

# Idrætssludo og jagten på den gode aktivitet

Inspiration til idrætsundervisning i mellemtrin og  
udskoling

Torben Hansen  
Dansk Skoleidræt

Indholdsfortegnelse

<b>INTRODUKTION .....</b>	<b>3</b>
<b>GRUNDLÆGGENDE PÆDAGOGISKE PRINCIPPER .....</b>	<b>3</b>
FOKUS PÅ TYDELIGE FORMÅL.....	3
UNDERVISNINGENS ORGANISERING .....	4
LÆRERROLLEN .....	4
LÆRING I IDRÆT .....	5
INTRODUKTION TIL AKTIVITETSHJULET .....	5
<b>IDRÆTSLUDO OG JAGTEN PÅ DEN GODE AKTIVITET .....</b>	<b>6</b>
FORLØBETS FORMÅL OG LÆRINGSMÅL.....	6
TEAMORGANISERING .....	6
FORLØBETS PROGRESSION .....	7
LEKTION 1 – GODT I GANG MED IDRÆTSLUDO.....	8
HVAD GØR DU SOM UNDERVISER?.....	8
LEKTION 2 – LÆR AT JUSTERE MED AKTIVITETSHJULET .....	9
LEKTION 3 – BLIV SKARP PÅ ‘DEN GODE AKTIVITET’ .....	10
LEKTION 4 – BLIV SKARPERE TIL AT JUSTERE MED TRETRINSRAKETTEN .....	11
LEKTION 5 – JUSTERING AF NYE AKTIVITETER .....	12
LEKTION 6 - JUSTERING AF NYE AKTIVITETER.....	13
<b>PRAKSISVÆRKTØJ.....</b>	<b>14</b>
TIME-OUT SPØRGSMÅL (LEKTION 1) .....	14
IDRÆTSAKTIVITETERS KVALITETER.....	15
AKTIVITETSHJULET (LEKTION 2).....	16
JAGTEN PÅ DEN GODE AKTIVITET (LEKTION 3) .....	17
TRETRINSRAKETTEN (LEKTION 4) .....	18
FORSLAG TIL NYE JUSTERBARE AKTIVITETER (LEKTION 5).....	19

## Introduktion

Dette er undervisningsmaterialet til idrætsfaget og er knyttet kompetenceområdet "Idrætskulturer og relationer" samt "Krop, træning og trivsel/ sundhed og trivsel". Undervisningsmaterialet er udformet som vejledende inspirationsmateriale med afsæt i den præmis, at undervisning altid skal tilpasses til konteksten, som fx elevernes forudsætninger, idrætsundervisningens faciliteter, lærerens forudsætninger osv. Derfor er det vigtigt, at du som underviser sammen med dine kollegaer justerer materialet således, at I opnår den bedst mulige kvalitet i idrætsundervisningen på jeres skole.

## Grundlæggende pædagogiske principper

### Fokus på tydelige formål

I dette undervisningsmateriale er det hensigten, at der er opstillet klare formål med undervisningsforløbene således, at eleverne har en tydelig idé om hvad der skal læres og hvordan det skal læres. Kunsten, som underviser, er imidlertid at lave en kobling til et 'hvorfor-plan', for at disse formål bliver relevante. 'Hvorfor' er særdeles relevant, idet det er her eleverne hver især får mulighed for at tillægge idrætsundervisningen mening. I undervisningsmaterialet vil du se tre formidlingsniveauer:

- 'hvad' der skal læres (et konkret fagligt mål: Labans bevægelsesprincip, en kolbøtte, en underhåndsserv, sundhedsbegrebet etc.)
- 'hvordan' det skal læres (metoder og indhold der er knyttet til de faglige mål)
- 'hvorfor' det skal læres (undervisningsforløbets formål hvor de fx forholder sig til hvorfor skal vi have dans i folkeskolen? Hvorfor skal man lære at indgå i et boldspil osv).

Hvis man som underviser, formår at skabe en kobling mellem disse tre niveauer, er det vores erfaring, at eleverne bliver mere fokuserede og engagerede i idrætsundervisningen, fordi de tre niveauerne hjælper eleverne – især dem med lidt kendskab og erfaringer inden for idræt - til at blive inkluderede i de idrætslige fællesskaber implicitte og uudtalte koder og sprog.

Det kan umiddelbart synes let at formidle "tydelige formål" til sine elever. Ofte viser det sig imidlertid, at eleverne på trods af at læreren har gennemgået alle målene trin for trin har opfattet noget forskelligt. Elevernes forskellige opfattelser kan reduceres ved at man "koordinerer meninger". Med dette menes, at lærerne for eksempel spørger ind til hvad eleverne forstår ved at de "skal lære at anvende aktivitetshjul i praksis". Her kan man samtidig afklare hvorfor det mon kan være relevant at "lære

at anvende aktivitetshjulet i praksis” og ”hvad man kan bruge det til fremover både i idrætsundervisning og andre sammenhænge”. På den måde blive målene ikke kun tydelige men de kan også give bedre mening for eleverne hvorfor det er relevant at kunne anvende noget eller have viden om noget. Denne proces kan tage lidt tid – men i sidste ende er dette ofte en god investering fordi de har bedre forståelse for undervisningsforløbets røde tråd.

### Undervisningens organisering

I dette forløb skal alle elevernes viden og erfaringer bruges aktivt i idrætsundervisningen – både de elever, der har stor idrætserfaring og de elever der har knap så meget erfaring fra foreningslivet. Når de mindre erfarne elever spørger de erfarne elever om idrætsfaglige elementer, får de ofte nogle ganske brugbare svar og forslag til, hvordan de skal gøre eller hvordan man plejer at gøre. Disse råd fører til, at de mindre erfarne får øget viden samt kropslige færdigheder, som indebærer, at de kan deltage i idrætsundervisningen. De erfarne elever lærer samtidig i højere grad at sætte ord på deres handlinger og deres tavse viden, hvilket ofte kan føre til, at eleverne i langt højere grad bliver i stand til at reflektere over deres handlinger og færdigheder.

En forudsætning for at lykkes med tilgangen er, at undervisningen organiseres i teams frem for grupper. Forskellen mellem disse to organiseringsformer er, at teams har et fælles mål, som de arbejder frem imod, samt at varigheden af samarbejdet er længere.

### Lærerenrollen

De fleste undersøgelser peger på, at idrætslærerne ofte benytter instruktørrollen, som foreviser af idrætslige færdigheder og igangsætter af aktiviteter. I dette forløb tilsidesættes den klassiske instruktørrolle, der hovedsageligt har fokus idrætslige færdigheder og som eksperten, der kender svaret på idrætsfaglige problemstillinger. I stedet for bliver lærerens primære rolle at facilitere læringen gennem tydelige strukturer i undervisningen. De kropslige færdigheder spiller i dette forløb ingen stor rolle, idet de primære læringsmål relaterer sig til elevernes forståelse og indsigt i hvad der er en god aktivitet. Derfor er det i højere grad lærerens evne til at få eleverne til at reflektere over, hvad de gør og hvorfor de gør, der bliver central for elevernes udbytte. Lærerens kompetence handler desuden om at have viden og forståelse for de anvendte modeller og kunne inddrage dem og koble dem på elevernes refleksioner og bevidstgørelse af ”den gode aktivitet”. Og sluttelig så skal du som lærer have fokus på, at eleverne får tydeliggjort, at der ikke findes ét korrekt svar på den gode aktivitet, men at hver elev højst sandsynlig har sit eget svar på dette.

## Læring i idræt

Som oftest forbindes læring i idrætslige kontekster med at udvikle og forbedre sine færdigheder, hvorfor der udelukkende fokuseres på de kropslige aspekter, når idrætslig læring omtales eller praktiseres. Dette forløb fokuserer ligeledes på en refleksiv og videnskæssig del. Det er vigtigt, at eleverne bliver dygtigere til at formidle og sætte ord på, hvad de gør, hvordan de gør og hvorfor de gør. Denne del er meget relevant at lære i forhold til de krav der stilles til afgangsprøverne, hvor eleverne netop skal kunne reflektere over og argumentere for de valg, der er truffet undervejs i udviklingsprocessen af deres eksamensprodukt.

Undervisningsforløbet har derfor fokus på, at eleverne foruden deres kropslige kompetencer også bliver udfordret ved at sætte en faglig viden og begreber "i spil" i forhold til deres kropslige færdigheder samt den praksis de deltager i. Der er indlagt strukturerede 'time-out spørgsmål', hvor de skal forholde sig til aktiviteter, som de skal prøve efterfølgende eller som de umiddelbart inden har afprøvet. Det er her vigtigt, at være opmærksom på at skabe en rød tråd mellem lektionens mål, aktivitetens mål, og de spørgsmål der stilles undervejs. Dette gøres blandt andet ved at inddrage de idrætsfaglige modeller, der præsenteres for eleverne.

## Introduktion til aktivitetshjulet

Du kan se kortere introduktion af aktivitetshjulet her:

<https://skoleidraet.dk/sundeboernbevaegerskolen/inspiration-og-materialer/aktivitetshjulet/>

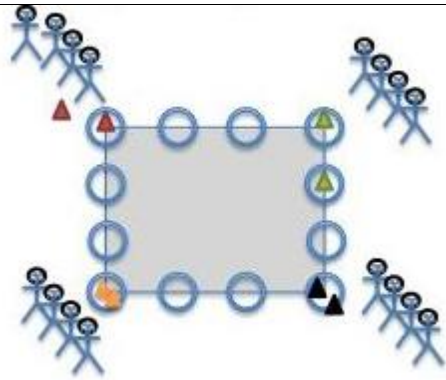
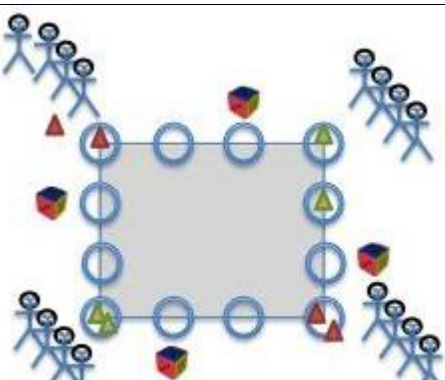
Du kan se kortere længere introduktion af aktivitetshjulet her. **Bemærk** at det er en ældre version af aktivitetshjulet. <https://vimeo.com/90059048>

## Idrætsludo og jagten på den gode aktivitet

### Forløbets formål og læringsmål.

Forløbets formål og omdrejningspunkt er justering af aktiviteter med henblik på at eleven lærer at optimere aktiviteter for at skabe den bedst mulige energi. Elever tilstræber som oftest forskellige typer af energi, derfor skal eleverne få indsigt i hinandens forståelse for forskellige præferencer for en god aktivitet. Dette sker med henblik på at den gensidige indsigt skaber en større nuancering af hvad der er 'en god aktivitet' hos den enkelte elev.

Overordnet struktur og skitsering:

Idrætsludo – start!	Idrætsludo – slut!
	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- "spillepladen" er dannet af en række felter (hulahopringe/ kegler)</li> <li>- I hver hjørne af spillepladen er placeret et team på ca. 4-6 elever (spillefeltet kan godt have flere hjørner/kanter, afhængig af antal teams)</li> <li>- Ved hvert felt skal der udføres en opgave (fx kast en ærtepose i en spand m. bind for øjnene), som hvis løses, gør at man må flytte sin brik(en trøje/kegle) videre til næste felt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Det gælder om at komme "hele pladen rundt"!</li> <li>- Man kan slås hjem som vi kender det fra alm. ludo</li> <li>- Det team, der kommer først hjem er vinderne!</li> <li>- Udviklingen i aktiviteten undervejs foregår i samarbejde mellem lærer og elever.</li> <li>- Man kan tilføje rekvisitter (fx terninger), ændre på hold (relationer) osv. undervejs.</li> </ul>

### Teamorganisering

Eleverne inddeles fra den første dag i differentierede teams bestående af 4-6 elever, som fastholdes under hele forløbet. En vigtig pointe ved teamorganiseringen er, at man deltager aktivt i udviklingsprocessen på teamet, også selvom man ikke kan være fysisk aktiv i en af lektionerne. Det er dermed **ikke** tilladt at sidde passiv på 'sidelinjen'. Alle elever kan bidrage med input og feedback, der kan være til stor værdi for teamets udvikling og læring. Når man ikke kan være fysisk aktiv kan man være aktiv som observatør.

### Forløbets progression

Forløbets progression er, at der ovenpå noget kendt bygges videre med noget nyt og dermed ukendt. I dette forløb er det ukendte dels nogle aktiviteter der er ukendte (idrætssludo), nogle aktivitetsudviklingsmodeller (aktivitetshjulet, tretrinsraketten) samt elevernes bevidsthed om den 'gode aktivitet'.

Lekt.	Læringsmål
1	Eleverne skal have forståelse for spillets idé og indgå i idrætssludo. Eleverne skal have viden om, hvad der er en 'god aktivitet' for dem
2	Eleverne lærer om aktivitetshjulets 8 justeringsparametre og have forståelse for, hvordan de anvendes i praksis.
3	Eleverne lærer at anvende aktivitetshjulets 8 justeringsparametre.
4	Eleverne lærer at analysere aktiviteten med henblik på at lave hensigtsmæssige justeringer. Eleverne lærer at anvende tretrinsraketten.
5	Eleverne lærer at anvende aktivitetshjulet og tretrinsraketten med henblik på at skabe 'den gode aktivitet'.
6	Eleverne reflekterer over kendetegn på en 'god aktivitet' for dem selv og for andre elever, med inddragelse af aktivitetshjulets 8 justeringsparametre og at tretrinsraketten.

## Lektion 1 – godt i gang med idrætssludo

Målet med lektion 1 er, at alle eleverne lærer idrætssludos grundlæggende spilidé, så de kan deltage i aktiviteten.

### Hvad gør du som underviser?

Din primære opgave er at vække elevernes nysgerrighed samt give dem en god oplevelse med idrætssludo, hvor alle eleverne uanset niveau kan deltage. Det er vigtigt at have for øje, at de justeringer, der foretages undervejs ikke nødvendigvis skal forbedre aktiviteten for alle elever. Hensigten med justeringerne er, at de skal danne udgangspunkt for elevernes refleksioner over, hvornår aktiviteten er god. Progressionen i idrætssludo er valgt med afsæt i at undgå lange forklaringer af aktivitetens regler og rammer (som en del elever alligevel glemmer lige så hurtigt de er fortalt). Derfor starter idrætssludo med en enkel aktivitet, hvor underviseren løbende justerer aktiviteten - således, at aktiviteten bliver mere og mere kompliceret.

### Hvad gør eleverne

Du kan forvente, at elevernes fokus og feedback primært vil handle om '*det var sjovt ikke sjovt*' evt '*det er sjovt fordi jeg fik sved på panden/ der var konkurrence*'. Det er din opgave, at skabe et mere nuanceret billede af, hvornår det er sjovt for forskellige elevgrupper og at eleverne bliver i stand til at præcisere dette. Her kan du bruge "Idrætsaktiviteters kvaliteter" som model til at forklare forskellige perspektiver, der gør en aktivitet god.

### Forslag til lektion 1

Indhold	Form/metode
Målet er at skabe fokus på 'den gode aktivitet'	Diskutere hvad en god idrætsaktivitet er? - noter udvalgte på en seddel/plakat
Introduktion og afprøvning af til idrætssludo	Eleverne deles ind i 4-5 teams á 4-6 elever - Overvej inddelingsmetode!
Justeringer fx - Inddrag en terning i nogle felter – rammer man terningfeltet rykker man det antal terningen viser - Alle skal have scoret på de enkelte steder før der må rykkes videre - Lander man på et felt hvor der står en anden må man slå dem hjem	Læreren forklarer den nye justering Foretag gerne et par justeringer i løbet af undervisningen.  Eleverne får kort tid til at diskutere taktik på baggrund heraf
Evaluerings	Hvornår var aktiviteten bedst? - Efter justering 1 - Efter justering 2 - Efter justering 3



## Lektion 2 – lær at justere med aktivitetshjulet

Målet med lektion 2 er, at eleven skal lære at anvende de 8 forskellige justeringskategorier i aktivitetshjulet. Eleverne har fået en erfaring med idrætssludo og de kender spillets idé og regler. Dermed er der skabt fundament for at alle kan deltage.

### Hvad gør du som underviser?

Skab fokus om lektionens læringsmål ved at fortælle at dagens lektion handler om at blive dygtigere til at lære aktivitetshjulet at kende og at eleverne senere hen selv skal anvende aktivitetshjulet med henblik justere forskellige aktiviteter.

Efter introduktionen anvendes resten af lektionens tid til at eleverne på deres teams på skift justerer på idrætssludo med afsæt i en af læreren defineret kategori.

### Hvad gør eleverne?

Eleverne er organiseret i samme teams som i lektion 1 og skal arbejde med at få en forståelse for aktivitetshjulet ved at finde på konkrete justeringer inden for en kategori som 'Rum', Krop' eller 'Retningslinjer'. Eleverne skal her øve sig i at argumentere hvorfor de vælger pågældende justeringer. Eleverne kan også relatere justeringerne til evt. fritidsaktiviteter, når deres trænere justere på aktiviteter for at få dem til at fungere bedre eller til pauseaktiviteter, når de bevidst eller ubevidst har justeret for at få aktiviteten til at fungere bedre.

## Struktur lektion 2

Indhold	Form/metode
Hvad lærte du i lektion 1 med henblik på 'den gode aktivitet'	Parvis refleksion med korte input fra eleverne
Introduktion af Aktivitetshjulet gennem fangeleg	Lærer præsenterer kort aktivitetshjulet, hvorefter der er fokus på aktiviteten "fangeleg"
Der eksperimenteres med løbende justeringer	Eleverne reflekter på teamet over deres bud på de kategorier der blev justeret i aktiviteten
Eleverne eksperimenterer med justeringer i idrætssludo	Hver team må komme med én justering begrundet i aktivitetshjulet som derefter afprøves
Evaluering/opsamling	Hvilke dele er der god forståelse for og hvilke dele af aktivitetshjulet er de usikre på om de har forstået eller anvendt rigtig

### Lektion 3 – bliv skarp på 'den gode aktivitet'

Målet med lektion 3 er, at eleverne får større erfaring med at anvende aktivitetshjulet og går i dybden med aktivitetshjulets 8 kategorier i praksis. Endvidere får eleverne kendskab til tretrinsrakettens første trin (se afsnittet 'praksisværktøj') og dens funktion i forbindelse med at optimere aktiviteter hensigtsmæssigt.

#### Hvad gør du som underviser?

Du skal sætte fokus på glæden ved at være medbestemmende i undervisningen! Eleverne skal i teams på 4-5 elever finde frem til nogle af de kriterier, der ligger til grund for 'den gode aktivitet' for deres team. Hvert team skal nå frem til 3 kriterier for 'den gode aktivitet', som de skal bruges som pejlemærke, når de senere i lektionen skal justere aktiviteterne.

#### Hvad gør eleverne?

Eleverne arbejder i deres teams og skal finde frem til nogle kvaliteter ved en god aktivitet.

'Jagten på den gode aktivitet' er bestemt ikke en let jagt og der er større sandsynlighed for at eleverne ikke opnår deres 'ideal' frem for at de opnår det. Hele pointen med 'jagten' er imidlertid også, at de bliver mere bevidste om hvad de ønsker at opnå og hvad der motiverer dem.

### Struktur lektion 3

Indhold	Form/metode
Opsummering af forståelse af aktivitetshjulet	Eleverne diskuterer først parvis og derefter deles elevernes udfordringer i plenum Hver elev noterer 2 bud på den gode aktivitet og herefter diskuterer teamet sig frem til 3 kriterier på en god aktivitet som de prøver at opnå
Team 1 skal med afsæt i deres kriterier forsøge at justere aktiviteten således at disse ønsker indfries	Første team foretager nogle justeringer med henblik på at opnå de tre parametre
Team 2 skal med afsæt i deres kriterier forsøge at justere aktiviteten således at disse ønsker indfries	Andet team foretager nogle justeringer med henblik på at opnå de tre parametre
Idrætssludo – dyst	Spille for spillets egen skyld
Opsummering af dagen	Hvordan fungerede det i fællesskab på teamet at skulle opstille 3 kriterier for den gode aktivitet

I lektion 4 lærer eleverne at anvende hele 'tretrinsraketten' ved at analysere aktiviteter og med afsæt i disse at justere dem hensigtsmæssigt i forhold til de kriterier om 'den gode aktivitet' eleverne har opstillet i lektion 3.

#### Hvad gør du som underviser?

Det er din opgave som lærer, at hjælpe eleverne godt på vej med at finde gode justeringsløsninger. Jagten på 'den gode aktivitet' fortsætter med den ændring, at hvert team yderligere skal inddrage tretrinsraketten. Pointen med tretrinsraketten er, at det ikke er nogen kunst at justere, men det er en kunst at justere hensigtsmæssigt. Tretrinsraketten er derfor et værktøj, som eleverne kan lære at anvende, når de skal bliver dygtigere til at se på en aktivitet og finde frem til hvilken justering der kunne være mest hensigtsmæssig.

#### Hvad gør eleverne?

Eleverne skal have deres kriterier for 'den gode aktivitet' som udgangspunkt således at deres justeringer indebærer at aktiviteten i højere grad indfrier teamets kriterier.

### Struktur lektion 4

Indhold	Form/metode
Præsentation af tretrinsraketten	Læreren forklarer tretrinsraketten's formål og hvordan man kan anvende modellen i praksis
Team 3 skal med afsæt i deres kriterier forsøge at justere aktiviteten således at disse ønsker indfries	Med inspiration fra aktivitetshjulet og via tretrinsraketten justeres
Team 4 skal med afsæt i deres kriterier forsøge at justere aktiviteten således at disse ønsker indfries	Med inspiration fra aktivitetshjulet og via tretrinsraketten justeres
Idrætssludo – dyst	Spille for spillets egen skyld
Opsummering af dagen	Er de 3 kriterier de 'jagter', stadig de mest relevante – og hvordan virker tretrinsraketten?

## Lektion 5 – justering af nye aktiviteter

I lektion 5 er målet, at eleverne skal lære at anvende begge modeller (tretrinsraketten og aktivitetshjul) med fokus på at skabe 'den gode aktivitet'. I lektion 5 er udgangspunktet for justeringerne dog ny, idet det er en ny aktivitet der skal justeres på frem for idrætssludo. Aktiviteterne kan fx være én af aktiviteterne 'robottagfat', 'madrasbold', 'mobilmål' eller 'krammetagfat' (findes i afsnittet 'praksisværktøj'), som eleverne nu forsøger at justere med afsæt i de kriterier, tidligere har opstillet for 'den gode aktivitet'.

### Hvad gør du som underviser?

Som underviser er det især vigtigt, at holde øje med, hvilke elever, der styrer justeringens gang og om det er alle elever på teamet, der får mulighed for at byde ind med input til at optimere aktiviteterne. Det kan ligeledes være en idé at præsentere 'halvfærdige' aktiviteter for eleverne, hvor man som underviser har en idé om, at de mangler 'noget' for at være gode aktiviteter. På den måde kan man udfordre nogle af de teams, som har fanget pointerne med spiljustering og er gode til at optimere aktiviteterne.

### Hvad gør eleverne?

I denne lektion har 2 teams får mulighed for at justere. De andre 2 teams har til opgave at give feedback til det justerende team med hvorvidt de lykkes med denne mission.

Når der kun er 3 justeringsmuligheder er det vigtigt at de på teamet er gode til at drøfte

## Struktur lektion 5

Indhold	Form/metode
Præsentation undervisningen	I team makker par skal der reflekteres over og komme med feedback på, i hvor høj grad det lykkes for at skabe en god aktivitet med afsæt i deres parametre
Gang i den nye aktivitet	Underviser præsenterer aktivitet
Team 1 justering	Teamet præsenterer de 3 parametre de ønsker at justere hen imod
Team 2 justering	Teamet præsenterer de 3 parametre de ønsker at justere hen imod
Opsummering lektion 5	Der gives feedback fra det ene teampar til det andet på deres justeringer

## Lektion 6 - justering af nye aktiviteter

Målet med lektion 6 er, at eleverne fortsætter med at optimere nye aktiviteter samt samler trådene i forhold til deres læring på 'den gode aktivitet'.

Lektionens indhold tager afsæt i de aktiviteter, der også blev præsenteret i lektion 5  
strukturen og organiseringen er ligeledes identisk.

### Hvad gør du som underviser?

Dit fokus som underviser er identisk med det, der er beskrevet i lektion 5

### Hvad gør eleverne?

Elevernes opgaver og fokus er identisk med lektion 5

## Struktur lektion 6

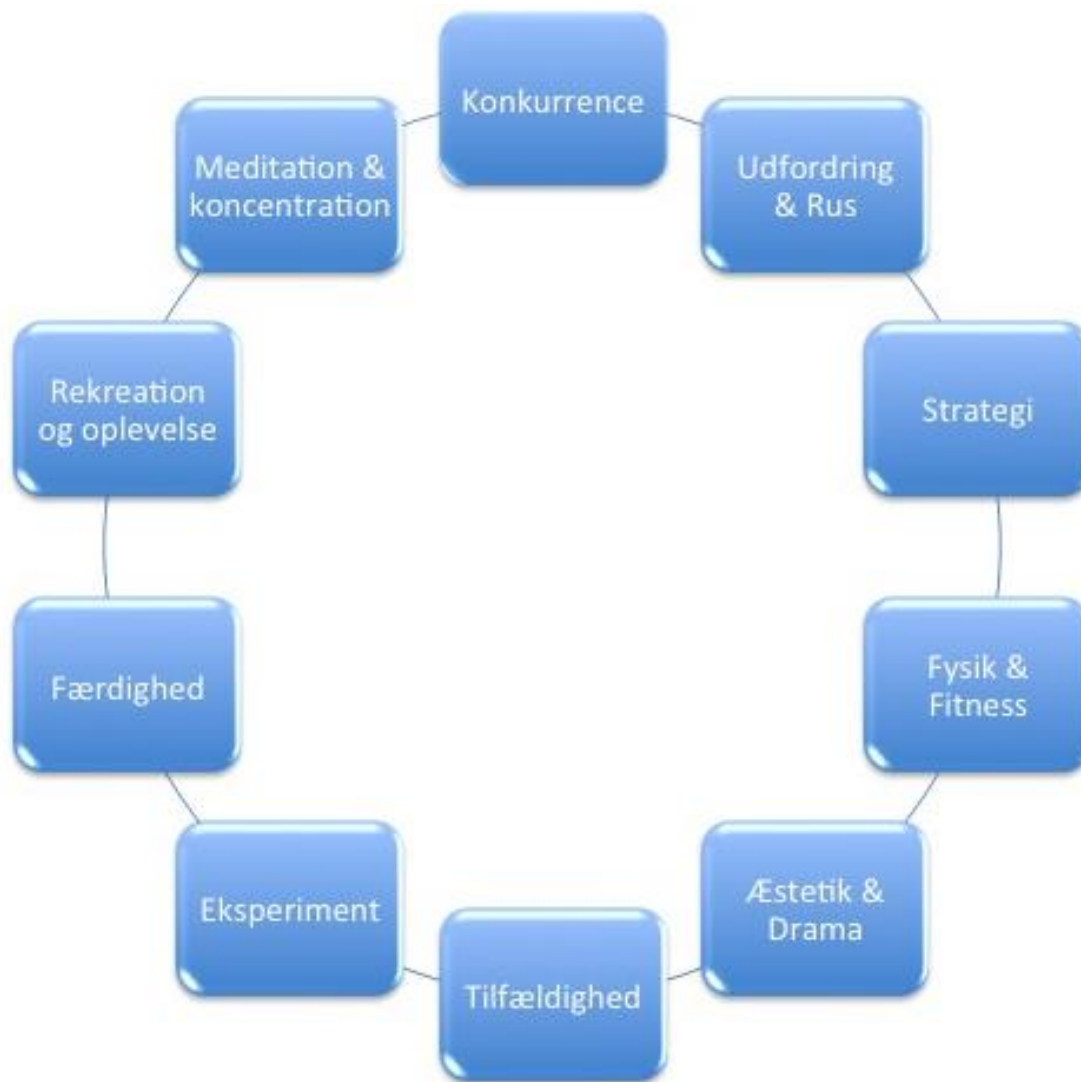
Indhold	Form/metode
Præsentation undervisningen	I team makker par skal der reflekteres over og komme med feedback på, i hvor høj grad det lykkes for at skabe en god aktivitet med afsæt i deres parametre
Gang i den nye aktivitet	Underviser præsenterer aktivitet
Team 1 justering	Teamet præsenterer de 3 parametre de ønsker at justere hen imod
Team 2 justering	Teamet præsenterer de 3 parametre de ønsker at justere hen imod
Opsummering lektion 6	Der gives feedback fra det ene teampar til det andet på deres justeringer
Evaluering af idrætsludo forløbet	Opsummeringen i denne lektion tager afsæt i det samlede forløbs formål: Ideeer til evalueringsspørgsmål: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Hvad er de tre vigtigste ting du har lært i løbet af 'Idrætsludo og jagten på den gode aktivitet' forløbet?</li> <li>▪ Hvordan kan du bruge det, du har lært fremadrettet i idrætsundervisningen, din fritidsidræt eller i andre sammenhænge?</li> <li>▪ Har din opfattelse af 'den gode aktivitet' ændret sig fra starten og til slutningen af forløbet? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hvad kan være grunden til at det har ændret sig? (såfremt den har ændret sig)</li> </ul> </li> <li>▪ I hvor høj grad har du været involveret i idrætsundervisningen i forløbet? <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Er der nogle lektioner du har været mere involveret sammenlignet med andre lektioner?</li> </ul> </li> <li>▪ Hvad har du lært i forhold til at justere aktiviteter i dette forløb?</li> </ul>

## Praksisværktøj

Time-out spørgsmål (Lektion 1)

	Hvordan synes du aktiviteten fungerer?	I hvor høj grad er du involveret (deltager/ engageret) i aktiviteten
<b>Startaktivitet</b>		
<b>Justering 1:</b>		
<b>Justering 2</b>		
<b>Justering 3</b>		
<b>Justering 4</b>		

Idrætsaktiviteters kvaliteter



Aktivitetshjulet (lektion 2)





Jagten på den gode aktivitet (lektion 3)

Hvilke 3 'ingredienser' er vigtige for, at I oplever aktiviteten som god?  
Noter teamets bud i de nedenstående felter.

Hvad synes i er vigtigt?	Hvorfor synes i det er vigtigt?



## Tretrinsraketten (lektion 4)

Fase 1 handler om 'hvorfor skal aktiviteten ændres'?

Fase 2 handler derefter om at blive mere konkret, om hvordan aktiviteten skal justeres.

Fase 3 er så den endelige justering der bliver foretaget med afsæt i aktivitetshjulet.

## Tretrinsraketten (MH): Energistyring (ABC)

### 1. Afklaring af aktivitetens Energi (som helhed)

#### - Hvorfor udvikle aktiviteten? Formål for udvikling?

- Hvilke kvaliteter har aktiviteten nu? Kobling til kategorier i Aktivitetshjulet?
- Hvor er der udfordringer og skjulte potentialer i aktiviteten?
- OBS på forhold mellem Fokus – Energi – Feedback (F) og Energivippen
- D: Deltagernes <-> Observatørernes rolle i denne afklaring?

### 2. Plan for metode til aktivitetsudvikling

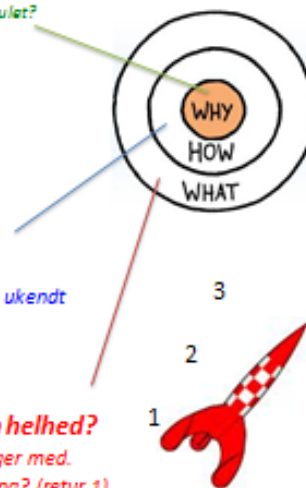
#### - Hvordan og på hvilken måde skal aktiviteten udvikles?

- C: Åbne eller lukket kategorier i Aktivitetshjulet? (inkl. Kvaliteter)
- D: Aktivitetsudvikling af deltager, observatør, kombination?
- OBS på A-B: Målgruppens relation til aktiviteten (målgruppens læringsforudsætninger, affordance til bevægelsesmiljø, kendt <-> ukendt aktivitet, antal retningslinjer og formalisering, den blinde plet)

### 3. Konkrete forslag til udvikling af aktiviteten

#### - Hvad forslås til de enkelte kategorier og aktiviteten som helhed?

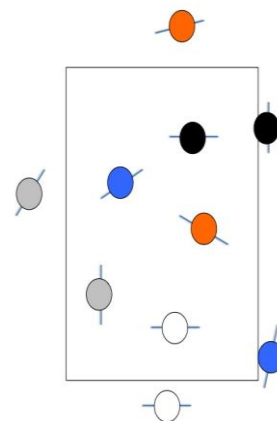
- OBS på forhold mellem reel justering og det som supplerende følger med.
- Konsekvenser for aktiviteten og dennes Energi ved konkret justering? (retur 1)
- Overvejelse til formidling i praksis og igangsætning på ny,



## Forslag til nye justerbare aktiviteter (lektion 5)

### Robottagfat

Aktivitetens idé er fangeleg med fokus på samarbejde der både fungerer indendørs og udendørs eksempelvis i en skov eller lidt ujævnt område.



- Alle robotpar er opdelt i en 'fjernstyrer' og 'robot'. Et robotpar - eller flere afhængigt af antallet - er fangerpar og skal fange alle de andre robotter, der går rundt i det afgrænsede område (firkant). Fjernstyreren må under aktiviteten KUN bevæge sig uden for banen, mens robotten KUN må bevæge sig inden for banen. Fjernstyringen har ikke lov til at betræde fangeområdet, men må godt løbe rundt om det området for bedre at kunne komme i kontakt med sin robot.
- Når man bliver fanget/rørt af fange-robotten (der er markeret med f.x. overtrækstrøje) går man ud indtil der kun er et par tilbage, som kan være fangerpar i næste runde. Kommer robotten til at gå ud af fangeområdet, må man også udgå af legen og vente på næste omgang. I stedet for at gå ud kan man også blive til fange robot når man bliver fanget, men det kræver at man har nok overtrækstrøjer med for at markere fangeparrene.
- Hvert robot par skal udvikle nogle kommandoer, således at 'fjernstyreren' kan fortælle 'robotten', hvorledes den skal bevæge sig på banen for at undgå at bliver fanget af fangerobotten. Man kan lave restriktioner om at 'frem, tilbage, højre, venstre' er forbudte ord. Dette med afsæt i at alle robot-par vil anvende de samme termer og derfor det blive forvirrende som robot at finde ud af hvem man skal adlyde. Desuden skaber de nye begreber også lidt forvirring og kan resultere i sjove situationer.
- Når alle par er nået til enighed placeres robotten inde i fange området. Og fjernstyrerne placeres rundt om banen. Alle robotter – også fangerparret – har bind for øjnene eller har lukket deres øjne, så de er afhængige af fjernstyrerens kommandoer.

### Madras bold

Der spilles med to hold på en håndboldbane (eller volleyball bane), hvor to madrasser i hver sin ende danner scoringszone. Der scores ved at bolden kastes ind i over madrassen og en medspiller griber bolden inden landing på madrassen.

Spillet kan som udgangspunkt være rammesat til kun at have denne ene regel og kan på herefter fastlægges ved hjælp af elevernes input på baggrund af nedenstående spørgsmål.

- Hvordan holdes der styr på points?
- Hvordan må bolden transporteres?
- Hvor meget fysisk kontakt er tilladt?
- Hvor mange bolde skal man spille med?

Madras bold kan især i nogle af de lidt ældre klasser skabe en god dialog omkring kønsforskelle og den fysiske kontakt. Ofte begynder drengene at være meget fysiske i denne kontakt i deres tacklinger, da reglerne lægger op til et spil der minder om amerikansk fodbold, rugby eller australsk fodbold. Derfor er det tit piger (eller de drenge) der ikke bryder sig om hårde fysiske tacklinger der trækker sig ud af aktiviteten. Justeringsopgaven kan således være at få alle deltagerne til at deltage aktivt i madrasbold.

#### Mobilmål:

Bane ½ basketballbane og et hold af 4 spillere og et hold af 2 spillere. Man spiller med f.eks. en håndbold eller basketball. Holdet med de 2 spillere agerer levende/bevægeligt mål ved at holde et kosteskift (el. lign.) mellem sig. Holdet med de 4 spillere spiller bolden med hænderne og forsøger at score ved at studse bolden gennem det levende mål. Når man har bolden, skal man stå stille.

#### Krammetagfat

Fangerne (med de gule overtrækstrøjer) fanger de andre deltagere ved at røre (ikke ramme!) dem med en bold. Fangerne har et antal bolde, som de kan transportere ved at kaste dem til hinanden. Endvidere har de lov til at gå 3 skridt med en bold inden de forsøger at røre en af deltagerne. Fangerne kan opnå 'helle' ved at finde en anden deltager som de kan kramme med. Dog højst i 3 sekunder.