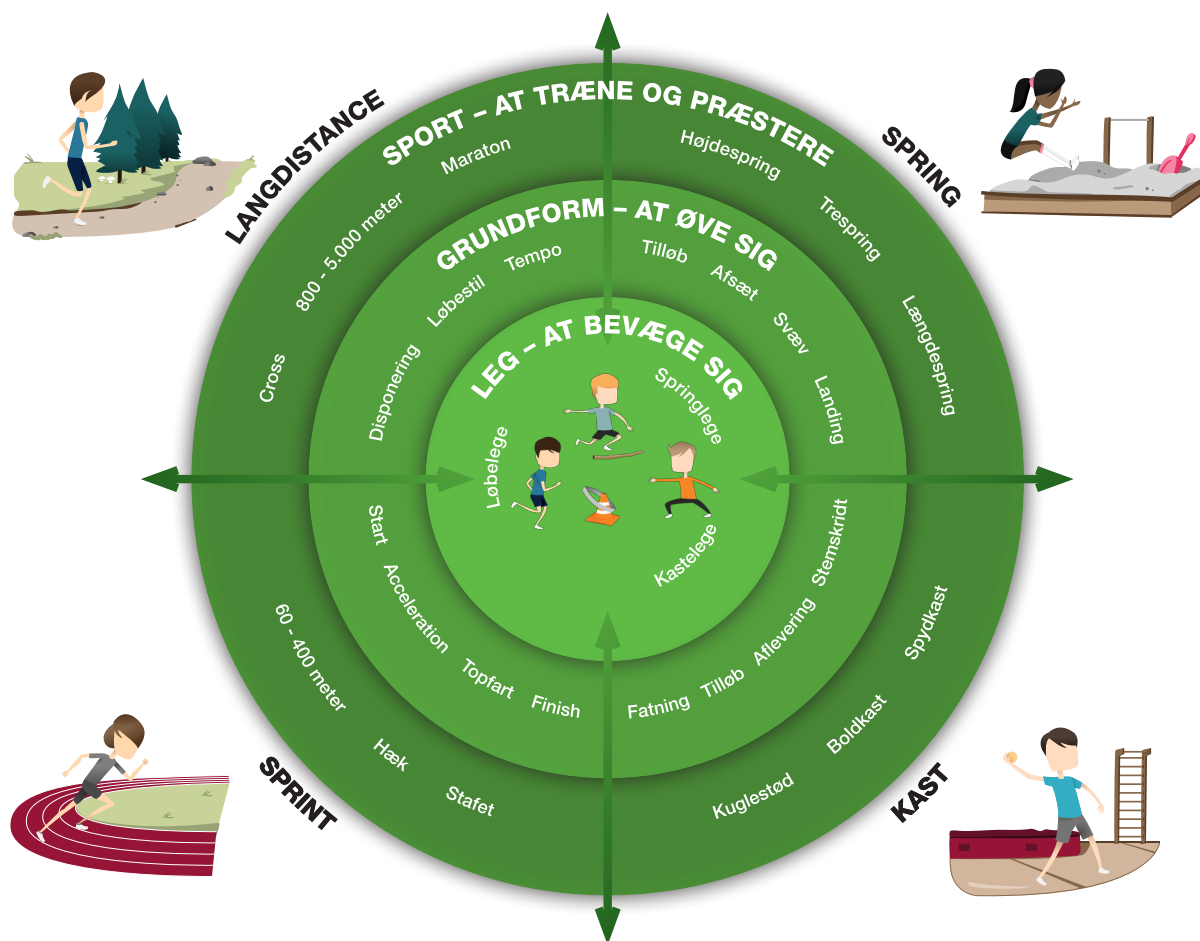


LØB, SPRING OG KAST

LÆRERVEJLEDNING TIL

LØB, SPRING OG KAST-DUGEN SAMT AKTIVITETSKORT

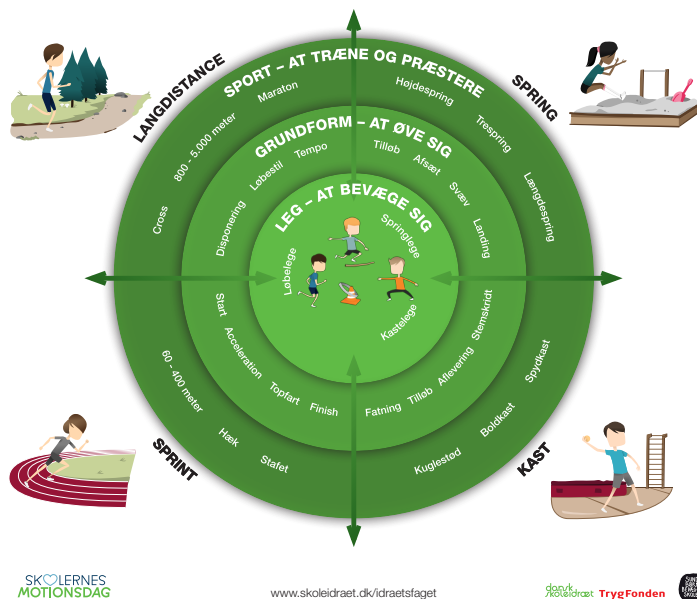


1. INTRODUKTION TIL MATERIALET
2. LØB, SPRING OG KAST-DUGEN
3. LØB, SPRING OG KAST - FAGLIGE MÅL
4. AKTIVITETS- OG REFLEKSIONSKORT
5. SUPPLERENDE UNDERVISNINGSMATERIALER FRA SKOLE OL

INTRODUKTION TIL MATERIALET

Det overordnede formål med undervisningsmaterialet i løb, spring og kast er, at eleverne i større grad får mulighed for at koble praksis med faglige begreber, øge elevernes bevidsthed om, hvad løb, spring og kast er samt give indsigt i, hvordan de kan blive dygtigere inden for de kendte atletikdiscipliner. Derfor har vi udviklet Løb, spring og kast-dugen, hvorpå der er en idrætsdidaktisk model med faglige begreber. Dugen er suppleret af 18 aktivitets- og refleksionskort, med ideer til idrætsfaglige aktiviteter, der kan kobles til dugen, så man kan få en faglig dialog med eleverne og styrke deres idrætsfaglighed.

LØB, SPRING OG KAST - ATLETIK



LØB, SPRING OG KAST-DUGEN

Modellen på Løb, spring og kast-dugen skitserer centrale dele inden for løb, spring og kast (LSK) og tager afsæt i, at LSK kan dyrkes på mange måder og forskellige steder.

Uden om figuren er der illustreret fire forskellige arenaer (steder), hvor man kan udfolde LSK. De fire arenaer (stadion, naturen, hallen, skolegården) er selvsagt ikke udtømmende for alle de steder, hvor man kan lave undervisningsforløb inden for LSK. Derfor skal de fire skitserede arenaer primært være inspiration til at have samtaler med eleverne om, hvordan forskellige arenaer har indflydelse på den måde, hvorpå en aktivitet udfoldes. Hvilke forskelle er der eksempelvis på at løbe 5 km på et atletikstadion sammenlignet med i en skov? Hensigten er ligeledes at udfolde forståelse for LSK, således at eleverne får indsigt i, at løb spring og kast kan udfoldes mange andre steder end i de formaliserede rammer, som et atletikstadion tilbyder.

Modellen er opdelt i fire forskellige indholdsemner inden for LSK.

- Sprint
- Langdistance-løb
- Spring
- Kast

Løb er opdelt i sprint (løb hurtigt) og langdistance (løb langt), fordi der er forskel på bevægelseskvaliteterne, og fordi det er en oplagt mulighed for at tale om træningslære, hvor eleverne lærer om, hvordan træning tilpasses til kroppen. Dette kunne fx være, hvordan sprint i høj grad er afhængig af de anaerobe processer og langdistance i høj grad af de aerobe processer. Desuden giver opdelingen bedre mulighed for at drøfte idrætskulturelle forskelle mellem sprint og langdistance. Langdistance udfoldes eksempelvis i mange motionsløb rundt omkring i landet og bliver dyrket af rigtig mange danskere, mens sprint primært finder sted i atletikforeningsregi. I spring skitserer modellen, at tilløb, afsæt, svæv og landing er vigtige ingredienser i fx. trespring, højdespring eller længdespring. Inden for kast beskriver modellen centrale dele (fatning, tilløb, aflevering og stømskridt), som er vigtige elementer, uanset om man laver et kuglestød, boldkast, spydkast eller kaster med helt andre rekvisitter.

LSK-modellen er inddelt i tre dimensioner, som har fokus på tilgangen, og hvordan man arbejder med LSK-aktiviteter i sin undervisning:

- Leg
- Grundform
- Sport

Disse tre tilgange kan være svære at afgrænse og skille ad, og de vil derfor dække lidt ind over hinanden. Overordnet set kan man betragte de aktiviteter, der har fokus på udvikling af et bredt bevægelsesrepertoire, som en legende tilgang. Jo mere disciplin-specifik man bliver, desto mere bevæger man sig over i sporten som tilgang.

LØB, SPRING OG KAST SOM LEG

Den inderste cirkel i modellen handler om LSK med en legende tilgang. Hermed forstås aktiviteter som ofte har en karakter af, at eleverne fx kan være eksperimenterende, at aktiviteterne har fokus på en social dimension, eller hvor man får et smil på læben. Aktiviteterne må meget gerne rumme elementer, der går igen fra atletikkens verden (LSK som sport), men hvordan man hopper over en forhindring, eller om man hopper langt, er ikke det centrale eller formålet med aktiviteten. For undervisningen betyder dette, at LSK-legene ikke har til formål at skabe en målrettet forbedring af elevernes specifikke atletikfærdigheder, men at give dem brede kropslige oplevelser. Formålet er, at eleverne får et bredt bevægelsesrepertoire eller idrætslige oplevelser sammen med klassekammerater.

I indskolingen vil den legende tilgang ofte have større fokus og fylde mere af undervisningen inden for LSK samt være formålet med forløbet, når eleverne skal introduceres til LSK. Ved at integrere løbe-, springe- eller kastebevægelser bliver de på sigt en del af elevens legerepertoire og bidrager til bevægelsesudviklingen. I udskolingen vil den legende tilgang nok i højere grad blive anvendt som en del af en opvarmning forud for nogle mere specifikke øvelser.

LØB, SPRING OG KAST SOM GRUNDFORM

Når der tages afsæt i LSK som grundform betyder det, at man som underviser har fokus på at opdele bevægelsen i delelementer og arbejde med disse. For eksempel kan man tage et længdespring og arbejde særskilt med tilløbet, afsættet eller svævet. Dette kan man ligeledes gøre i kast, hvor man kan have fokus på nogle udvalgte dele. Når man arbejder med grundformen kan man også anvende modificerede rekvisitter frem for udelukkende at benytte sig af de rekvisitter, man bruger i de "færdige" atletikdiscipliner. I kast kan man fx anvende såkaldte hylere, når man arbejder med kastebevægelser, der skal ligne spydkast. Man kan ligeledes bruge medicinbolde til at lave øvelser til kuglestød. Et andet eksempel kunne være at bruge dogme-atletik, hvor man tager en tur i skoven og anvender naturens rekvisitter til at udvikle sine egne LSK aktiviteter.

Når man bruger grundformen har undervisningen blandt andet fokus på, at eleverne skal lære at øve sig og arbejde med bevægelsesdetaljer, som de repeterer for at kunne mestre dem. Grundform kan også handle om, at eleverne skal lære uskrevne og skrevne regler. De uskrevne kan fx være, at man altid skal se op og ikke gå ind over kastebanen, så man undgår at blive ramt af et kasteredskab. LSK som grundform kan især tænkes sammen med de faglige mål i mellemtrinnet, hvor eleverne blandt andet skal "udvikle lege og konkurrencer inden for løb, spring og kast" (5. kl.) eller at eleverne kan "udføre sammensatte bevægelser inden for løb, spring og kast" (5. kl.).

LØB, SPRING OG KAST SOM SPORT

Den sidste dimension, sport, har fokus på, at eleverne arbejder målrettet frem mod at deltage i konkurrencer, hvor de skal præstere det ypperste.

Når man anvender dimensionen atletik som sport, har undervisningen stort fokus på, at eleverne skal lære at mestre forskellige discipliner. Atletik som sport giver således mulighed for, at eleverne kan specialisere sig inden for forskellige atletikdiscipliner. Som underviser kan du for eksempel give eleverne mulighed for, at de kan komme lidt mere i dybden med nogle atletikdiscipliner, som de selv vælger. Dette kræver, at eleverne lærer at tage ansvar for egen udvikling og arbejder (selv)disciplineret frem mod et mål man har sat sig. Ellers kan det hurtigt resultere i, at eleverne skyneder sig igennem øvelsen uden at få udbytte af den. På den måde kan atletik som sport bidrage til, at eleverne får åbnet øjnene for, hvordan man øver sig inden for atletik eller andre idrætsgrene, når det handler om at arbejde med små bevægelsesdetaljer.

Atletik som sport handler også om, at eleverne lærer at forholde sig til at konkurrere mod hinanden eller andre. At konkurrere mod andre er ligeledes noget man skal lære, hvis man skal blive god i konkurrencesituationer. Det er ikke bare noget, man gør. Som underviser har du således mulighed for, at eleverne forholder sig til, hvordan de agerer, når de løber en 100m sprint og skal præstere den hurtigste tid mod deres klassekammerater, eller når eleverne

kun har et forsøg tilbage i højdespring. Her er der mulighed for at inddrage faglige vinkler for eksempel fra idrætspsykologien.

LSK som sport vil derfor være mest fremtrædende i udskoling, hvor eleverne blandt andet skal kunne "beherske tekniske færdigheder inden for løb, spring, kast" (7. kl.), "beherske atletikdiscipliner" (9. kl.) eller have viden om "atletikdiscipliners udøvelse og afvikling" (9. kl.).

LØB, SPRING OG KAST FAGLIGE MÅL

Som kort skitseret i den forudgående beskrivelse af LSK som hhv. leg, grundform og sport kan modellen også anvendes som en prioritering og progression af det indhold og det didaktiske fokus i henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling. I faghæftet idræt (den reviderede læseplan fra august 2019) er LSK beskrevet således på de fire trin.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSOMRÅDE: LSK 1. – 2. KLASSE

Eleverne kan inden for dette færdigheds- og vidensområde arbejde med enkle former for løb-, spring- og kasteaktiviteter og -øvelser i et legende perspektiv, fx ved at eleverne kan udføre enkle former for bevægelse med fokus på fx fart, distance, kraft, højde og længde. Eleverne kan opnå viden om bevægelsesprincipper og variationer inden for løb, spring og kast.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSOMRÅDE: LSK 3. – 5. KLASSE

Eleverne kan inden for dette færdigheds- og vidensområde arbejde med sammensatte grundlæggende bevægelser i forskellige discipliner inden for løb, spring og kast, fx ved at eleverne kan anvende flere former for løb-, spring- og kastebevægelser hen mod de mere disciplinorienterede aktiviteter samt deltage i udviklingen af lege og konkurrencer i løb, spring og kast. Eleverne kan opnå viden om målemetoder og sammensætningen af bevægelser til specifikke discipliner.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSOMRÅDE: LSK 6. – 7. KLASSE

Eleverne kan inden for dette færdigheds- og vidensområde arbejde med sammensatte bevægelser med tekniske færdigheder og bevægelsesmønstre i løb, spring og kast, fx ved at eleverne kan beherske tekniske færdigheder gennem præsentation af eksemplarisk udførelse inden for fart, distance og længde. Eleverne kan opnå viden om teknik, principper og koordination af kropslige og idrætslige aktiviteter og øvelser.

FÆRDIGHEDS- OG VIDENSOMRÅDE: LSK 8. – 9. KLASSE

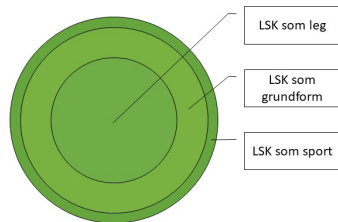
Eleverne kan inden for dette færdigheds- og vidensområde arbejde med at anvende komplekse bevægelsesmønstre i atletikdiscipliner og de færdigheder, som udføres indenfor atletikdisciplinerne, fx ved at eleverne kan anvende udvalgte atletikdiscipliners tekniske færdigheder med fokus på fart, distance, højde og længde, stabilitet og sikkerhed. Eleverne kan omsætte viden om udførelse og afvikling af atletik til en atletikpraksis, herunder at lave og forklare en bevægelsesanalyse.

LØB, SPRING OG KAST PROGRESSIONSMODEL

I relation til de faglige mål i idræt fylder "legen" mere i indskolingens LSK-undervisning, mens sporten og tilegnelse af specifikke færdigheder inden for fx højdespring, spydkast eller hækkeløb fylder mest i udskolingens undervisning. På den måde kan modellen også give inspiration til dig som lærer om, hvor det primære fokus kan ligge i din idrætsundervisning. Som det ses af nedenstående figurer, kan man vægte de forskellige tilgange på forskellig vis på klassetrinene.

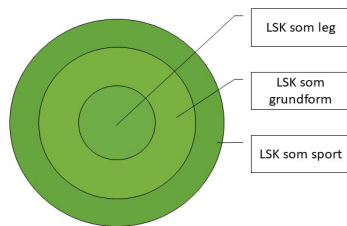
I indskolingens vil vægtningen af LSK som leg være størst, LSK som grundform være noget mindre og LSK som sport er stort set ikke tilstede.

Løb spring kast i indskolingens



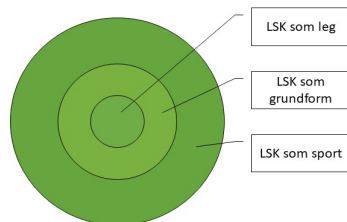
LSK i mellemtrinnet har noget fokus på LSK som leg. Prioriteringer er dog på LSK som grundform, mens eleverne også får større berøring med LSK som sport.

Løb spring kast i mellemtrinnet



I udskolingens vil LSK have størst fokus på sport, og der er derfor stort fokus på de færdige discipliner og færdigheder inden for disse. LSK som grundform og LSK som leg vægtes derfor mindre. Men de er fortsat relevante fx som lege i forbindelse med opvarmning eller forøvelser.

Løb spring kast i udskolingens



På den måde giver LSK-modellen også hurtigt overblik for underviseren om faglige prioriteringer, når man for eksempel skal til at lave årsplaner til idrætsfaget.

Aktivitetskortene kan bruges i LSK-forløb, når du skal lave stationer med forskellige aktiviteter. De producerede aktivitetskort er ikke dækkende for samtlige muligheder inden for LSK, men har det formål, at du kan lade dig inspirere til, hvordan man kan arbejde med forskellige LSK-aktiviteter og bruge duken aktivt i undervisningen, når eleverne skal samle op på dagens undervisning, eller hvis der er noget, eleverne er nysgerrige på. Aktivitetskortene giver dig mulighed for at koble konkrete aktiviteter til faglige begreber enten umiddelbart inden praksis, eller efter at eleverne har afprøvet eller øvet noget i relation til LSK.

På aktivitetskortets forside finder du informationer, som både er til dig og til eleverne, hvis du har lavet stationer i din undervisning, hvor eleverne selv skal arbejde med forskellige aktiviteter. Øverst i højre hjørne kan du se, hvilket LSK-område aktiviteten er relateret til (kast), hvilken tilgang/dimension den hører hjemme i (grundform) og aktivitetens varighed (20 min.).

Løb, spring og kast

Kast 
Grundform 
20 min 

KAST LAAANGT



- Vælg en tennisbold eller lignende, som I skal kaste så langt som muligt på forskellige måder.
- I skal kaste:
 - 1) Underhåndskast med en hånd.
 - 2) Stående overhåndskast med højre hånd.
 - 3) Stående overhåndskast med venstre hånd.
 - 4) Slyngekast (som i diskoskast).
 - 5) Overhåndskast med tilløb.

AKTIVITETS- OG REFLEKSIONSKORT

Med aktivitetskortene får idrætslærere materialer, der understøtter koblingen mellem praksis og fagbegreber. Aktivitetskortene rummer både konkrete øvelser og refleksionsaktiviteter, hvor elever skal forholde sig til LSK som fagområde. Aktivitetskortene er opdelt med afsæt i den tilhørende dugs tre dimensioner (leg, grundform og sport) og det faglige indhold (LSK).

Aktivitetskortets bagside henvender sig i højere grad til underviseren. Her er der blandt andet skitseret et formål for aktiviteten, hvilke rekvisitter man skal bruge samt nogle fokuspunkter, som kan bruges, når du skal observere eleverne, eller hvis eleverne skal give feedback til hinanden. I den grønne boks er der refleksionsspørgsmål. Disse kan bruges som opsummering af timen, eller hvis eleverne arbejder sammen i par/grupper og skal reflektere over, hvad de har lært i den pågældende aktivitet.

Løb, spring og kast

Kast 
 Grundform 
 20 min 

KAST LAAANGT



FORMÅL

- At øve sig i at udføre enkle former for kast.



REKVISITTER

- Tennisbold el. lign. til hver elev.



FOKUSPUNKTER

- Hav vægten på bageste ben.
- Start bevægelsen i benene og lad den bevæge sig som en bølge/pisk op igennem kroppen.
- Armen og hånden laver den sidste bevægelse.



REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvilket af kastene nåede du længst med OG hvad mener du var grunden til, at du kunne kaste længst med netop det kast?
- Hvad kan du forbedre for at kunne kaste endnu længere?
- Nævn 1 ting, som din makker gør godt i sit kast.
- Nævn 1 ting, som din makker kan forbedre i sit kast.

ANDRE AKTIVITETER/ VARIATIONER

- Lav kastestationer med "Støde bold" og "Kaste-stafet".

Aktivitets- og refleksionskortene giver dig som underviser et væld af muligheder til at arbejde med idrætsundervisningen på forskellige måder.

Eleverne kan for eksempel arbejde med LSK på forskellige stationer, hvor eleverne cirkulerer mellem forskellige typer af kast, spring eller løb og får mulighed for at afprøve mange forskellige aktiviteter. Dette stiller krav til, at eleverne tager ansvar og selv kan administrere at igangsætte aktiviteter og holde dem i gang, selv om underviseren er langt væk. Organiseringen i stationer giver et godt billede af LSK, og den træningskultur man finder i fx atletik. Som udøver skal du have høj grad af selvdisciplin og være god til at øve dig. For der er ikke altid en træner til stede, som kan "holde én i ørerne" og sørge for, at man er engageret og fokuseret, når man træner. På den måde give stationerne mulighed for, at eleverne træner vigtige elementer for at blive gode til at øve sig.

Aktivitetskortene giver ligeledes mulighed for, at eleverne giver makkerfeedback. De skal således lære ikke bare at forholde sig til deres egne færdigheder, men også give input til hvordan deres klassekammerater kan blive dygtigere. Denne del er især relevant at kunne, når eleverne skal forberede sig til prøven i idræt i 9. klasse. Her skal eleverne over en kortere periode jo netop blive så dygtige som muligt inden for de to indholdsområder, som de har fået tildelt. Idet de øver sig uden underviseren, er de afhængige af den feedback, de giver hinanden.

SUPPLERENDE UNDERVISNINGSMATERIALER FRA SKOLE OL

Hvis du ønsker at gå endnu mere i dybden med LSK, har du mulighed for dette på Skole OL's nye undervisningsplatform: undervisning.skoleol.dk/

Her finder du endnu flere inspirerende aktiviteter, som du kan sammensætte til dine egne lektioner eller forløb.

Refleksionskortene har i højere grad fokus på at styrke elevernes kompetencer inden for kompetenceområderne idrætskultur og relationer eller krop, træning og trivsel. De har primært fokus på vidensdelen og er mest anvendelige for eleverne i udskoling. Refleksionskortene er bygget op omkring en-to illustrationer på forsiden samt en kort case eller eventuelle problemstillinger på bagsiden, som eleverne skal forsøge at forholde sig til. Refleksionskortene skal således give mulighed for, at eleverne får en bred forståelse for fx LSK som idrætskultur eller hvilke fysiologiske arbejdsformer, der stilles krav til i forskellige løbeformer.

GOD FORNØJELSE MED LØB, SPRING OG KAST-DUGEN SAMT AKTIVITETSKORTENE!