

# Lærervejledning – Fysisk træning-dugen

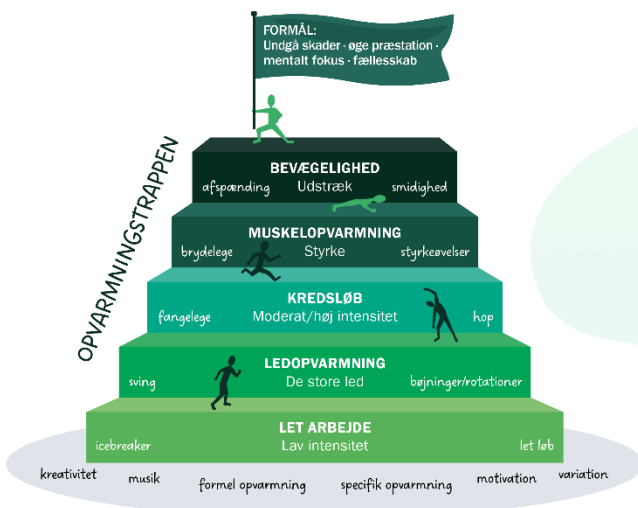
Formålet med *Fysisk træning-dugen* er at understøtte aktiv læring i forbindelse med brugen af fagbegreber i idrætsundervisningen. Til indholdsområdet ”Fysisk træning” har vi udviklet modeller og udvalgt fagbegreber, som kan støtte eleverne i deres idrætslige læring.

Dugen består af tre overordnede modeller med tre forskellige formål og anvendelsesmuligheder. Samtidig kan modellerne også kobles sammen og bruges i større sammenhænge. Fælles for modellerne er, at de udvalgte fagbegreber kan suppleres med andre, som I finder relevante i netop jeres undervisning. Lad også meget gerne eleverne tænke med og videre, hvis det giver mening i sammenhængen. Intentionen med modellerne er, at de skal give anledning til faglige refleksioner. Vi har bestræbt os på at udforme dem, så eleverne bliver nysgerrige på dem og kan genkende indholdsområdet i dem.

En væsentlig del af *Fysisk træning-dugen* er de tilhørende [AKTIVITETSKORT](#). De er målrettet elever i udskolingen, og de understøtter hver for sig forskellige elementer på dugen. Størstedelen af aktivitetskortene er opbygget, så eleverne kan bruge dem selvstændigt, mens nogle få er koblet sammen med et lærerkort. For alle kortene gælder, at underviseren skal sætte rammen for brugen af dem, fx vil det være naturligt at gøre sig overvejelser om, hvorvidt der skal arbejdes med kortene i en bestemt rækkefølge.

I det følgende præsenteres de tre modeller sammen med de tilknyttede aktivitetskort.

## Opvarmningstrappen



*Opvarmningstrappen* skal give eleverne viden om de forskellige formål med opvarmning samt inspirere dem til at opbygge opvarmningsprogrammer. De forskellige formål (flaget øverst på trappen) er kort forklaret her:

- **Undgå skader:** Når kroppen varmes op, øger det hastigheden af nerveimpulser fra hjerne til muskler. Det er afgørende for vores koordination og mindsker risikoen for skader.
- **Øge præstation:** Når pulsen stiger/hjertet slår hurtigere, bliver der pumpet mere blod med ilt og næringsstoffer ud til musklerne. Desuden får varmen i kroppen gnidningsmodstanden i muskler og bindevæv til at blive mindre.
- **Mentalt fokus:** Man får mulighed for mentalt at indstille sig på, hvad kroppen skal til at præstere.
- **Fællesskab:** Man forbereder sig på at skulle være aktive sammen og opmærksomme på hinanden.

Selve *Opvarmningstrappen* står på et fundament af følgende fagbegreber: kreativitet, musik, formel opvarmning, specifik opvarmning, motivation og variation. Hermed ønsker vi at illustrere, at disse begreber bør indgå i planlægningen af et opvarmningsprogram. Skal opvarmningen være formel eller specifik? Hvordan får vi bedst motiveret deltagerne? Hvilken musik understøtter bedst vores aktiviteter? Hvordan kan vi være kreative, så deltagerne oplever variation i øvelserne?

De fem trin i *Opvarmningstrappen* følger en naturlig progression: let arbejde, ledopvarmning, kredsløb, muskelopvarmning og bevægelighed. Der kan selvsagt byttes rundt på rækkefølgen, hvis det giver mening ift. de

forskellige aktiviteter. Til højre på trappetrinene ses nogle typiske opvarmningsaktiviteter, mens der til venstre suppleres med alternative muligheder.

## Aktivitetskort:

### 1. Opvarmningstrappen

**Indhold:** Eleverne skal i grupper udarbejde 1/5 af et opvarmningsprogram, svarende til ét trin på opvarmningstrappen. Efterfølgende skal de reflektere over og diskutere nogle spørgsmål.

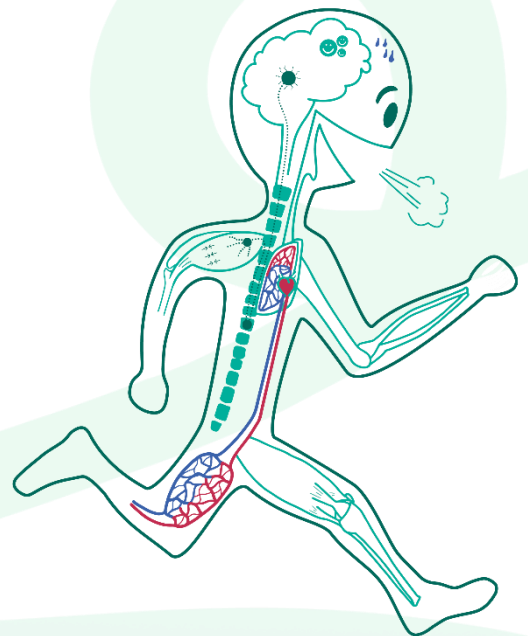
**Din opgave:** Inddele eleverne i 5 grupper (max 5 elever pr. gruppe). Hvis I er et stort hold, laves der blot flere grupper. Start fælles med en sjov leg/aktivitet, hvor pulsen kommer op, så alle er klar til at lave noget efterfølgende. Sørg for at have tid til at samle op på refleksionsspørgsmålene sidst i lektionen.

**Materialer:** Afhænger af elevernes programmer.

**Tidsforbrug i alt:** ca. 70 min. (opstart/leg: 10 min., gruppearbejde: 20 min., afprøvning af det fælles program: 30 min., opsamling: 10 min.).

## Effekter af træning

Hvor meget skal anatomi og fysiologi fylde i idrætsundervisningen i udskolingen? Det er der mange (og delte) meninger om – og uanset hvad giver det god mening at italesætte og lære noget om kroppens reaktioner, idet vi oplever dem. Samtidig ønsker vi, at idrætsundervisningen skal være så aktiv som muligt, og her bliver det underviserens opgave at finde den rette balancegang mellem praksis og teori. Med vores lille menneskefigur har vi forsøgt at illustrere noget af det mest basale, der foregår i kroppen ved træning. Figuren er bevidst udformet lidt skævt/legende med intentionen om at invitere til nysgerrighed og undren.



## Aktivitetskort:

### 2. Effekter af træning (elev- og lærerkort)

**Indhold:** Elevkortet indeholder en illustration af menneskefiguren med en masse tomme felter. På lærerkortet kan du læse, hvordan du kan bruge det på forskellige måder.

**Din opgave:** Vælg, hvordan dine elever skal arbejde med kortet. Uanset hvad, så skal du have forberedt noget opvarmning eller anden aktivitet, inden I går i gang med aktivitetskortet.

**Materialer:** Kopier/print de relevante sider fra aktivitetskortene og klip evt. felterne ud (s. 1 på lærerkortet). Evt. kegler + noget at skrive med.

**Tidsforbrug i alt:** 30-60 min.

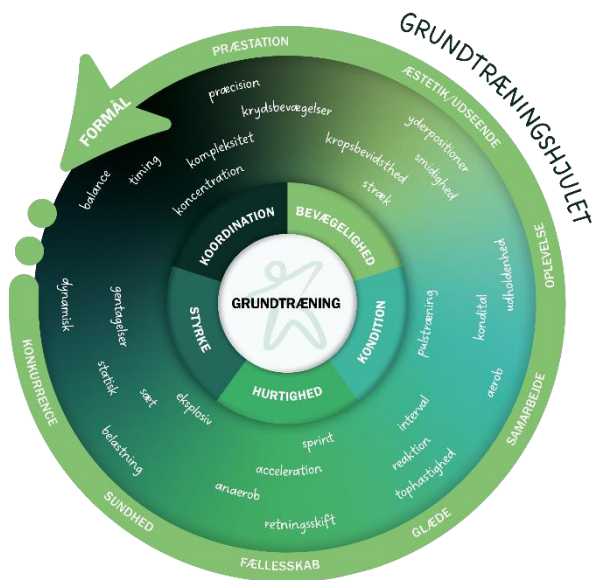
### 3. Anatomi (elev- og lærerkort)

**Indhold:** Elevkortet indeholder forskellige små øvelser, hvor eleverne skal have fokus på kroppens anatomi. De skal både lave øvelserne med kroppen og skrive svarene på arket. Lærerkortet indeholder svar på de spørgsmål, som eleverne bliver stillet.

**Din opgave:** Start med en aktivitet, hvor eleverne varmes grundigt op. Inddel eleverne i grupper (to eller tre sammen) og sørg for, at hver gruppe har en kopi af elevarket. Understøt eleverne, når de arbejder med opgaverne.

**Materialer:** Kopier/print af elevarket. Skriveredskaber til alle grupper.

**Tidsforbrug i alt:** ca. 30 min. (uden opvarmning og opsamling).



## Grundtræningshjulet

Formålet med denne model er at give eleverne en bred forståelse af, hvad fysisk træning er, samt hvilke træningsmetoder og -principper, der knytter sig til de forskellige grundtræningsområder.

Grundtræningshjulet skal helt overordnet ses som en dynamisk model, hvor den yderste ring kan drejes, og fagbegreberne i den brede ring kan bevæge sig frit rundt. Fx står "udholdenhed" ud for KONDITION, men kunne lige så godt stå ud for STYRKE. På den måde lægger modellen op til refleksioner om, hvad der er på spil i de forskellige træningsformer. Lad eleverne gå på opdagelse i fagbegreberne og diskutere, hvordan de kan forstås og indgå aktivt i undervisningen.

Den yderste ring indeholder forskellige bud på, hvorfor man træner. Handler det om æstetik/udseende, om at

blive stærkere, at være en del af et fællesskab eller noget helt andet? Tilføj gerne flere formål i samarbejde med eleverne.

### Aktivitetskort:

#### 4. Styrke – de seks retninger (elev- og lærerkort + bilag)

**Indhold:** På lærerkortet er der instruktioner til et fælles cirkeltræningsprogram, inden eleverne skal arbejde selvstændigt med deres elevkort. Der er desuden et bilag med øvelser, som skal printes eller kopieres.

**Din opgave, materialer og tidsforbrug:** Er beskrevet på lærerkortet. Start med en kort opvarmning, inden I går i gang med cirkeltræningen.

#### 5. Stærk på forskellige måder

**Indhold:** Eleverne skal arbejde med statisk og dynamisk styrke samt begreberne eksplosiv, styrke, hypertrofi og udholdenhed.

**Din opgave:** Sæt eleverne sammen to og to eller i mindre grupper. Sørg for, at de arbejder med og får snakket om de øvelser, der står på elevkortet. Eleverne skal have varmet op, inden de går i gang med aktivitetskortet.

**Materialer:** Et aktivitetskort pr. gruppe. Et stopur pr. gruppe.

**Tidsforbrug i alt:** ca. 30 minutter (uden opvarmning og opsamling).

#### 6. Hurtighed

**Indhold:** Aktivitetskortet består af to små øvelser, hvor eleverne tester deres hurtighed.

**Din opgave:** Lav grupper med 2-3 elever i hver. Vær opmærksom på at vejlede grupperne, når de selv skal klargøre aktiviteterne. Evt. kan halvdelen af grupperne starte med den ene test, mens den anden halvdel starter med den anden. Sørg for, at alle elever kommer igennem testene. Eleverne skal have varmet op, inden de går i gang med aktivitetskortet. Afslut evt. med fælles 10-20-30 intervaller (træner reaktionsevne, acceleration og topfærdighed) eller at de selv udvikler en test, der kan teste og træne hurtighed.

**Materialer:** Kegler, ærteposer/tennisbolde, målebånd, stopure, papir og blyant. Kopi/print af aktivitetskortet til hver gruppe.

**Tidsforbrug i alt:** ca. 30-45 min. (uden opvarmning og opsamling).

#### 7. Koordination

**Indhold:** Eleverne skal forstå og træne forskellige begreber indenfor koordination gennem både forudbestemte og selvudviklede øvelser.

**Din opgave:** Eleverne skal deles i 5 hold (hvis der er mere end 5 elever pr. hold, deles de op i mindre grupper). Hvert hold skal forberede en af de poster, der er beskrevet på aktivitetskortet. Herefter roterer holdene rundt med 10 min. ved hver post. Start lektionen med fælles opvarmning, gerne med fokus på koordination (fx [Hoppeleg](#)).

**Materialer:** Bolde, kegler, hulahopringe, ærteposer, kopi/print af aktivitetskortet til hver gruppe.

**Tidsforbrug i alt:** ca. 60 min. (uden opvarmning og opsamling).

## 8. Bevægelighed

**Indhold:** Eleverne skal arbejde med dynamisk og statisk bevægelighedstræning.

**Din opgave:** Del eleverne i grupper af 4-6 og sørg for, at de har forstået opgaverne på aktivitetskortet. Hver gruppe skal dele sig i to og arbejde med hver sit program. Du skal hjælpe grupperne med at styre tiden (se de nøjagtige angivelser på elevkortet) og med at få svaret på refleksionsspørgsmålene efterfølgende.

Start med en fælles opvarmningsaktivitet, gerne med fokus på bevægelighed (fx [Levende hulahopring](#)).

**Materialer:** Afhængig af gruppernes øvelser + print/kopi af aktivitetskortet til hver gruppe.

**Tidsforbrug i alt:** ca. 50 min. (uden opvarmning og opsamling).

## 9. Kondition

**Indhold:** Eleverne skal få en oplevelse af, hvordan puls og kondition påvirkes af forskellige typer øvelser.

**Din opgave:** Inddel eleverne i grupper af 3-5. Hver gruppe skal arbejde med øvelserne på aktivitetskortet, men det kan være en god idé at lave den første pulsmåling i fællesskab, hvis eleverne ikke har prøvet det før. Start lektionen med et grundigt opvarmningsprogram, gerne suppleret med aktiviteter, der har fokus på kondition (fx [Ståtrold – Tema: OL](#) og [Bodyguard](#)). Hvis du senere vil lave en konditest med eleverne, kan du lave [Andersen konditest](#).

**Materialer:** Stopure, papir, skriveredskaber, kopi/print af aktivitetskortet til hver gruppe.

**Tidsforbrug i alt:** ca. 70 min. (opvarmning, lege + intro: 30 min./pulsmåling + arbejde med aktivitetskort: 30 min./opsamling: 10 min.).

## 10. Grundtræningshjulet (elev- og lærerkort)

**Indhold:** Et posteløb, hvor eleverne skal arbejde med udvalgte begreber fra *Grundtræningshjulet*.

**Din opgave, materialer, tidsforbrug:** Læs lærerkortet, hvor der er en grundig beskrivelse af aktiviteten.

## 11. Leg dig igennem grundtræningen

**Indhold:** Eleverne skal i grupper udvikle en leg til et af grundtræningsområderne.

**Din opgave:** Eleverne skal deles i 5 hold (hvis der er mere end 5 elever pr. hold, deles de op i mindre grupper) og lad hvert hold trække et grundtræningsområde, som de skal arbejde med. Du skal hjælpe grupperne med at styre tiden (minuttallene står på elevkortet) og sørge for, at alle er med til at afprøve hinandens lege. Start timen med en kort opvarmning.

**Materialer:** Kopi/print af aktivitetskortet til hvert hold, evt. rekvisitter til de enkelte lege.

**Tidsforbrug i alt:** ca. 65-75 min. (inkl. kort opvarmning og efterfølgende opsamling).

## Tak til

Alle de engagerede idrætslærere, som har givet os værdifulde input, feedback på modellerne og har afprøvet dem for os sammen med deres elever. Vi bestræber os altid på at udvikle materialer, der kan bruges og giver mening i praksis – og det kan vi ikke gøre uden jeres hjælp.

En særlig tak til Jesper Sandfeld, lektor ved Københavns Professionshøjskole, for gode faglige input og feedback.

## Referencer

Din Idræt C (Iversen m.fl., Gyldendal 2019)

Tjek på Idræt – Tema og teori (Birgitte Hedeskov, Gyldendal 2021)