

LÆRERVEJLEDNING TIL KROPSBASIS-DUGEN

Kropsbasis er elementært for alle elevers udvikling af kropsbevidsthed og er derfor et vigtigt element i idrætsundervisningen. Der er brug for at eksperimentere, mestre og fremvise undervejs for at opnå bevægelsesglæde og motivation, som skaber mere bevægelse og idræt.

Formålet med Kropsbasis-dugen er, at lærere og elever arbejder bevidst og målrettet med udvikling af elevernes kropsbevidsthed gennem læringsforløb, der fordrer elevernes kropbasis.

Veltilrettelagt undervisning motiverer eleverne til mere bevægelse og fremmer deres læring. Derfor rummer kropsbasisdugen didaktiske modeller til planlægning af god idrætsundervisning, der både tager hensyn til, hvad eleverne skal lære, og til elevernes læreproces herunder refleksion, medbestemmelse, motivation og differentiering.

Dugen indeholder tre modeller til læring i, om og gennem idræt. Modellerne er alle dynamiske, hvilket gør, at underviseren kan bruge dem fra flere vinkler og med forskellige formål. Ligeledes kan de anvendes forskelligt fra indskoling til mellemtrin og udskoling.

Modellerne er til underviserens forberedelse (både til årsplaner og lektionsplaner), men er også tænkt til at være elevernes refleksionsværktøjer til udvikling af læring. I overbygningen kan de også være relevante som en del af prøven i idræt (uddybes senere i artiklen). Se eksempel på en vejledning med en elev frem mod prøven i idræt, hvor alle modeller anvendes [her](#).

I det følgende præsenteres de tre modeller. Vi har samlet alle introduktionsvideoer på vores hjemmeside, som du kan se [her](#).

DE TRE MODELLER HAR HVER DERES FORMÅL FOR BÅDE UNDERVISERE OG ELEVER.

1: **Kropsbasis-spejlet** – et planlægnings- og refleksionsværktøj

Formål:

For underviseren: At planlægge undervisning i kropsbasis med en klar udviklingslinje på tværs af årgange og dermed være med til at skabe en rød tråd.

For eleverne: At opnå viden om indholdsområdet og kunne begrunde en praksis med korrekte begreber. At kunne begrunde en praksis med kropsbasis til prøven i idræt.

2: **Aktivitetshjulet** – et udviklingsværktøj

Formål:

For underviseren: At udvikle veltilrettelagte aktiviteter med klare mål og feedback.

For eleverne: Gennem medbestemmelse at opnå færdigheder i og viden om aktivitetsudvikling, og ved hjælp af arbejdsark, at opnår færdigheder og viden om brug af faglige begreber i skrift og tale.

3: **Koordinationstrappen** – et målsætnings- og refleksionsværktøj

Formål:

For underviseren: Et værktøj til planlægning af undervisning, der tager højde for differentiering.

For eleverne: At kunne reflektere over egne færdigheder og sætte egne mål.

AD 1: KROPSBASIS -SPEJLET



Kropsbasis er byggesten til mange idrætsdiscipliner. I kropsbasis lærer man sin krop at kende, ved at arbejde med grundlæggende bevægelser i forskellige bevægelsesmiljøer alene og sammen med andre. Kropsbasis-spejlet prøver at indramme begrebet, og de forhold der gør sig gældende for at blive kropsbevidst.

Spejlet er en metafor for elevernes og lærernes refleksion over det der er på spil; Hvad arbejder vi med? Hvad tænker du om det, du ser og mærker på kroppen? Hvorfor lykkedes det og hvorfor ikke?

Spejlet kan anvendes som planlægningsværktøj både til årsplaner, lektionsplaner og som refleksionsværktøj i undervisningen. Det skal hjælpe med at svare på: Hvad er kropsbasis? Hvad arbejder vi i forhold til, og hvordan når vi målet?

I Kropsbasis-spejlets venstre side ses *Grundlæggende bevægelser*. Det er ønsket at alle bevægelses elementer er under udvikling inden skolestart, og nu skal de udfordres og udvikles gennem hele skoleforløbet.

Grundlæggende bevægelser består af nogle medfødte modningsbestemte bevægelsesmønstre, som her deles op i basisbevægelser (de tre første punkter) og kropslige elementer. Disse bevægelsesmønstre tilhører hovedsagelig kompetenceområdet Alsidig idrætsundervisning i Fælles Mål, men disse er afhængige af de psykiske og sociale faktorer, som er beskrevet til højre i spejlet. Her kaldt *Den enkelte* og *Gruppen*. Disse faktorer er fremtrædende i alle kompetenceområder, og mange videns- og færdighedsmål. Tilsammen udgør de tre kategorier kropsbasis.

Rammen omkring Kropsbasis-spejlet er eksempler på forskellige tilgange/handleformer til bevægelsesmiljøer, som fremmer elevernes læring og kropsbevidsthed. Det kan være læreren eller eleverne, der bestemmer, hvordan der skal arbejdes med kropsbasis, afhængig af hvad de skal lære, og hvor langt de er på Koordinationstrappen.

Bunden af Kropsbasis-spejlet er det, som bevægelselementerne, de psykiske og sociale elementer sættes i forhold til, og er eksempler på aktiviteter, hvor kropsbasis udfordres. Det kan også være dele af et program til prøven i idræt.

Du kan se et eksempel på brug af Kropsbasis-spejlet [her](#)

AD 2: AKTIVITETSHJULET

Aktivitetshjulet



Anvendelse af Aktivitetshjulet kan tænkes ind i forhold til, at udvikle indholdet i lektionerne med kropsbasis. Både hvor underviseren er den styrende og har anvendt Aktivitetshjulet i planlægningsfasen, men i undervisningen bruges det til time out og refleksion i praksis med eleverne. Det er også tænkt til, at kunne arbejde med elevernes medbestemmelses grad eller udvikling af aktiviteter frem mod prøven. Til dette er der udarbejdet et arbejdsark, som både kan anvendes af undervisere og elever: [Arbejdsark til Aktivitetshjulet](#)

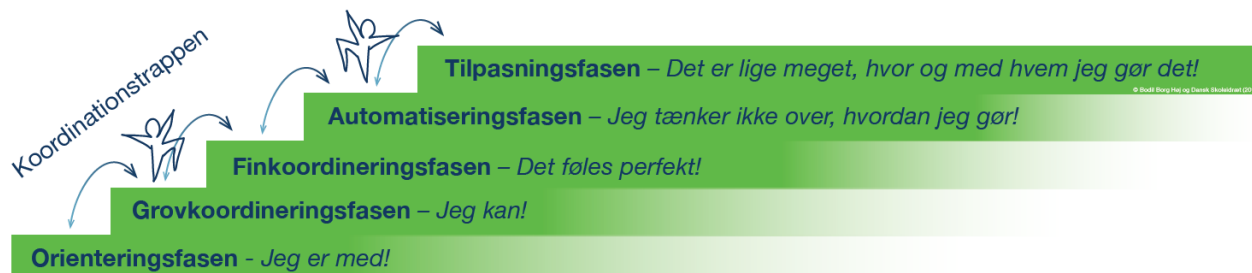
Den yderste ring synliggør *Målsætningen* for aktiviteten og *Feedback*, som bruges både i forhold til at se tilbage og frem i aktiviteten. Næste ring er seks indholds kategorier, som er fakta i forhold til det praktiske og skal give

strukturen i aktiviteten. Den inderste ring er syntesekategorien. Det er den energi, som er i aktiviteten i øjeblikket og viser en sansning eller stemning, når aktiviteten er i gang. Alle andre kategorier kan påvirke energien.

Mads Hovgaard uddyber Aktivitetshjulet [her](#):

Anvendelse af Aktivitetshjulet og arbejdsark i udskoling kan ses [her](#)

AD 3: KOORDINATIONSTRAPPEN



Koordinationstrappen er inspireret af grundtræningsteoriens udviklingsfaser (*Idrættens træningslære*. Asbjørn Gjerset. Systime 2002)

Metaforen Koordinationstrappen bruges her, for at tydeliggøre, at man både kan gå op og ned af trappen. At trinene hænger sammen, og at målet er, at komme til det øverste trin, sker ved at man bliver dygtigere til at koordinere bevægelser.

Modellen kan anvendes af underviseren til planlægning af undervisning. Ved at analysere klassen kan man finde ud af, hvor eleverne står på trappen og skal udfordres, eller hvor der evt. skal laves differentiering for at opnå motivation til undervisningen. Ligeledes kan den bruges til målsætning og evaluering/feedback. Dette kan ske både på klasse- og elev-niveau.

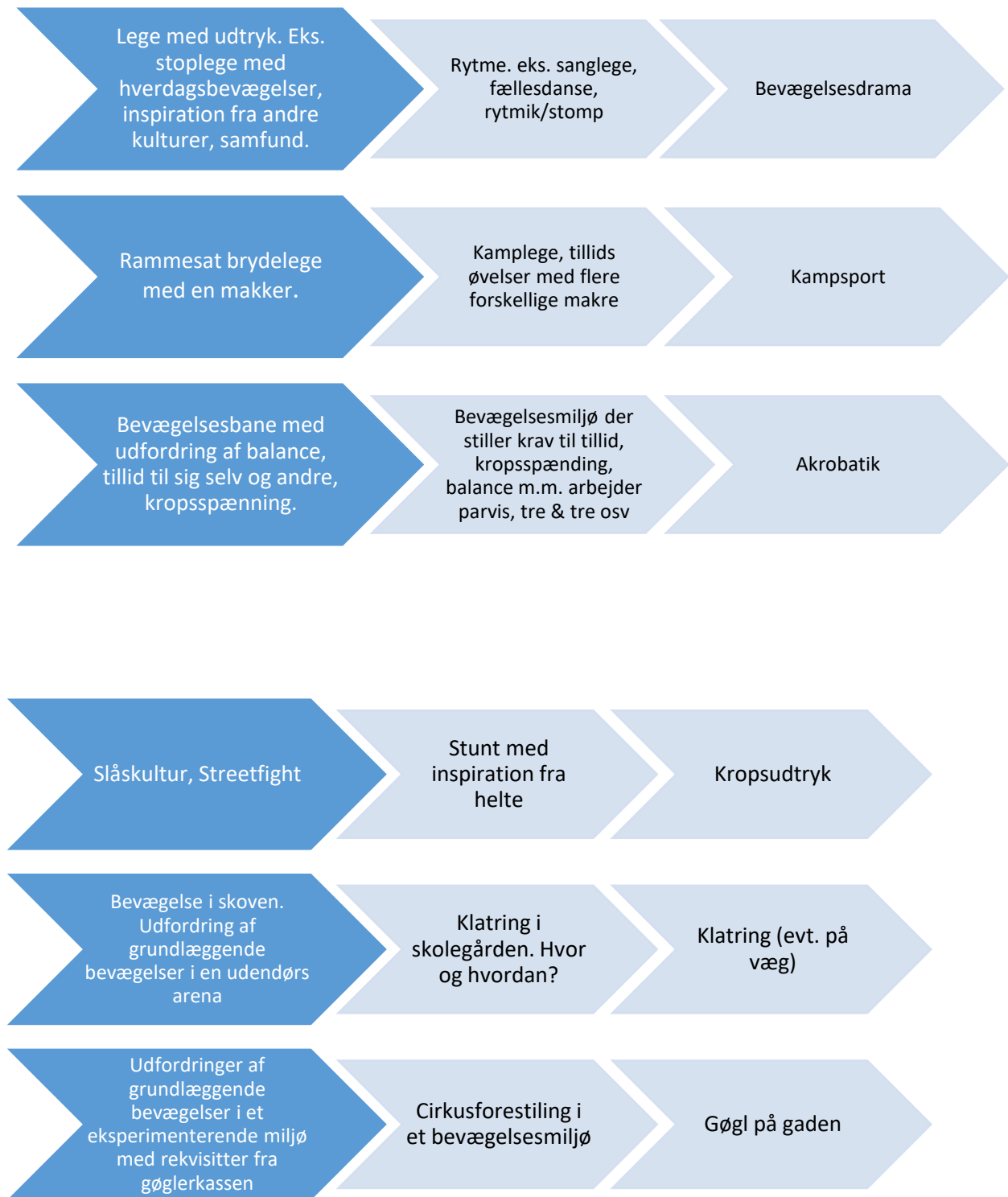
Eleverne kan bruge modellen til at fastsætte egne mål og blive bevidste om, hvilket trin de står på. I forbindelse med arbejdet med Koordinationstrappen kan det være en fordel at arbejde med feedback. Enten fra læreren/pædagogen eller andre elever, hvor modellen bruges som samtaleværktøj. Fx Hvilket trin startede du på? Hvor er du nu? Og hvad skal der til, for at du kan flytte dig?

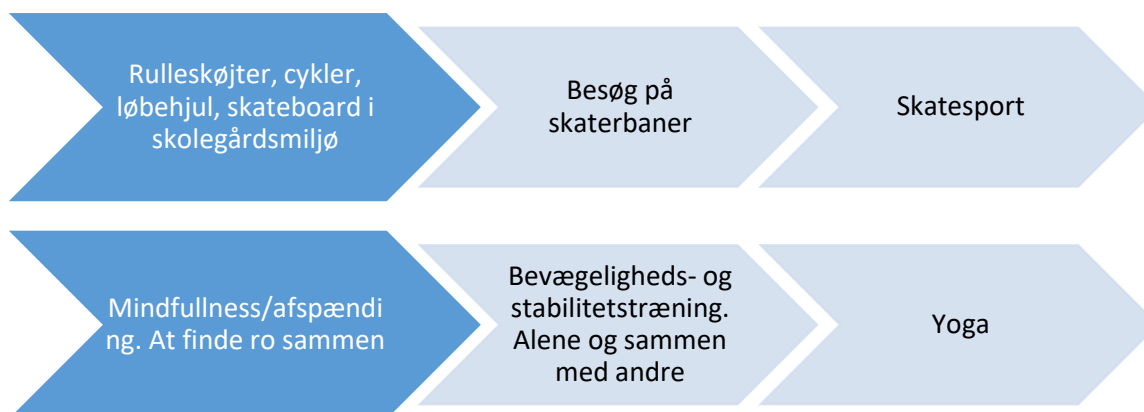
Se elever fra hhv. 3. klasse og 7. klasse anvende koordinationstrappen via [bevægelsesdrama](#) og [stationstræning](#)

Koordinationstrappens faser:

Orienteringsfasen også kaldet tilvænningsfasen, er det trin, hvor man motiveres til at lære en ny færdighed. Grovkoordineringsfasen er der, hvor man indsamler kropslige erfaringer igen og igen, men kvaliteten er stadig ikke optimal. I finkoordineringsfasen vil mestringsniveauet stige via gentagelser, og bevægelserne bliver præcise. I automatiseringsfasen sker en stabilisering af bevægelsen - igen via gentagelser. Nu er der kvalitet i bevægelserne, dvs. det virker harmonisk og hensigtsmæssig. I tilpasningsfasen er der overskud, og bevægelsen kan bruges i andre omgivelser, med andre redskaber, eller sammen med andre elever.

Herunder findes inspiration til indhold i kropsbasis-forløb, hvor man arbejder i forskellige bevægelsesmiljøer i forskellige faser og frem mod forskellige discipliner:





Få mere inspiration og viden:

<http://www.emu.dk/modul/kroppen-i-fokus-kropsbasis>

Tjek på idræt. Birgitte Hedeskov og Kasper Gade. Gyldendal 2015

Idrættens værdier og kultur. Bodil Borg Høj m.fl. KvaN. 2014

Redskabsgymnastik. Henrik Taarsted Jørgensen. Systime 2015

Idrættens træningslære. Asbørn Gjerset. Systime 2002

Idrætsundervisning. Helle Rønholt og Birger Peitersen. Museum Tusulanums Forlag 2008