

Motorik er logik

I hele skoleforløbet - 0. 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.

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.

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 0. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Lege, hvor motoriske elementer indgår.
- Bevægelseshistorie, der udfordrer elevernes kreativitet og motorik.

Hvad skal vi lære?

- Om kropsspænding og balance.

Opvarmning (10 min.)

Alle mine kyllinger kom hjem. Hønemor er placeret i den ene ende af banen, og resten er kyllinger placeret i den anden ende. En eller flere udnævnes til ræve, der placerer sig imellem de to ender. Hønemor kalder "*alle mine kyllinger kom hjem*". Kyllingerne svarer "*vi tør ikke*". Hønemor: "*Hvorfor ikke*". Kyllingerne: "*Ræven spiser os*". Hønemor: "*Kom alligevel*". Kyllingerne render afsted, og ræven prøver at fange dem. Når kyllingerne ned til den anden ende uden at blive fanget, kører legen en runde mere, osv. De kyllinger, der fanges undervejs, bliver også til ræve. Efter én eller flere runder kan der justeres på elementer som fx:

- Kyllinger og ræve skal bevæge sig på en bestemt måde, fx hinke, krabbegang, baglæns gang, gå på hæl, hoppe, spark-i-numsens-løb osv. Hønemor siger fx "*kom alligevel, men hink*".
- Når hønemor har sagt "*kom alligevel*", snurrer kyllinger og ræve 10 gange rundt om sig selv, inden de render afsted.
- "*Fisk, fisk svøm i mit hav*" er en anden udgave af samme leg. Den, som udvælges til at skulle fange fiskene, er en haj. Når fiskemor råber: "*Fisk, fisk svøm i mit hav*", skal alle fiskene rende ned til den anden ende af hallen uden at blive fanget af en haj. Hvis man bliver fanget, bliver man til tang, som skal hjælpe med at fange. Dog kan tangen ikke flytte sig, men skal blive stående, hvor fisken blev taget af en haj.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Bevægelseshistorie (ca. 20 min)

På de næste sider kan du finde to bevægelseshistorier. Du læser historien op, og eleverne afspejler hovedpersonen i bevægelser, der passer til det fortalte. Se desuden "Til læreren" på næste side.

Kropsspænding og dyr (ca. 20 min)

Du kan udvælge nogle dyr fra arket på de næste sider, som eleverne skal arbejde på at udføre. Du kan med fordel have vis, forklar, vis tilgangen. Når alle eleverne er dus med øvelserne, og I har afprøvet dem nogle gange, kan legen udvikles:

- Eleverne går rundt imellem hinanden i almindelig gang. Når du fx siger "langhals" laver alle eleverne langhalsen. På ny kommando går eleverne videre, og du kan nævne et nyt dyr. Leg med temposkift og gentagelser af dyrebenaevnelser.
- Hver elev får tildelt et dyr. Det er okay at flere har samme dyr. Eleverne går nu rundt imellem hinanden. Når de møder en anden, hilser de og viser deres dyr samtidig. Den ene siger fx "*hej, jeg er en gorilla*". Den anden siger fx "*hej, jeg er en flamingo*". De to bytter derefter dyr og fortsætter rundt mellem de andre og møder nye dyr, de kan bytte med. Her bliver eleverne udfordret på deres hukommelse og koncentrationsevne.
 - Møder eleverne en anden med samme dyr, kan de stille sig ud til siden, indtil alle har fundet en makker.

Outro (5-10 min.)

Snak sammen i klassen. Hvilke øvelser er svære/lette at lave og hvorfor?

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Ingen materialer.

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. Det er muligt at justere opvarmningen med variationer, eleverne ikke har prøvet ved 1. lektion. Der er fx to bevægelseshistorier at vælge imellem, ligesom der er flere dyr i kropsspændingsarket, der kan inkluderes.

Det er vigtigt, at du som underviser lever dig ind i bevægelseshistorien og evt. bruger kropssprog og stemmeforandring til at engagere eleverne. Der er god plads til, at du også kan være kreativ og gøre historien til din egen med fx indskudte sætninger eller andre øvelser. Brug den tid, du synes er passende på de motoriske øvelser i historien undervejs, og lad børnene lege sig ind i fortællingen. De ord og sætninger, der står i parentes i historien, er tænkt som noter til dig, så du evt. kan demonstrere det, hvis eleverne ikke af sig selv sætter nogle bevægelser i gang, som de synes passer til historien. Det er helt i orden, at børnene bevæger sig på den måde, historien inspirerer dem til undervejs, og ikke kun når der står bevægelser og øvelser i parentes.

Sider til print

Bevægelseshistorie: Rejsen til den forsvundne by

Bevægelseshistorie: En vild tur i junglen

Kropsspænding og dyr

Rejsen til den forsvundne by

I dag skal vi rejse under vandet for at se, om vi kan finde den forsvundne by, der blev oversvømmet for længe, længe siden. Ingen ved, om den stadig findes, eller hvor den kan være, så i dag skal vi sammen på eventyr for at lede efter den.

(Nu leger vi, at historien handler om os, og at vi skal på eventyr til den forsvundne by).

Alt vores svømmegrej ligger i store tunge kasser inde på skolen. Vi må derfor hjælpe hinanden med at bære dem op på båden her oppe ved mig. Nogle af kasserne er virkelig store og tunge, så man bliver nødt til at gå ned i knæ og spænde op i musklerne for at kunne bære dem (gå ned i knæ og lad som om, du har en stor kasse i hænderne). Kassen med dykkerudstyret ligger helt inde bagved alle tingene, så vi bliver nødt til at komme helt ned og kravle for at komme ind til kasserne (alle kravler). Endelig er vi kommet hen til kasserne og kan se, at der er en anden vej ud. Men det kræver, at vi er helt oppe på tæerne, bærer kassen i strakte arme over hovedet, og suger maven ind for at mase os igennem. Alle de ting, der står i vejen, kan vi lige snige os forbi, og puha, så kan vi puste ud igen. Nu, hvor alt er på båden, kan vi endelig komme afsted!

Ude på det store hav er der store bølger. Båden begynder at gyngede op og ned (gå op på tæer og ned i knæ, og lav bølgebevægelser med armene). Det bliver ved og ved, og flere gange føles det som om, båden er lige ved at kæntrere. For at holde båden i balance bliver du nødt til at hoppe fra ben til ben fra side til side, så båden ikke kæntrer (start på højre ben og find balancen, hop derefter over på venstre og find balancen). Det hjælper at hoppe fra side til side, men hoppene skal være endnu større for at nå hele vejen over til den anden side af båden (øg højden/længden på spring).

Bølgerne begynder endelig at aftage. Pyha, nu er vi trætte efter at have brugt så mange kræfter på at styre båden. Vi kan endelig slappe af og lægge os ned på ryggen. Spred arme og ben ud til siden og mærk den varme sol over hele kroppen (tid til at slappe af og mærke gulvet). Solen bliver alligevel lidt for varm, men der er ikke nok kræfter lige nu til at vi kan rejse os op, så vi bliver nødt til at rulle ind i skyggen (rul rundt på gulvet). Efter at have fået en lille lur i skyggen vågner vi ved, at kaptajnen råber "SÅ ER VI ANKOMMET!". Båden er midt ude på havet. Vi løber rundt til alle hjørner og kanter på båden for at prøve at se, om der er land i sigte nogle steder (løb hurtigt rundt til alle hjørner af salen og kig efter land). Men til alle sider kan vi kun se hav.

Nu skal der gøres klar til dykke ned for at finde den forsvundne by. Alt svømmeudstyret skal på. Vi starter med at tage benene ind i dragten, så armene. Husk at tage svømmefødder på fødderne, tanken med luft på ryggen og de store dykkerbriller på hovedet. Nu kan vi gå ud til kanten og springe ned i vandet (hop og derefter gå ned på maven og bevæg dig rundt). Der er masser af dyr under vandet, nogle bittesmå fisk, men også store hvaler og flotte planter. Der er lang vej til bunden, så vi svømmer og svømmer og svømmer.

Nede på havets bund kan man godt stå op (alle rejser sig), men det er meget mørkt og ikke til at se noget (øjnene lukkes). Der er meget strøm nogle steder, så det er svært at holde balancen (stiller sig på et ben med lukkede øjne).

Strømmen får godt fat i os (sæt mere bevægelse i gang, mens eleverne stadig holder balancen). Vi kan mærke, der kommer et lille lysglimt ud af det blå, så vi åbner øjnene og strømmen tager os mod lyset (står på et ben med åbne øjne). Lyset forsvinder ind i en lille grotte, og strømmen kaster os ind samme sted.

Der er mange dybe sorte huller i grotten, så vi bliver nødt til at hoppe fra side til side med samlede ben over dem, for at få nok kraft til at komme over (hop frem og tilbage eller fra side til side). Ved sidste hop rammer vi en sten, der bliver trykket ned, og hele grotten begynder at ryste (alle ryster som ved et jordskælv)! Kroppen ryster og larmen bliver højere og højere (ryster voldsommere). Åh nej... Der kommer en KÆMPE krabbe mod os! Vi løber så hurtigt vi kan rundt i grotten for ikke at blive fanget! Hele tiden er den tæt på at fange os, så vi løber hurtigere. Krabben snapper med sine kløer og hvæser højt, imens den stamper hårdt. Vi ser, der er en lille åbning i væggen, så vi skynder os ned på maven og kravler igennem (alle kravler). Åbningen bliver smallere, så du bliver nødt til at kravle så småt som overhovedet muligt. For enden af den lille åbning går det meget ned ad bakke. Men vi vil ikke tilbage til den store krabbe, der står på den anden side og venter, så vi ruller ned ad bakken så hurtigt vi kan (rul så hurtigt de kan). Vi lander alle sammen på maven og er helt rundtossede. Vi bliver liggende lidt og kommer til os selv.

Men pludselig begynder det at blive lysere. Vi kigger op og kan se, at vi er lige foran den forsvundne by! Den store by skinner og lyser op. Den ser virkelig flot ud! VI FANDT DEN! Lysglimtet, vi har fulgt, er en lille fisk, der lyser, og som har hjulpet os med at finde vej. Den vinker til os, og vi vinker igen. Vi svømmer det sidste stykke ind mod byen og giver hinanden highfives for at have klaret alle udfordringerne undervejs.

En vild tur i junglen

I dag skal vi på opdagelse i den vilde jungle. I junglen findes der alle mulige forskellige dyr, og det siges, at der stadig findes dinosaurusser.

(Nu leger vi, at historien handler om os, og at vi skal på eventyr ind i den vilde jungle).

Alle mand er klar, så vi går ind i junglen med raske skridt (gå på stedet). Junglen ser virkelig flot ud, når solen skinner. Inde i junglen er der utroligt mange forskellige slags træer, buske og planter. Der er en masse lyde fra dyr og naturen. Der er også en flod, hvor klart vand løber så langt, øjet rækker. For at komme videre ind i skoven, skal vi over floden. Der er alt for meget strøm til, at vi kan gå igennem, men heldigvis er der nogle store sten i vandet, vi kan gå på. Der er langt imellem stenene, så vi bliver nødt til at hoppe så langt vi kan fra sten til sten (hop højt og langt skråt fremad). Pas på, I ikke glider i...

Efter mange timer, hvor vi har gået rigtig rigtig meget, er det tid til en pause. Der er nogle store træer, der passer perfekt til at sætte vores hængekøjer op i. Det kræver lige lidt klatring (klatre op og rundt i ribberne eller ned på jorden og kravl frem på alle fire). Så kan hængekøjen komme på plads, så vi kan lægge os i den. Vi skal alle sammen prøve at ligge i hængekøjen, men den gynger frem og tilbage, så snart vi kommer op i den (alle lægger sig på gulvet). For at finde balancen må vi løfte vores arme og ben lidt fra gulvet, spænde rigtig godt op i kroppen og prøve at vippe hængekøjen til ro ved at vippe i kroppen - frem og tilbage.

Endelig er hængekøjen stille, og vi fortjener et lille hvil (lig på ryggen og luk øjnene). Selvom vi har lukkede øjne, kan man stadig mærke solen, der nogle gange skinner igennem træerne. Det er ret varmt at være i junglen, men heldigvis kommer der nogle vindpust engang imellem. Man kan mærke at vinden tager en smule fat i hængekøjen, så kroppen vipper stille og roligt frem og tilbage (lig fortsat på ryggen og vip kroppen fra side til side). Nu er der blevet helt stille, og vi kan mærke, at vi slapper mere og mere af.

(Lærer tramper i jorden) PLUDSELIG kommer der en høj lyd, og vi vågner alle sammen brat. Vi var åbenbart faldet i søvn, og det er allerede blevet aften og mørkt. Nu må vi passe godt på her i mørket, for det er svært at se, hvad der gemmer sig. Vi kravler ned ad træet (kravl baglæns). Det er godt, vi tog en lommelygte med, så kan vi se lidt. Allerede efter nogle få skridt kan vi høre en lyd, den bliver ved og ved. Men det lyder ikke som noget farligt. Vi lister os igennem de store buske (list på tæer og brug armene til at fjerne ting foran dig). STOP! Der ligger en kæmpe stor Stegosaurus foran os og sover! Den har store takker på ryggen og hele vejen ned til halen. Den er ca. 9 meter lang og 4 meter høj. Den er ca. 5 gange så stor og 3 gange så høj som et voksent menneske. Den trækker vejret dybt og kraftigt, så det er lige før, man bliver blæst omkuld (læn dig tilbage på hælene og frem igen). Vi må hellere liste forsigtigt videre forbi den, så vi ikke vækker den (op på tæerne igen og liste). Hvem ved, hvad der kan ske, hvis den vågner?

Pyha, den vågnede heldigvis ikke. Men vi har lidt svært ved at finde den vej, som vi gik herud på... Nu håber vi bare, at vi snart støder på noget, vi kan huske fra turen herud. Lige så stille begynder vi at kunne høre floden, så den må være et sted i nærheden, men det er svært at se den, når der er mørkt og vi kun har en lille lommelygte. En masse træer er væltet længere fremme, og det er ikke muligt at klatre over dem. Heldigvis er der plads til, at vi med lidt god vilje kan kravle under dem. Jordbunden er mudret, så vi må prøve at undgå at ramme jorden med kroppen (kravl på alle fire uden at knæ eller overkrop rammer jorden). Der er så mange træer, der er væltet, at der er hul helt op til himlen, så vi kan se, at månen skinner direkte ned på os. Wow! Og månen skinner også direkte ned på et kæmpe dinosaur fodspor! Tænk, hvis den er lige i nærheden! Vi må holde øjne og ører åbne, så vi ikke ender i problemer.

Efter at have gået i lidt tid, bliver der pludselig meget stille. Vi kan ikke høre nogen dyr, ingen flod eller noget som helst. Men nu kommer der alligevel en lille bitte lyd fra det fjerne. Vi prøver gå efter den, og lyden bliver også kraftigere og kraftigere, jo tættere vi kommer på den. Jorden begynder at ryste lidt, og det ryster hele vejen op i kroppen (alle ryster i kroppen). Pas på! Der kommer pludselig en masse små dinosaurusser løbende imod os. For ikke at blive løbet ned, gør vi os så små som muligt og krøller os sammen som en lille sten (gå ned i knæ og form dig som en kugle). Alle de små dinosaurusser løber lige forbi dig, men bagved dem kommer den store farlige T-Rex, som jager dem igennem junglen. Den har også opdaget os, så vi bliver nødt til at løbe for livet (alle spurter rundt). Den er lige i hælene på os, men vi skynder os ud til siden, og gemmer os bagved træerne (står klemt helt op ad væggen). Vi er musestille og holder vejret, og heldigvis løber den lige forbi os, så vi kan ånde lettet op.

Da vi ikke længere kan høre T-Rex'en, kan vi begynde at høre lyde fra vand. Det er floden! Det er allerede begyndt at blive lyst igen, og vi kan se en sti af sten, der fører over til den anden side. Der er meget strøm i vandet, så vi vil ikke falde i her. Lige da vi skal til at hoppe ud på stenene, kan vi høre et højt brøl bagved os! T-Rex'en er kommet tilbage, og nu er den på vej imod os. Vi bliver nødt til at hoppe så højt og langt vi kan, så vi hurtigt kan komme i sikkerhed (hop så højt og langt vi kan).

Vi kommer hurtigt over på den anden side, imens T-Rex'en står på modsatte side og brøler af os. Den tager et skridt ud i vandet og kæmper sig igennem det. Den er langsom i vand, men så har vi et forspring, så vi løber hurtigt videre (løb). Vi løber og løber, indtil vi kommer til en kløft (alle stopper). Der er rigtig langt ned. Lidt længere henne er der væltet et træ over kløften, så vi kan alle sammen gå på line over til den modsatte side (gå på line på en linje). Den store kløft kan T-Rexen heldigvis ikke komme over, den brøler bare løs, og vi skynder os videre. Det var godt nok tæt på. Længere fremme kan vi se vores lejr. Vi klarede den hjem! Godt gået. Men vi må stadig være på vagt, for hvad hvis den farlige T-Rex kommer tilbage?

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.