

Motorik er logik

I hele skoleforløbet - 8. 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 8. klasse

Intro (5 min.)

Hvad skal vi lave i dag?

- Arbejde med at udføre og kreere motoriske opstillinger i par/grupper.

Hvad skal vi lære?

- Selvstændighed.
- Samarbejde.
- Om balance og kropsspænding.

Vigtigt at italesætte:

- Giv eleverne tid til at snakke med side-makkeren om kropselektionen. Afslut samtalen med en fælles opsamling med de vigtigste pointer.

Opvarmning (10 min.)

Sten-saks-papir fanger: Del klassen i to hold. Markér et område og placér et hold i hver ende. Med hånden kan man markere tre muligheder ved at vise en sten, en saks eller et papir. Sten slår saks, saks slår papir og papir slår sten. Hvert hold aftaler (uden at modstanderne ser det), hvilket tegn alle vil vise. Herefter går man op til midterlinjen og siger i kor "sten-saks-papir-NU". Alle i gruppen viser det tegn, de har aftalt. Den gruppe, der "bliver slået", skal nå hjem, inden den gruppe, der "slår", når at fange dem. Dvs. at alle i gruppen gerne skulle løbe den samme vej. De, der bliver fanget eller løber forkert, skifter hold. Det er en god idé at have aftalt et eller to reservetegn, hvis de to grupper skulle vise sig at have valgt samme tegn.

- Klassen kan også inddeles i par, der kæmper mod hinanden. Vælg et antal gange, deltagerne skal kæmpe (fx 5 eller 10) og se, hvor ofte det lykkes fangeren at fange.
- I par kan duellen udkæmpes ved at begge personer løber hver til sit. Vinderen af duellen løber en lidt kortere distance end taberen (marker med kegler eller linjer i gulvet). Hvem når først hjem? Prøv at skifte makker efter et aftalt antal dueller.

Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Motoriske opstillinger (15-20 min.):

Eleverne skal i grupper af 2-3 personer lave forskellige opstillinger med fokus på balance og kropsspænding. Start med at udføre op-

stillingerne på inspirationsarket. Herefter kan eleverne slippe fantasien løs og arbejde med at udvikle nye opstillinger i gruppen. Fokus her skal stadig være balance og/eller kropsspænding. Overvej, om der skal tages billeder af opstillingerne til udarbejdelse af klassens eget inspirationsark.

Akrobatikbane (15-20 min.):

Eleverne inddeles i grupper af 3-4 personer. Der opstilles en bane, med eller uden rekvisitter. Nu er jorden giftig og kun én person må røre jorden. Eleverne skal nu hjælpe hinanden igennem de forskellige forhindringer på banen. Eleverne må gerne tænke i kreative samarbejdsløsninger.

- Overvej om der skal være andre regler for at komme igennem, fx én person skal bæres igennem, to personer må røre jorden med én hånd og én fod mm.
- Forhindringerne undervejs kan fx være ringe, som eleverne skal ind igennem eller kun må gå i, forhindringer de skal over, steder de skal svinge eller bæres mm.
- Der kan også være bestemte zoner, hvor de kun må gå på hænder, have et ben i jorden hver, skal danne en kæde osv.

Outro (5-10 min.)

Hvad har I lært i dag? Snak med eleverne om, hvornår blev det svært at holde spændingen og balancen i opstillingerne? Hvad kunne grunden være til, at det blev svært?

Kropslektie: I den næste uge skal du være særligt opmærksom på balance- og ubalance-situationer i din hverdag. Du skal kunne fortælle hvornår, hvordan og hvorfor du oplevede ubalance og fortælle, hvad du konkret gjorde for at komme fra ubalance til balance.

Faciliteter: Indendørs.

Materialer: Kegler, madrasser og måtter til motoriske opstillinger + rekvisitter til banen. Print af inspirationsark og kropselektieskema.

Tid: 1-2 dobbeltlektioner.

Til læreren

Undervisningsaktiviteter

I denne/disse lektion(er) arbejder eleverne aktivt med kropsspænding og balance i grupper eller par for at skabe en bevidsthed om deres egen kropsfornemmelse. Der er særligt fokus på samarbejde, men også på selvstændigt og koncentreret gruppearbejde.

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 både muligt med opvarmningen og selve undervisningsaktiviteterne. Her kan du selv bestemme, om hver lektion skal have sit eget fokus med *motoriske opstillinger* eller *akrobatikbane*, eller om det ene skal vægte mere i den ene lektion end den anden osv.

Eleverne inddeles i lektionen i grupper af 2-3 personer, der udfører og kreerer opstillinger sammen. Det er en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne bedst kommer til at føle sig trygge i at udføre opstillingerne og undgår at føle sig udstillet.

Kropslektionen går forud for lektionen. Skriv den derfor gerne på ugeplanen som forberedelse til undervisningen. Kører forløbet over 2 undervisningsgange, kan lektionen med fordel gives som forberedelse til 2. lektion. På den måde kan eleverne først arbejde aktivt med kropsspænding og balance for derefter at blive bevidste omkring situationer i deres hverdag.

Sider til print

Kropslektieskema

Inspirationsark

Kropslektieskema

Situationen: hvad skete der?	Hvornår skete det?	Hvorfor oplevede du ubalance?	Hvad gjorde du for at komme tilbage til balance?

Inspirationsark

