende, deres reflekser og reaktioner, kropsfornemmelse og præcise bevægelser.

*Kinæsthesiansen*, eller muskel-ledsansen, sidder i muskler, led og sener og har bl.a. betydning for finmotorikken. Den er derfor afhængig af, at de to andre sanser er velfungerende. Sansen stimuleres ved alle former for bevægelse, og her er nøgleordet gentagelse.

## **Kropslektie**

Materialet arbejder gennemgående med kropslektier (på nær 0. klasse), hvor eleven til hver lektion har en lektie for, som de skal udføre med kroppen. Dette er for at stimulere til, at eleverne bliver ved med at arbejde med motorik - også i andre sammenhænge end skolen. På den måde vil de have bedre forudsætninger for at udvikle en motorisk intelligens samt udvikle og vedligeholde de motoriske kompetencer, de har arbejdet med i skoletiden.

Kropslektierne kan både være som forberedende til lektionen, men også som afsluttende øvelse frem mod næste motoriklektion. Det varierer fra lektionsplan til lektionsplan.

Kropslektierne kan med fordel skrives på ugeplanen for både forældre og elever, så de sammen kan hjælpe hinanden med at huske på lektien.

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

I dette korte forløb skal eleverne arbejde med motorik for at vedligeholde og udvikle deres motoriske færdigheder. I lektionen vil der være fokus på bl.a. kropsspænding, balance og koordination. Husk gerne dit barn på at medbringe indendørssko.

Ved at arbejde med motorik på denne måde træner vi eleverne i at være refleksive i forhold til egne kompetencer og i at blive bevidste herom. Vi arbejder med motorik, fordi det er et vigtigt emne at arbejde kontinuerligt med for at holde den motoriske gryde i kog, så tillærte færdigheder ikke går i glemmebogen.

I forløbet vil der desuden blive arbejdet med kropslektier for at udfordre eleverne til at arbejde med motorik løbende og i andre sammenhænge end skolen. Du kan med fordel hjælpe dit barn med at huske på lektien, og gerne øve med dem derhjemme.

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

I denne lektion skal vi arbejde med forskellige motoriske øvelser for at udfordre og udvikle jeres motorik. Øvelserne har fokus på kropsspænding, balance og koordination. Det er derfor vigtigt, at I husker jeres indendørssko.

# Lektionsplan 1. klasse

## Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Lege, hvor motoriske elementer indgår.

Hvad skal vi lære?

- Om kropsspænding og balance.

Vigtigt at italesætte:

- Hav en samtale i klassen: hvad forstår eleverne ved begrebet kropsspænding? Sæt sammen ord på begrebet.

## Opvarmning (10 min.)

*Fangeleg.* Start med at lege helt almindelig fangeleg. Vælg 2 elever, der fanger. Når eleverne bliver fanget, overgår fanger-rollen. Efter noget tid kan der justeres på elementer som fx:

- Antal fangere og banestørrelse.
- Eleverne "dør", når de fanges, men kan genoplives ved at lave motoriske øvelser som fx: snurre 10 gange rundt om sig selv, stå på et ben med lukkede øjne og tælle til 10, hoppe som en frø indtil den næste bliver fanget osv.
- Eleverne må ikke længere løbe. De kan i stedet fx hinke, kun gå på stregerne, løbe baglæns, hoppe med samlede ben, gå på hælene, kravle, gå på alle fire osv.
- Fangelegen bliver til *kædefanger*. De, der bliver fanget (rørt), tager fangerens hånd og danner en kæde. Overvej, om kæden skal dele sig ved fx 6 fangede, så der er 2 kæder af 3 personer. Legen slutter, når alle er blevet fanget.

## Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

*Fra ribbe til ribbe* (ca. 10-15 min).

Eleverne bevæger sig fra den ene side af hallen til den anden. Du bestemmer hvordan. Overvej, om eleverne skal være medbestemmende ift. hvordan de alle sammen næste gang skal bevæge sig. Eksempler på bevægelser kan være:

- Spurt, slowmotion, baglæns, sidelæns, gadedrengehopp, på tæer, på hæle, høje knæ, hinke, hoppe, rulle, trække sig frem med armene, danse, lukkede øjne mm.

- Gå i tyggegummi, gå på skyer, gå som en zombie, gå som gamle mennesker, gå i mod- og medvind, gå på glasskår mm.

*Kropsspænding og dyr* (ca. 25 min).

Du kan udvælge nogle dyr fra arket på de næste sider, som eleverne skal arbejde på at udføre. Du kan med fordel have vis, forklar, vis tilgangen. Når alle eleverne er dus med øvelserne, og I har afprøvet dem nogle gange, kan legen udvikles:

- Eleverne går rundt imellem hinanden i almindelig gang. Når du fx siger "gorilla", laver alle eleverne gorillaen. På ny kommando går eleverne videre, og du kan nævne en ny position. Leg med temporskifte og gentagelser af dyrebenevnelser.
- Ståtrold: der er én eller flere, der skal fange de andre. Bliver man fanget, fryser man til et af dyrene fra kropsspændingsarket. De andre, der stadig ikke er fanget, kan genoplive dem, der er frosset, ved at lave samme dyr ved siden af dem. For at tå op kræver det, at to personer laver samme dyr ved siden af personen.
- Snak sammen i klassen. Hvor skal det kunne mærkes, at kroppen spænder op i de forskellige dyreøvelser. Lad dem evt. føle efter spændinger på hinanden gruppe- eller parvis. Overvej gruppesammensætningen, så alle eleverne er trygge i situationen.

## Outro (5-10 min.)

Hvad har vi lært i dag? Snak sammen i klassen. Der gives kropslektie.

**Kropslektie:** Lær din familie eller venner én eller flere af de dyreøvelser, du har øvet dig på i timen. Du kan også øve dig alene.

**Faciliteter:** Indendørs.

**Materialer:** Ingen materialer.

**Tid:** 1-2 dobbeltlektioner.

# Til læreren

## Undervisningsaktiviteter

Lektionsplanen er vejledende, og der er derfor rig mulighed for at udvælge eller tilføje elementer og være kreativ i øvelser og lege. Det er op til dig, om materialet skal strække sig over 1 eller 2 undervisningsgange. Vælger du, at det skal strække sig over 2 gange, kan du variere undervisningen således, at de to lektioner ikke ligner hinanden fuldstændig. Eleverne har måske før arbejdet med kropsspænding og dyr i 0. klasse. Når du udvælger dyr til legene, kan du overveje, om nogle af dyrene skal gå igen fra forrige klasses trin, så eleverne bliver udfordret på deres hukommelse.

Eleverne inddeles i grupper af 2-3 personer, der skiftevis palperer (mærker efter på hinanden) og udfører øvelserne. Det er en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne kommer til at føle sig trygge i at udføre øvelserne og palpere på hinanden og samtidig undgår at føle sig udstillet.

**Kropslektionen** kan italesættes i timen og samtidig skrives på ugeplanen.

## Sider til print

Kropsspænding og dyr



# Kropsspænding og dyr

Nedenfor er oplistet forskellige dyr og bevægelser med fokus på kropsspænding.

## Langhalsen

- Eleven stiller sig med samlede ben med armene over hovedet. Eleven spænder godt op i sin krop og gør sig så lang op mod loftet som muligt - rigtig gerne op på tæer.

## Bænkebideren

- Eleven sætter sig på hug og krøller sig sammen til en kugle. Her er fokus på at gøre sig så lille som muligt.

## Flamingoen

- Eleven stiller sig på det ene ben og holder balancen ligesom en flamingo. Skift efter noget tid til modsatte ben. Variér øvelsen ved at lukke øjnene.

## Fuglen

- Eleven stiller sig på det ene ben, strækker armene ud til siden og læner sig forover. Det andet ben er fuglens hale. Eleven skal her forsøge at holde balancen ved at spænde godt op i kroppen og holde en lige linje fra hovedet ned til den fod, der er fuglens hale. Prøv at stå på et ben på både højre og venstre fod og leg med, hvor langt foroverbøjet eleverne kan blive, mens de stadig holder linjen i kroppen.

## Gorillaen

- Eleven kommer fra oprejst position ned i et squat på ca. 90 grader. Fødderne er placeret i lidt mere end skulderbreddes afstand. Tæer og knæ peger i samme retning. Herfra kan eleven efterligne en gorillas bevægelser med armene.

## Krokodillen

- Eleven lægger sig i en plankeposition på gulvet. Der skal være en lige linje fra hovedet ned igennem kroppen tilbage til fødderne. Eleverne spænder op, så numsen bliver i linjen. Herfra åbner krokodillen sit gab ved at eleven skifter til en sideplanke. Den ene arm løftes fra underlaget og strækkes op i vejret, overkroppen roteres og eleven hviler nu på siden af fødderne. Gabet lukkes ved at eleven kommer tilbage til udgangspositionen.

## Rejen

- Eleverne lægger sig på ryggen på gulvet. Her spænder de godt op på hele forsiden af kroppen, så over- og underkrop løfter sig fra underlaget. Undgå at det blot er numsen, der er i kontakt med underlaget, så figuren ligner et V, men lad både numse og lænd røre for en mere buet rejefigur.

## Gynghesten

- Eleverne lægger sig på maven på gulvet. Her spænder de godt op på hele bagsiden af kroppen, så overkrop og ben løfter sig fra gulvet. Øvelsen kaldes gyngheste, fordi eleven kan gyngede frem og tilbage i positionen.

## Cobraslangen

- I cobrapositionen er det kun tåspidserne og håndfladerne, der har kontakt med gulvet. Positionen kan opnås med udgangspunkt i en plankeposition ved at svaje i ryggen, så numsen kommer mere ned mod underlaget og hovedet kigger op i loftet. På den måde vil eleverne opnå et stræk på maven og et opspænd i ryggen.

## Tigern

- Eleven placerer sig, så hænder og underben hviler på gulvet i skulderbreddes afstand. Fra denne position løftes højre arm og venstre ben samtidig, så de flugter med linjen i ryggen. Herefter kommer eleven tilbage til udgangspositionen og skifter side. For at eleven kan mærke spændingen i kroppen, bør bevægelserne foregå langsomt.