

# Motorik er logik

*I hele skoleforløbet - 3. 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 3. klasse

## Intro (5 min.)

*Hvad skal vi lave i dag?*

- Forhindrebanen.

*Hvad skal vi lære?*

- Hvad forskellige elementer i forhindrebanen kræver af motoriske kompetencer.

*Vigtigt at italesætte:*

- Alle har et ansvar for at hjælpe med opsætning og oprydning i forbindelse med lektionen.

## Opvarmning (10 min.)

*Sten-saks-papir fanger:* Del klassen i to hold.

Markér et område og placér et hold i hver ende. Med hånden kan man markere tre muligheder ved at vise en sten, en saks eller et papir. Sten slår saks, saks slår papir og papir slår sten. Hvert hold aftaler (uden modstanderne ser det), hvilket tegn, holdet vil vise. Herefter går holdene op til midterlinjen og siger i kor "sten-saks-papir-NU". Alle i gruppen viser det tegn, de har aftalt. Den gruppe, der "bliver slået", skal nå hjem, inden den anden gruppe når at fange dem. Det vil sige, at alle i gruppen gerne skulle løbe den samme vej. De, der bliver fanget eller løber forkert, skifter hold. Det er en god idé at have aftalt et reserve-tegn, hvis de to grupper skulle vise sig at have valgt samme tegn.

- Klassen kan også inddeles i par, der kæmper mod hinanden. Vælg et antal gange, deltagerne skal kæmpe (fx 5 eller 10), og se, hvor ofte det lykkes fangeren at fange.

## Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

*Motorisk forhindrebane.*

Inden eleverne går i gang med forhindrebanen, kan de i grupper træne de forskellige elementer, banen indeholder. Det kan fx foregå i grupper på stationer eller fælles. Stationerne kan være sekvenser af den opsatte forhindrebane, hvor eleverne hjælper hinanden og øver sig på de elementer, den indeholder, inden de roterer videre. Forbered inden lektionen, hvordan forhindrebanen skal opstilles. Eleverne kan evt. stå for at opstille sekvenser i grupper. Inden igangsæt-

telse kan du gå banen igennem og fortælle om fokuspunkterne. Forhindrebanen skal gerne indeholde elementerne: klatre, hænge, svinge, springe, afsæt og balance / ubalance.

*Eksempler på forhindrebaner:*

- Ribber, klatrevæg og madrasser til klatring
- Reb/tov/bom til at svinge og hænge
- Springe fra objekt til objekt
- Balancebom til balance og spænding
- Måtte og madrasser til at rulle på
- Rullebræt og hulahop til kropsspænding
- Ringe til at hoppe i og kravle igennem
- Håndstand for kropsspænding og balance

*Variationer:*

- Opsæt en ny bane med ideer fra eleverne
- Forskellige måder at komme igennem banen. Fx hurtigst, langsomst, baglæns, alle hånd i hånd, forbundet af reb, med bind for øjnene mm.
- Jorden er giftig-fanger. Én eller flere personer fanger. Man skal bevæge sig på/i forhindrebanerne. Bliver man fanget eller træder uden for banen, er man ude af legen, indtil alle er fanget.
  - Når man er fanget, bliver man fanger.

## Outro (5-10 min.)

Eleverne snakker i par om, hvad der var mest og mindst udfordrende på banen.

Fælles opsamling: hvorfor var det svært, og hvad krævede det af motoriske kompetencer? Der gives kropslektier.

**Kropslektie:** Hvad udfordrede eleverne mest i dag? Du udvælger et element, eleverne skal træne til næste lektion. Fx hvor længe kan de stå på hænder, holde balancen, lave kolbøtter e.l.

**Faciliteter:** Indendørs.

**Materialer:** Alle de måtter, madrasser, reb, tov mm. forhindrebanen skal indeholde.

**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 ift. 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. Opbygningen af de to dobbeltlektioner kan varieres ved, at der fx er mest fokus på en enkelt bane og øvelse den første gang, mens der næste gang er fokus på mere elevinddragelse, hvor der kan justeres på opsætningen og måden, hvorpå banen kan gennemføres.

Det er en god idé at overveje, hvilke elementer, der skal indgå i forhindringsbanen, og hvordan de bruges, så det er sikkert for eleverne at bevæge sig på banen. Vær også gerne opmærksom på, at elementerne på banen bruges som intenderet, så eleverne holder koncentrationen.

Når eleverne inddeles i grupper, er det en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne kommer til at føle sig trygge i at udføre øvelserne og samtidig undgår at føle sig udstillet.

**Kropslektionen** kan med fordel skrives på ugeplanen, så eleverne bliver mindet om det. Lektion kan gives mellem de to lektioner, så eleverne kan øve sig til næste time. Bruges materialet over en enkelt undervisningsgang, kan lektionen gives som øvelse til næste forløb.