

Motorik er logik

I hele skoleforløbet - 4. 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 4. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Forhindringsbane.

Hvad skal vi lære?

- At samarbejde om forskellige motoriske øvelser.

Vigtigt at italesætte:

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

Opvarmning (10 min.)

Hestefanger: Eleverne går sammen parvis og hænger sammen ved, at den bagerste person, "hestenumsen", lægger hænderne på skuldrene af den forreste, "hestehovedet". Der udpeges en eller flere hestefangere.

Hestefangerne løber rundt enkeltvis og skal forsøge at fange hestene ved at lægge hænderne på skuldrene af en "hestenumse".

"Hestehovedet" bliver nu til hestefanger, "hestenumsen" bliver nyt "hestehoved", og hestefangeren bliver ny "hestenumse". Hvis "hestehovedet" og "hestenumsen" mister den fysiske kontakt under jagten, bliver begge personer nye fangere.

- Variér legen ved at tilføje en eller flere "hestekroppe" mellem "hestehovedet" og "hestenumsen".

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Motorisk forhindringsbane.

Inden eleverne går i gang med forhindringsbanen, 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 forhindringsbane, hvor eleverne hjælper hinanden og øver sig på de elementer, den indeholder, inden de roterer videre.

Forbered inden lektionen, hvordan forhindringsbanen skal opstilles. Eleverne kan evt. stå for at opstille sekvenser i grupper. Inden igangsættelse kan du gå banen igennem og fortælle om fokuspunkterne. Forhindringsbanen skal gerne indeholde elementerne: klatre, hænge, svinge, rulle, springe, afsæt og balance /ubalance.

Eksempler på forhindringer:

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

Variationer:

- Eleverne kan i grupper lave deres egne små baner, som andre grupper kan afprøve.
- Forskellige måder at komme igennem banen. Fx hurtigst, langsomst, baglæns, alle hånd i hånd, forbundet af reb, med bind for øjnene mm.
- Eleverne skal samarbejde i grupper for at komme igennem banen. Fx må én person kun bruge højre fod og arm, en anden må kun bruge venstre side, en tredje må kun gå baglæns mm.

Outro (5-10 min.)

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

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 at gå baglæns, holde balancen, hinke, lave kolbøtter e.l.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Alle de måtter, madrasser, reb, tov mm. forhindringsbanen 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. Fx kan første lektion have fokus på, at eleverne øver sekvenser på banen og gennemfører den, mens anden lektion kan have fokus på, at eleverne i grupper opbygger egne baner.

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 bedst kommer til at føle sig trygge ved at udføre øvelserne og samtidig undgår at føle sig udstillet.

Kropslektion kan med fordel skrives på ugeplanen, så eleverne bliver mindet om det. Lektionen 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.