

# Motorik er logik

*I hele skoleforløbet - 6. 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 6. klasse

## Intro (5 min.)

*Hvad skal vi lave i dag?*

- Samarbejdsøvelser om motorik og kropsforståelse.

*Hvad skal vi lære?*

- Samarbejde.
- Tillid.
- Kroslig opmærksomhed.

*Vigtigt at italesætte:*

- Koncentreret stemning.
- Fælles ansvar at alle er trygge og får en god oplevelse med øvelserne.

## Opvarmning (10 min.)

*Chip og Chap:* Eleverne går sammen i par og stiller sig i en cirkel, hvor den ene makker er bagved den anden. Det gælder for den bagerste makker om at udføre de kommandoer, der bliver givet, og ved signal skal den bagerste makker løbe en omgang om de andre i cirklen, kravle igennem sin egen makkers ben og ind på midten. Det gælder om at komme ind på midten først og lave et hop. Kommandoerne kunne fx være:

- *Over* (bagerste makker springer over den anden, som går ned i hug)
- *Under* (bagerste makker kravler igennem den andens ben)
- *Rundt om* (bagerste makker løber rundt om den anden)
- *Trillebør* (den forreste går ned i en trillebør og bagerste makker holder benene)
- *Byt* (makkerparret bytter plads).

Tag gerne inspiration fra elevernes kropslæktie om "Kropsspænding og dyr", eller lad eleverne komme med andre inputs. Legen kan justeres ved at øge tempoet, hvori kommandoerne kommer, samt rækkefølgen. Prøv legen af nogle gange.

## Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

De oplistede øvelser kan udføres som stationer eller med hele klassen samtidig. Inddrag eleverne i at designe baner mm.

*Den blinde og førerhunden:* Parvis skiftes eleverne til at være den blinde og førerhunden. Eksperimentér med forskellige måder at føre

på - fx kun med pegefingern. De kan opstille en bane, bevæge sig i det åbne rum eller bruge udendørsområderne.

*Edderkoppespind:* Hæng nogle liner, ringe, tove el. lign. op i en bane. Deltagerne skal nu i mindre grupper hånd i hånd som en kæde igennem banen uden at røre nogle af linerne. Rammer en person linen, starter de forfra.

*Terningspil:* Eleverne deles i grupper af 3-5 og får tildelt et stopur. Grupperne får hver et papir med 6 motorikøvelser, der passer til hvert slag med en terning. Spillet foregår som en stafet. Terningen ligger i den ene ende, og gruppen med papiret står i den anden ende. Én person fra gruppen løber op og slår med terningen. Eleven løber herefter tilbage og fortæller, hvilket tal der blev slået. Gruppen laver øvelsen sammen. Når alle er igennem, kan næste elev løbe afsted. Eleven har kun ét slag, så hvis et brugt tal bliver slået, løber eleven tilbage, og næste elev i gruppen løber op og slår med terningen. Gruppen er færdig, når alle tal er slået. Husk eleverne på at være gode til at hjælpe hinanden igennem øvelserne. Spillet kan gentages med et nyt papir med øvelser fra "sider til print". Der er også mulighed for, at eleverne kan udfylde deres eget papir med øvelser.

## Outro (5-10 min.)

Hvad har I lært i dag? Eleverne snakker indbyrdes i grupperne, og der laves fælles opsamling.

**Kropslektie:** *Til ugeplanen:* Vi har før arbejdet med kropsspænding og dyr. Hvor mange af øvelserne kan du huske? Prøv øvelserne af derhjemme. Vi samler op i klassen.

**Faciliteter:** Indendørs.

**Materialer:** Stopur, kegler, liner/tov/hulahopringe e.l. samt terninger/skumterninger. Printet skema til Terningspil.

**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. Du kan fx vælge, at nogle af undervisningsaktiviteterne skal vægte mere i den ene eller anden undervisningsgang, eller variere undervisningen ved at have fokus på elevinddragelse. 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.

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. Lektion kan fungere som forberedelse til 1. undervisningsgang, men strækker materialet sig over 2 undervisningsgange, kan lektion også være baggrund for variation af opvarmningslegen.

## Sider til print

Kropsspænding og dyr

Terningspil



# Kropsspænding og dyr

Nedenfor er oplistet forskellige dyr og bevægelser med fokus på kropsspænding.

## Langhalsen

- Eleven stiller sig med samlede ben med armene over hovedet. Eleven spænder godt op i sin krop og gør sig så lang op mod loftet som muligt - rigtig gerne op på tæer.

## Bænkebideren

- Eleven sætter sig på hug og krøller sig sammen til en kugle. Her er fokus på at gøre sig så lille som muligt.

## Flamingoen

- Eleven stiller sig på det ene ben og holder balancen ligesom en flamingo. Skift efter noget tid til modsatte ben. Variér øvelsen ved at lukke øjnene.

## Fuglen

- Eleven stiller sig på det ene ben, strækker armene ud til siden og læner sig forover. Det andet ben er fuglens hale. Eleven skal her forsøge at holde balancen ved at spænde godt op i kroppen og holde en lige linje fra hovedet ned til den fod, der er fuglens hale. Prøv at stå på et ben på både højre og venstre fod og leg med, hvor langt foroverbøjet eleverne kan blive, mens de stadig holder linjen i kroppen.

## Gorillaen

- Eleven kommer fra oprejst position ned i et squat på ca. 90 grader. Fødderne er placeret i lidt mere end skulderbreddes afstand. Tæer og knæ peger i samme retning. Herfra kan eleven efterligne en gorillas bevægelser med armene.

## Krokodillen

- Eleven lægger sig i en plankeposition på gulvet. Der skal være en lige linje fra hovedet ned igennem kroppen tilbage til fødderne. Eleverne spænder op, så numsen bliver i linjen. Herfra åbner krokodillen sit gab ved at eleven skifter til en sideplanke. Den ene arm løftes fra underlaget og strækkes op i vejret, overkroppen roteres og eleven hviler nu på siden af fødderne. Gabet lukkes ved at eleven kommer tilbage til udgangspositionen.

## Rejen

- Eleverne lægger sig på ryggen på gulvet. Her spænder de godt op på hele forsiden af kroppen, så over- og underkrop løfter sig fra underlaget. Undgå at det blot er numsen, der er i kontakt med underlaget, så figuren ligner et V, men lad både numse og lænd røre for en mere buet rejefigur.

## Gyngehesten

- Eleverne lægger sig på maven på gulvet. Her spænder de godt op på hele bagsiden af kroppen, så overkrop og ben løfter sig fra gulvet. Øvelsen kaldes gyngehest, fordi eleven kan gynge frem og tilbage i positionen.

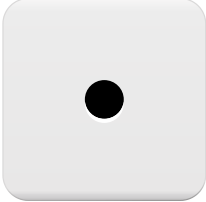
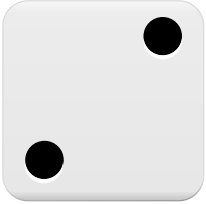

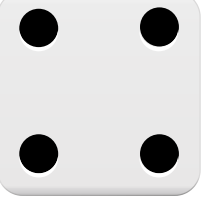


## Cobraslangen

- I cobrapositionen er det kun tåspidserne og håndfladerne, der har kontakt med gulvet. Positionen kan opnås med udgangspunkt i en plankeposition ved at svaje i ryggen, så numsen kommer mere ned mod underlaget og hovedet kigger op i loftet. På den måde vil eleverne opnå et stræk på maven og et opspænd i ryggen.

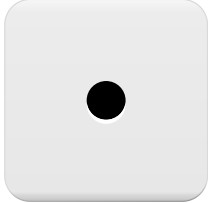

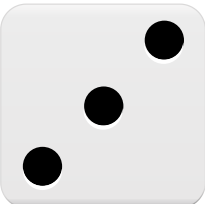


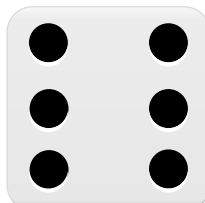
## Tigern

- Eleven placerer sig, så hænder og underben hviler på gulvet i skulderbreddes afstand. Fra denne position løftes højre arm og venstre ben samtidig, så de flugter med linjen i ryggen. Herefter kommer eleven tilbage til udgangspositionen og skifter side. For at eleven kan mærke spændingen i kroppen, bør bevægelserne foregå langsomt.

# Terningspil

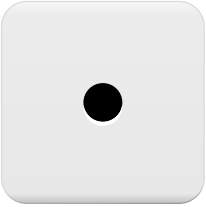
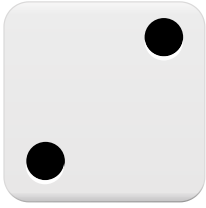


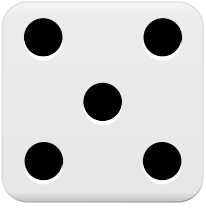

	<p><b>Hop med samlede ben frem og tilbage på banen</b></p>
	<p><b>Hop en halv omgang rundt om dig selv 10 gange</b></p>
	<p><b>Løb så hurtigt du kan frem og tilbage på banen 2 gange</b></p>
	<p><b>Løb baglæns frem og tilbage på banen 2 gange</b></p>
	<p><b>Stå på et ben med lukkede øjne i 30 sekunder (både højre og venstre)</b></p>
	<p><b>Stå på en række. Alle kravler igennem gruppens ben og hopper bagefter over gruppens ryg</b></p>

# Terningspil

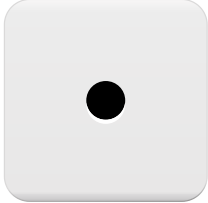




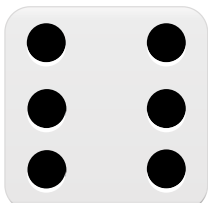
	<p><b>Gå krabbegang frem og tilbage på banen</b></p>
	<p><b>Hulahop i 30 sekunder</b></p>
	<p><b>Gå frem på banen på hælene og tilbage på tæerne</b></p>
	<p><b>Stå i planke i 30 sekunder</b></p>
	<p><b>Snur 10 gange rundt om dig selv, stil dig på et ben og hold balancen</b></p>
	<p><b>Træk dig frem på banen kun ved brug af armene, løb tilbage</b></p>



# Terningspil

	<b>Stå i planke i 30 sekunder</b>
	<b>Stå på et ben i 45 sekunder (både højre og venstre)</b>
	<b>Stå på en række. Alle kravler igennem gruppens ben og hopper bagefter over gruppens ryg</b>
	<b>Gå på tæer med armene strakt over hovedet frem og tilbage på banen</b>
	<b>Hulahop i 30 sekunder</b>
	<b>Løb baglæns frem og tilbage på banen 2 gange</b>

# Terningspil

	<b>Gadedrengehopp frem og tilbage på banen</b>
	<b>Stå på et ben med lukkede øjne i 30 sekunder (både højre og venstre)</b>
	<b>Krydsløb frem og tilbage på banen</b>
	<b>Stå i en cirkel hånd i hånd. Få en hulahopring rundt i cirklen 2 gange</b>
	<b>Kravl frem og tilbage baglæns på banen</b>
	<b>Hink frem og tilbage på banen</b>

# Terningspil

