

Idrætsforløb til udskoling



dansk
Skoleidræt

MOTIVERENDE FÆLLESSKABER

KROPSBASIS

MOTIVERENDE FÆLLESSKABER

Kropsbasis

Tid

3 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

Hvad motiverer dine elever?

I forløbet kommer eleverne til at reflektere over forskellige motivationsformer i idræt og prøve kræfter med aktiviteter inden for kropsbasis. Forløbet lægger op til, at elever får medindflydelse og selv skal være medskabende af flere aktiviteter.

Brug gerne "Kropsbasisdugen" fra Dansk Skoleidræt: [Kropsbasisdug - Dansk Skoleidræt](#). I kan også booke materialer på CFU, som I kan bruge i modul 3, hvor eleverne skal lave deres egen visning af kropsbasis (fx "Jonglering med bolde").

Mål

- Eleven kan fastholde koncentration og fokus i idrætsudøvelse.
- Eleven har viden om koncentration i relation til kropskontrol.
- Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter.
- Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.
- Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber.
- Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter.

Modul 1

	Kropsbasis Balance og samarbejde	Motivation	Opfind og afprøv
🕒	35min	10min	30min

Modul 2

	Intro Motorikbane	Blindebane	Outro
🕒	55min	10min	10min


Modul 3

	Intro Tillid og ansvar	Det gode publikum	Fremvisning Outro
🕒	20min	35min	20min



Modul 1


Mål for dette modul: At eleverne reflekterer over motivationsformer i idræt samt får en forståelse for kropsbasis.

	Hvad/indhold	Hvordan/ organisering
Før	Sæt dig ind i materialet og de tre moduler. Print alle ark til "Motivation", "Opfind leg", "Hvad er kropsbasis" og "Akrobatik". Arket med "Akrobatik" skal printes, så der er 1 ark pr. 3-mandsgruppe.	Medbring print.
5 min	INTRO Fortæl, hvad forløbet går ud på: Motiverende idræt med fokus på fællesskab, trivsel og kropsbasis. Igennem dagens øvelser får alle et indblik i begge områder.	Lærerintro og fælles snak på klassen.
5 min	HVAD KENDETEGNER KROPSBASIS? Vis plakaten "Hvad er kropsbasis", og tal om hvad ordene betyder.	Fælles rundkreds.
10 min	BALANCE, SAMARBEJDE OG TILLID 1. øvelse: En ligger ned, en står op. Stående elev læner sig langsomt, strakt bagud båret af den liggendes fødder og ben. 2. øvelse: En lægger sig i omvendt armbøjning, makkeren holder benene, skiftevis slipper den ene og den anden fod. Kan makkeren holde fødderne samlet? 3. øvelse: Ryg mod ryg siddende, tag fat i hinandens arme og rejs jer op. 4. øvelse: Stå med front mod hinanden og læn jer ud 5. øvelse: Stå med siden til hinanden og læn jer ud	Lav øvelserne to og to. Find evt. en ny makker for hver øvelse.
15 min.	AKROBATIK Hver gruppe får et ark "Akrobatik" med akrobatiske opstillinger og skal eksperimentere og afprøve.	Grupper af 3. Brug gerne måtter.
10 min	MOTIVATION Læg de forskellige printede motivationskort i en cirkel. "Hvad motiverer dig til at deltage i idræt?". Hver elev stiller sig ved den motivationsform, de føler sig mest draget af. Elever kan også vælge at stille sig ved det tomme kort, hvis de selv vil sætte ord på. Tag en runde, hvor gruppen af elever ved samme motivationsformer sætter ord på, hvorfor de står der.	Lad eleverne tale sammen parvis. Saml op fælles.
15 min.	OPFIND AKTIVITET MED FOKUS PÅ MOTIVATION Del eleverne i grupper. Hver gruppe skal opfinde en leg, hvor der indgår en bestemt motivationsform. Hver gruppe får udleveret to ark, et med legen "Opfind en aktivitet" og et med motivationsform "Motivation". Du har mulighed for at lade en gruppe selv definere en motivationsform ved at give dem et tomt kort. Introducer aktivitetshjulet, som grupperne kan bruge i udviklingen af deres leg.	3-4 elever i hver gruppe.
15 min	AFPRØV HINANDENS - OUTRO Gruppen, der præsenterer legen, skal selv lege med. Giv hinanden kort feedback. Grupperne sættes sammen parvis, så der skal afprøves 2 lege i hver gruppe. Tal om, hvad I har lært i dag?	



Modul 2


Mål for dette modul : Eleverne kommer på banen og skal vise deres forståelse af motorik og kropsbasis.

	Hvad/indhold	Hvordan/ organisering
Før	Print bilaget "Motorikbane" eller skriv selv oversigten på tavlen. Medbring "Hvad er kropsbasis". Medbring blindebriller. Medbring motivationskort.	
5 min.	INTRO – MOTORIK OG KROPSBASIS Vis "Motorikbane" og "Hvad er kropsbasis". Tal om sammenhængen mellem ordene. Eleverne skal lave en motorikbane. Hver gruppe får ansvar for et motorisk område og et bestemt sted i salen/hallen. Eleverne skal selv vælge en motivationsform, de vil have fokus på i deres område.	Fælles snak. Klassen deles i 6 grupper.
20 min.	MOTORIKBANE Grupperne bygger deres bane, brug gerne masser af redskaber og rekvisitter.	Grupper
20 min.	AFPRØV BANE Hver gruppe viser, hvordan man gennemfører deres del. Alle prøver hele banen.	Fælles
10 min.	BLINDEBANE Eleverne skal parvis skiftes til at have blindebriller på (eller lukkede øjne) og føre hinanden rundt på banen. Skift efter 5 min.	To og to
10 min.	RYD OP Hver gruppe står for at rydde egen bandedel væk. Når man er færdig med egen del, hjælpes man i fællesskab med det sidste.	
10 min.	OUTRO Lad eleverne tale parvis om et spørgsmål ad gangen: Hvad har I lært om kropsbasis i dag? Hvad var det sjoveste i dag? Hvad motiverede jer i dag? Hvad betyder et fællesskab for jer? Hvad har du lært i dag, som du kan bruge i andre sammenhænge?	Parvis og fælles opsamling



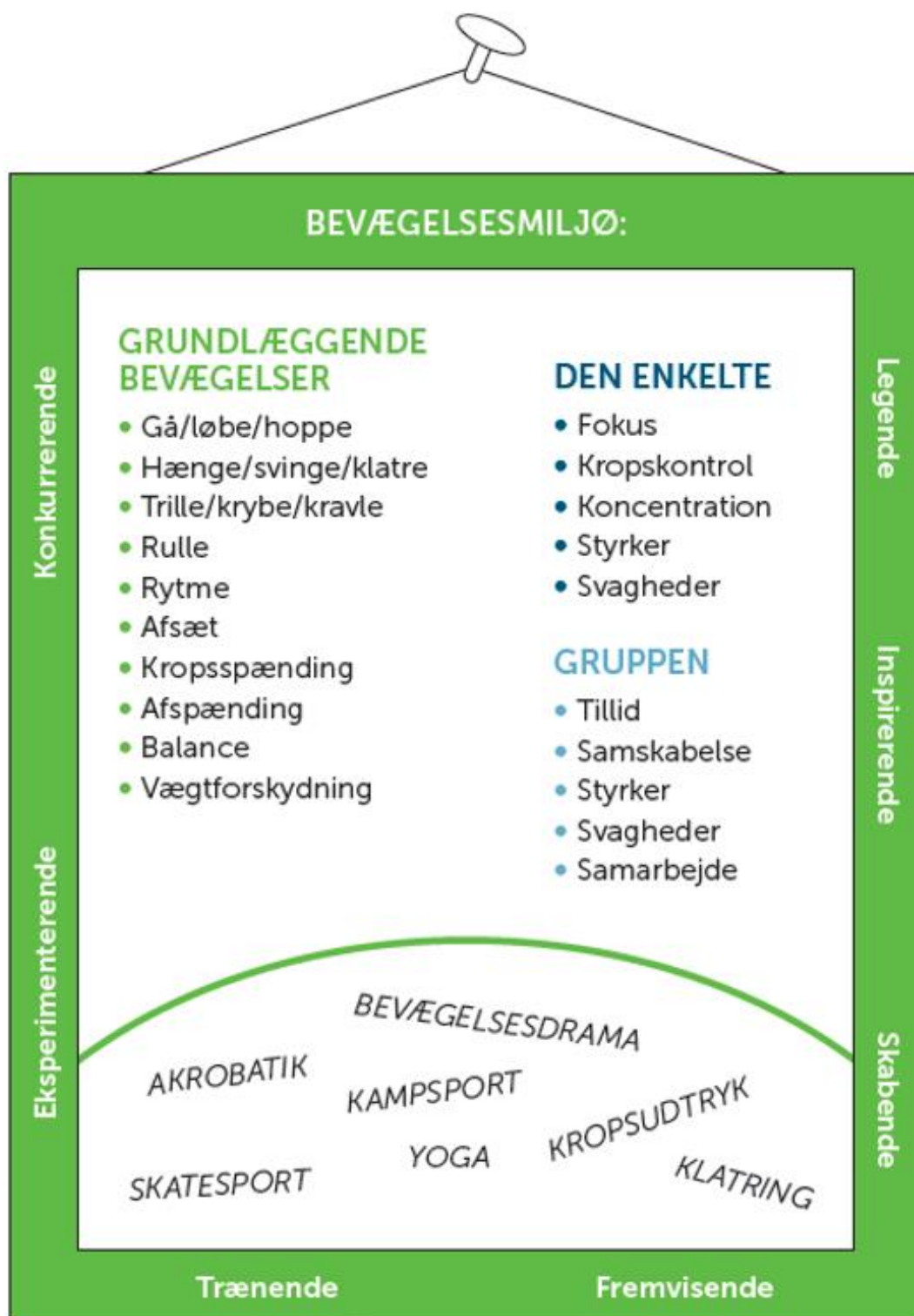
Modul 3

Mål for dette modul : Eleverne kan i samarbejde udarbejde deres egen visning i kropsbasis samt sætte ord på egen motivation i idrætsundervisningen

	Hvad/indhold	Hvordan/ organisering
Før	Print "Idéark til visning", så der er 1 ark pr. 3-mandsgruppe.	
5	INTRO Fortæl at vi i dag skal arbejde med at være et godt fællesskab. Hvordan man tør deltage og give sig fuldt ud, når der er tillid og ansvar.	Fælles
15 min	TILLID OG ANSVAR - ØVELSE Eleverne skiftes til at føre hinanden rundt i salen, den ene har bind for øjnene. Efter begge har prøvet, laves en firkantet bane i midten. Den blinde makker skal bevæge sig rundt inde på banen, ved hjælp af partnerens guidning via lyd, da partneren skal blive uden for banen. Efter begge har prøvet er det nu fangeleg. Fangeren er én af de blinde. Efterhånden som de blinde fanges, skal de stille sig uden for banen og observere den blinde fangeleg.	Parvis
5 min	DET GODE PUBLIKUM Lad eleverne tale om, hvad der var vigtigt, for at øvelsen virkede. Saml op fælles med fokus på, hvordan er man et godt publikum, når de om lidt skal lave fremvisninger for hinanden? Er det nogle af de samme værdier/ord, der går igen?	Først parvis, opsamling fælles
30 min	LAV FREMVISNING Hver gruppe får udleveret "Idéark til visning" og har frit spil til at udarbejde deres egen kreative fremvisning. Lad evt. grupperne finde inspiration online.	Grupper 3-4
15 min	FREMVISNING Sæt grupperne sammen, så de viser for 1 eller 2 andre grupper.	3 grupper sammen
5 min	OUTRO Hvordan var det at se de andres visninger? Hvordan var det selv at fremvise? Hvad har du lært om dig selv? Hvad har du lært om andre? Hvad kan du bruge dine nye erfaringer til? Hvordan får vi sammen de forskellige motivationsformer i spil fremover i idrætsundervisningen?	Fælles



Hvad er kropsbasis?



Motivation

At vi har det
godt sammen
i fællesskabet.



Motivation

At få lov at være
med til at vælge,
hvad vi skal lave.



Motivation

Sundhed



Motivation

Konkurrence



Motivation

At blive
dygtigere.

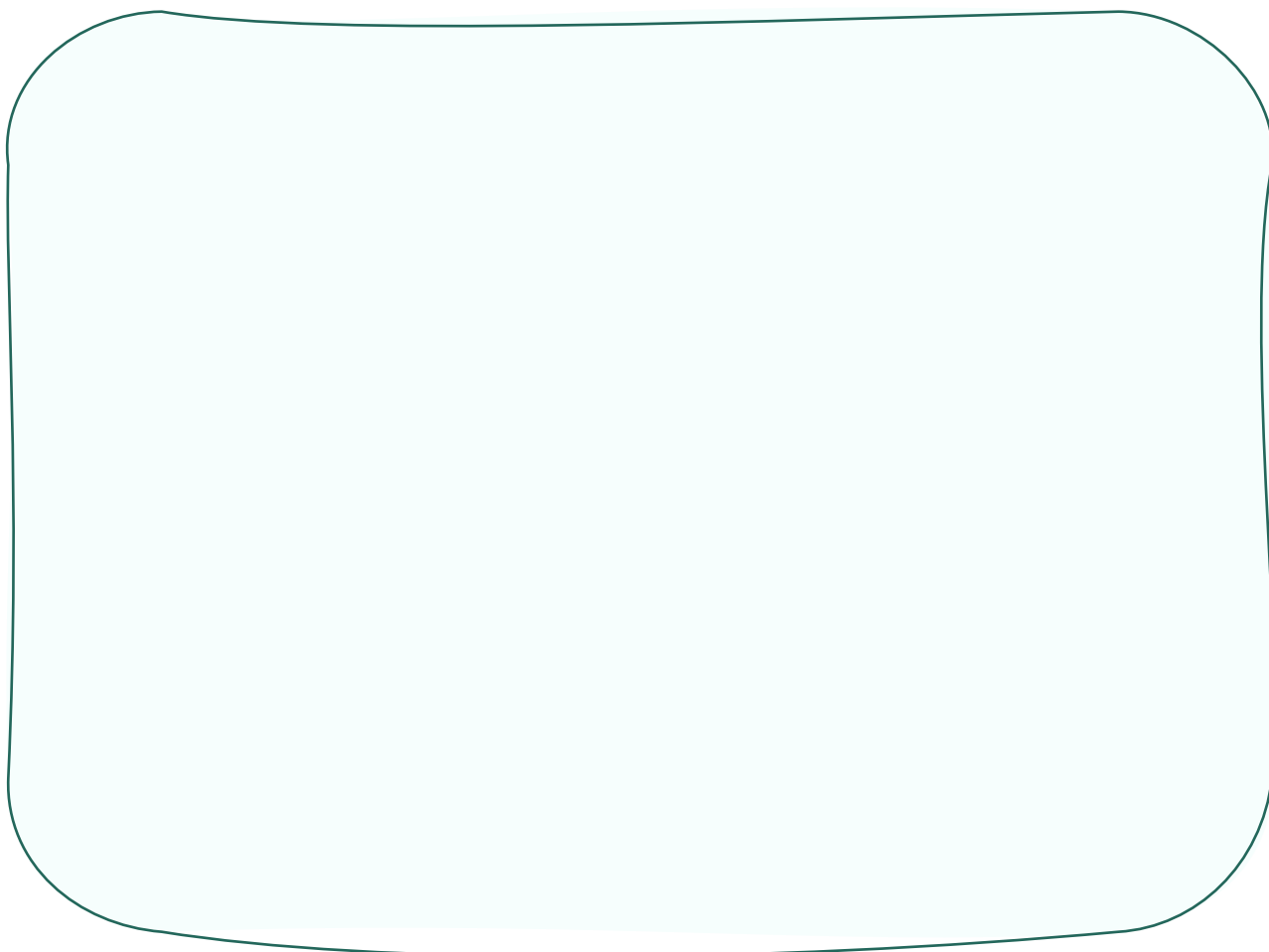


Motivation

At have det
sjovt og lege.



Motivation



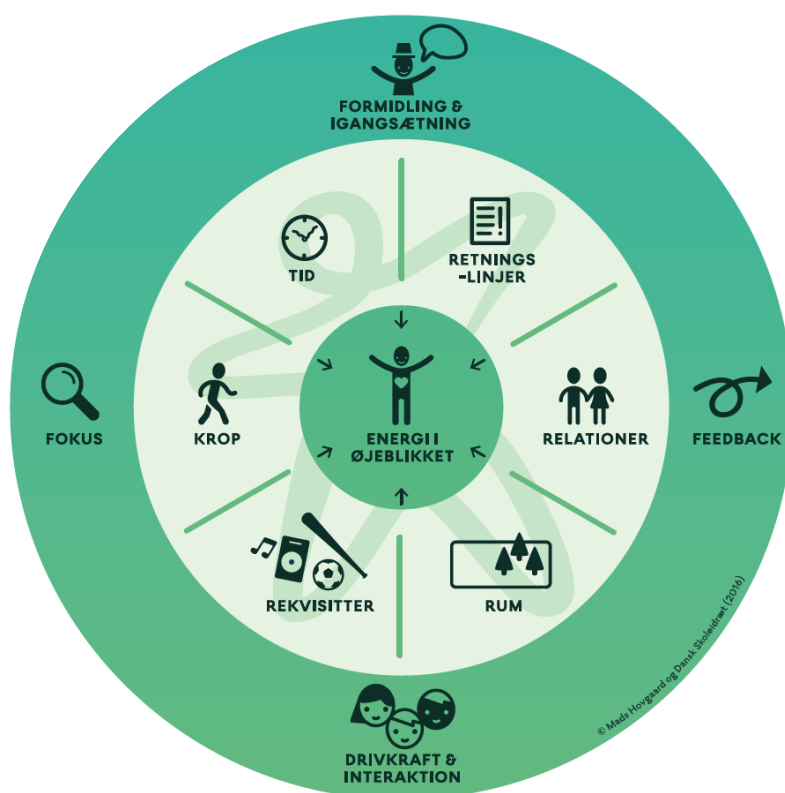
Opfind en leg

Opfind en leg, hvor der skal bruges ærteposer.

Tid aktiviteten skal vare: 5 min.

Antal deltagere: 5-15 personer.

1. Hvordan kommer jeres motivationsform i spil i aktiviteten?
2. Hvad er reglerne/retningslinjerne?
3. Skal der laves hold? Hvordan?
4. Hvordan forklarer I legen bedst (formidling og igangsætning)?
5. Brug aktivitetshjulet til at justere og tilpasse legen undervejs.



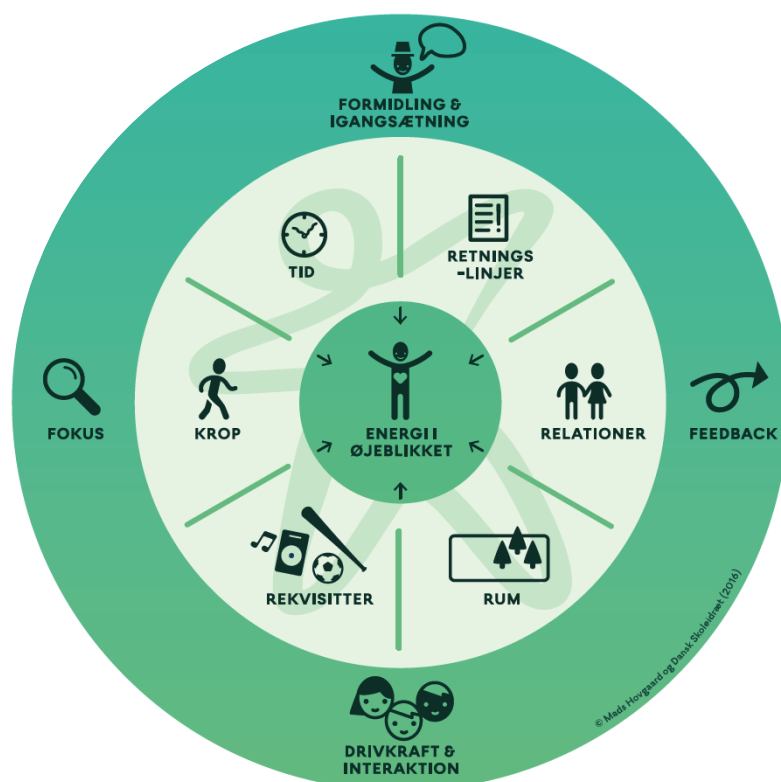
Opfind en leg

Opfind en stafet, hvor det gælder om at være god til at samarbejde.

Tid aktiviteten skal vare: 5 min.

Antal deltagere: 5-15 personer.

1. Hvordan kommer jeres motivationsform i spil i aktiviteten?
2. Hvad er reglerne/retningslinjerne?
3. Skal der laves hold? Hvordan?
4. Hvordan forklarer I legen bedst (formidling og igangsætning)?
5. Brug aktivitetshjulet til at justere og tilpasse legen undervejs.



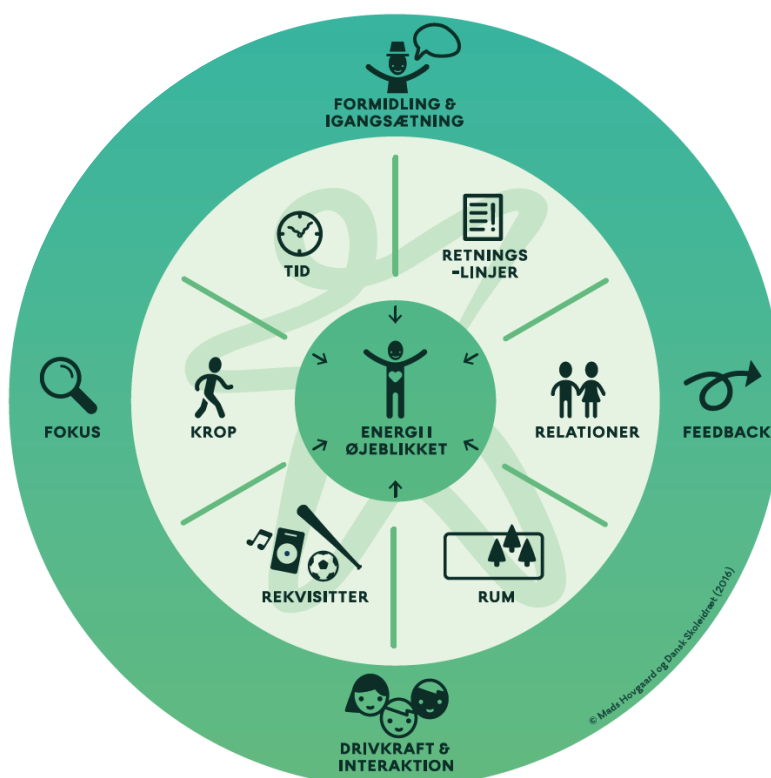
Opfind en leg

Opfind en leg, hvor det gælder om at være stærkest.

Tid aktiviteten skal vare: 5 min.

Antal deltagere: 5-15 personer.

1. Hvordan kommer jeres motivationsform i spil i aktiviteten?
2. Hvad er reglerne/retningslinjerne?
3. Skal der laves hold? Hvordan?
4. Hvordan forklarer I legen bedst (formidling og igangsætning)?
5. Brug aktivitetshjulet til at justere og tilpasse legen undervejs.



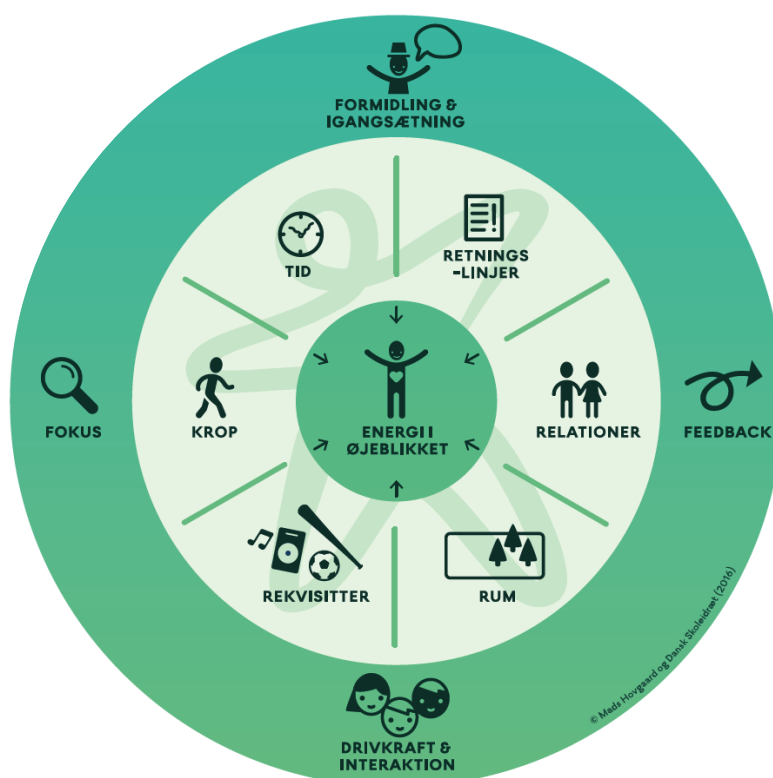
Opfind en leg

Opfind en stafet, hvor det gælder om at være hurtig.

Tid aktiviteten skal vare: 5 min.

Antal deltagere: 5-15 personer.

1. Hvordan kommer jeres motivationsform i spil i aktiviteten?
2. Hvad er reglerne/retningslinjerne?
3. Skal der laves hold? Hvordan?
4. Hvordan forklarer I legen bedst (formidling og igangsætning)?
5. Brug aktivitetshjulet til at justere og tilpasse legen undervejs.



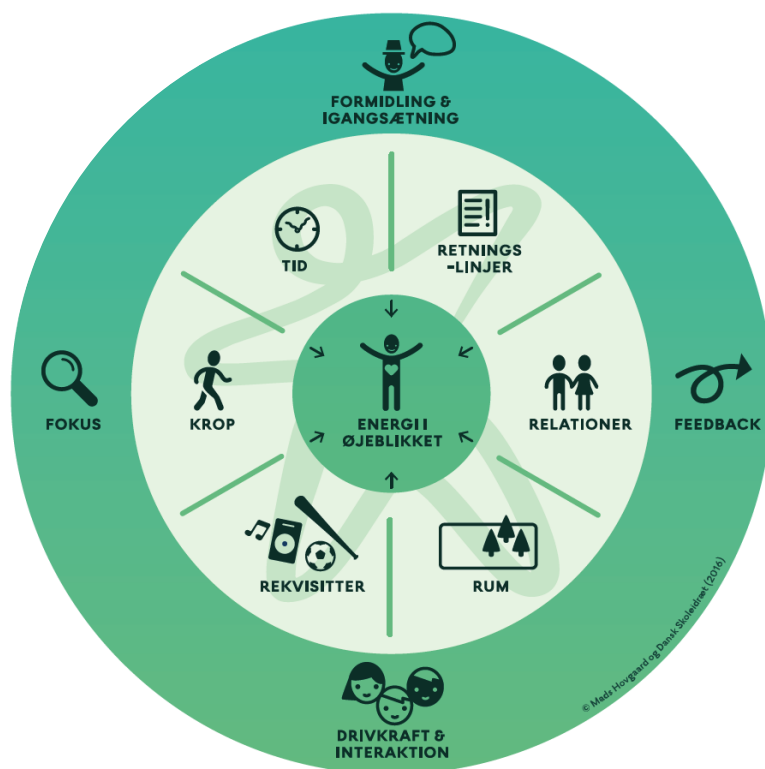
Opfind en leg

Opfind en fangeleg, hvor dem der bliver fanget kan blive fri igen på en eller anden måde.

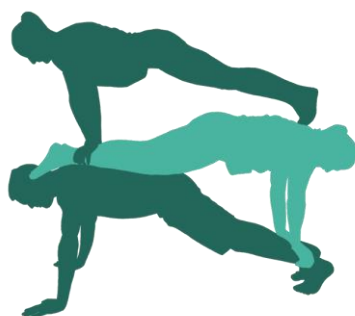
Tid aktiviteten skal vare: 5 min.

Antal deltagere: 5-15 personer.

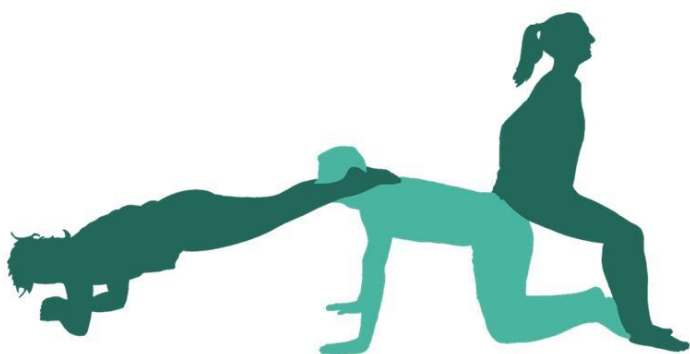
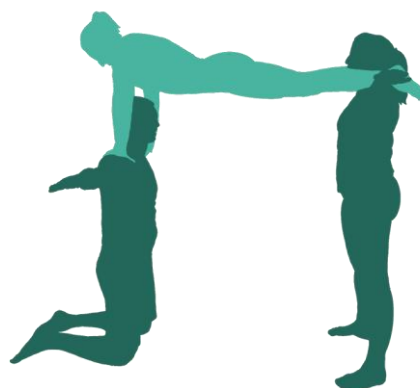
1. Hvordan kommer jeres motivationsform i spil i aktiviteten?
2. Hvad er reglerne/retningslinjerne?
3. Skal der laves hold? Hvordan?
4. Hvordan forklarer I legen bedst (formidling og igangsætning)?
5. Brug aktivitetshjulet til at justere og tilpasse legen undervejs.



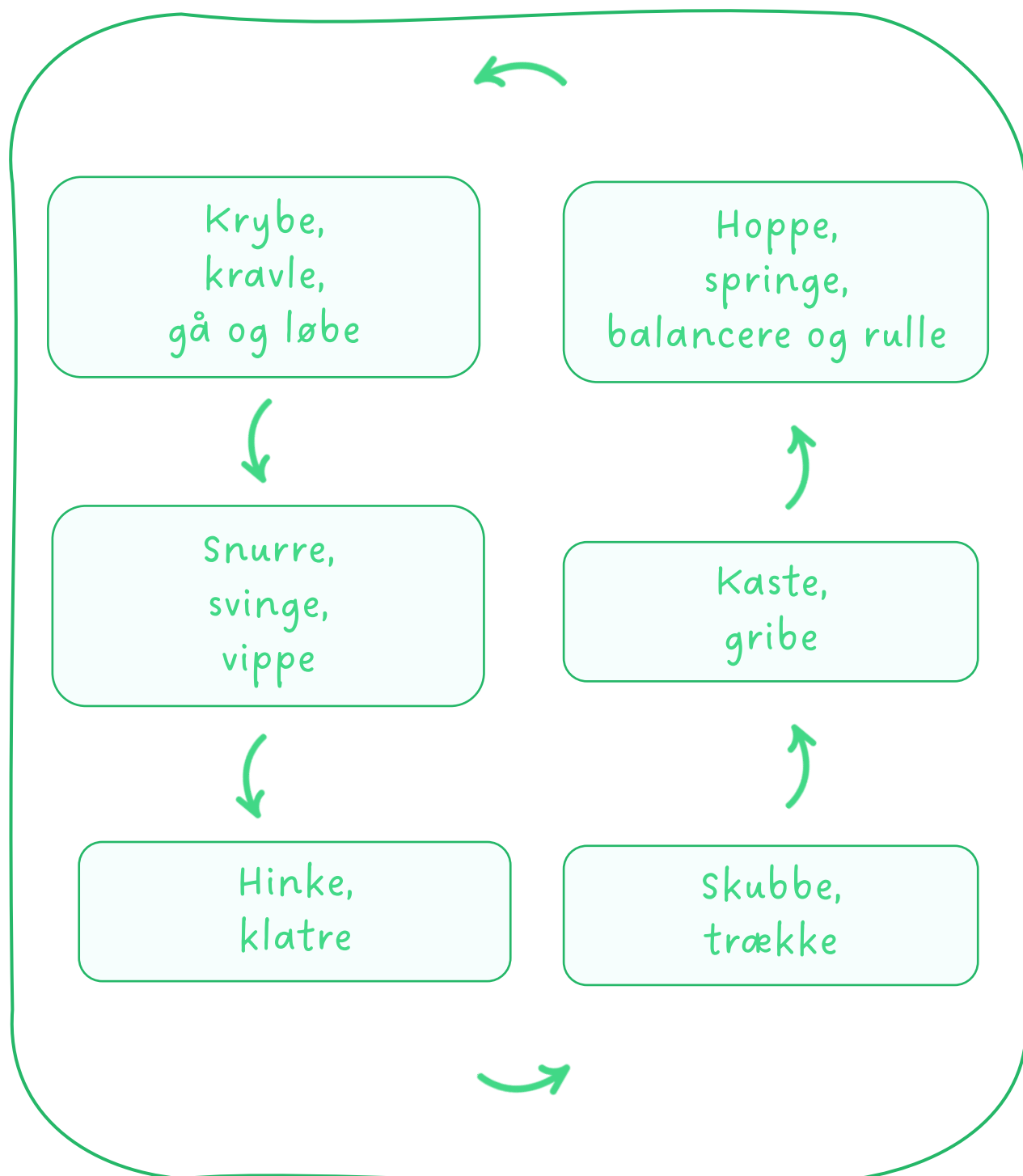
Akrobatik



Akrobatik



Motorikbane



Idéark til visning

I skal lave en visning på 3-5 minutter til musik.

Der skal indgå:

Balance, koncentration og teknik

Kropsspænding og styrke

Samarbejde og tillid

Hvad kan visningen indeholde?

Yoga

Jonglering
(tørklæder og bolde)

Akrobatik

Kamplege

Gøgl
(diabolo, vimpler, flyvende tallerken)

Pilates

Motorikøvelser
(rulle, hovedstand, håndstand, kravle i tov)

Rulleskøjter og
skateboard

