

Teori i idrætsundervisningen – kan vi ikke bare spille?



Idrætslærernes Forum 2019

Thomas Piaster

Take home message!

Teori i idrætsfaget handler ikke om, at vi skal snakke mere – men at vi **udvikler fagsproget** og skaber **refleksion** i og om faget.

En del af tiden skal vi bare tie stille og bevæge os

Andre gange kan vi sætte ord på bevægelserne (erfaringerne) eller vi kan sætte bevægelse på ordene.

Når vi er i tvivl: Bevægelse!



Teori **og/i** praksis – hvad, hvorfor og hvordan?

Hvad?

Forforståelsen:

Bevægelse = praksis

Snak = teori

Praksis = handling/erfaring (færdigheder)

Teori = refleksion (viden)

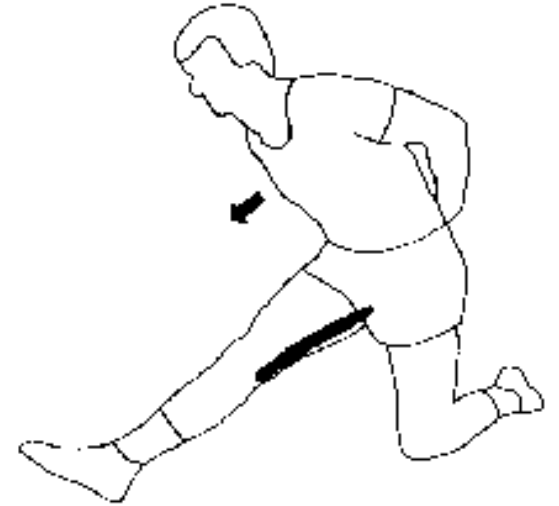


Nogle gange samtidig – andre gange hver for sig

Vi skal ikke altid snakke! If it isn't broke – don't fix it!

Hvorfor? Teori i idræt:

- Er vores **fagsprog** – vi kan tale præcist om kroppen, bevægelser, kulturer osv.
- tilbyder **perspektiver og refleksion**
- **bygger bro fra hverdagsprog til fagsprog** (bag på benet - bagsiden af låret – hasemusklene – tohovedede hasemuskel – halvhindede og halvsenede hasemuskel - hamstrings – biceps femoris – semimembranosus og semitendinosus)
- findes alle steder i vores fag – **i praksis, idrætskultur og relationer samt krop, træning og trivsel**
- **styrker den kritiske tænkning** flytter fokus fra ”bro-science” til **grundlæggende forståelser**



Skal vi aldrig lave noget?

- Ræv og ulv
- Nat og dag (kaniner og kartofler)
- Hestespand
- Faldstarter

NB!

- **Pas på jer selv og hinanden!**



Okay – hvad skete der?

Gå sammen i grupper og tal/skriv det vigtigste

- Med kroppen?
 - Puls?
 - Energiomsætningen?
 - Ventilationen?
 - ATP-cyklus?
-
- Hvad var det for en leg – kultur?
 - Var der noget samarbejde?

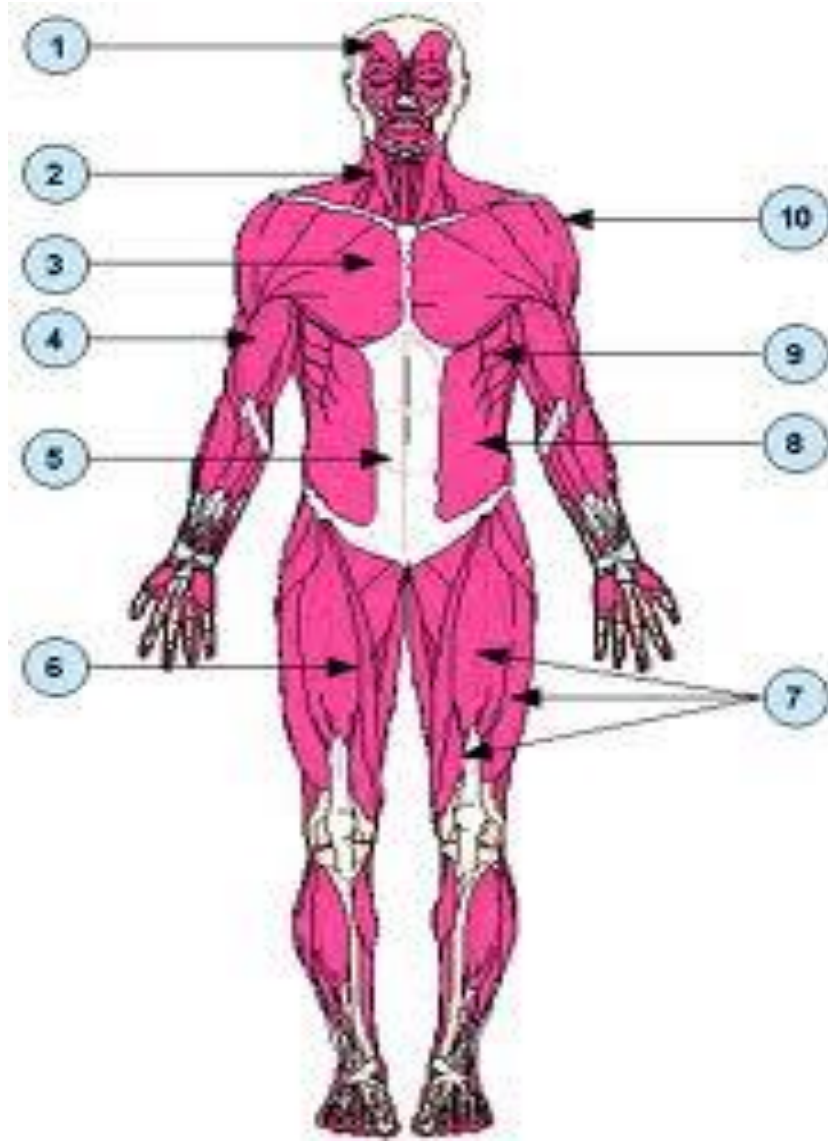


Hvordan teori i idrætsundervisningen?

1. En kort samtale – introduktion
 2. Brug af fagbegreber med ord og krop – evt. time-outs og tænkestrukturer og redskaber
 3. Kort opsamling – evaluering og perspektivering
- Samtale, CL, video, modeller, duge, bøger, portaler, læringskort osv.



Øvelsesgenerator



Parvis

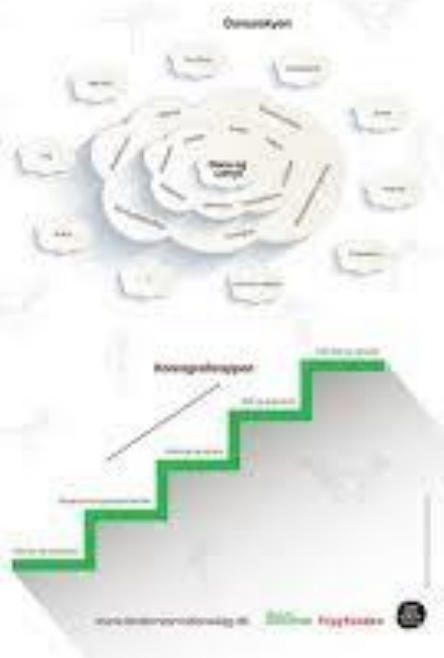
1. Lav en øvelse som styrker muskel nr. 3 og 7
2. Lav 5 gentagelser hver
3. Hvad hedder musklen?
4. Lav en lettere og tungere variation af øvelsen
5. Lav en variation med/uden makker

Tak for indsatsen – god arbejdslyst!

DANS OG UDTRYK



SKOLERNES MOTIONSDAG



SKOLERNES MOTIONSDAG

Aktivitetshjulet



Kropsspejle

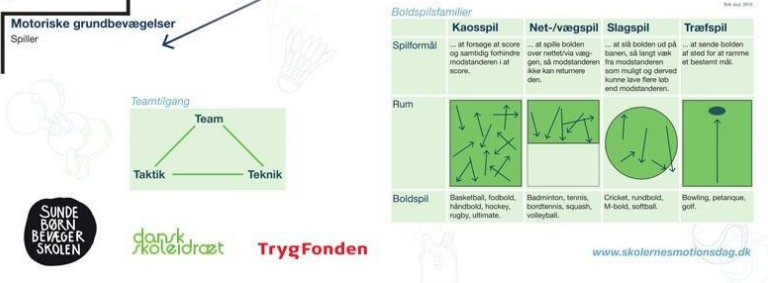


SUNDE BØRN BEVÆGER SKOLEN TrygFonden dansk skoleidræt

www.skolernesmotionsdag.dk



Den dynamiske boldspilstrappe



SKOLERNES MOTIONSDAG

Teaching Games for Understanding

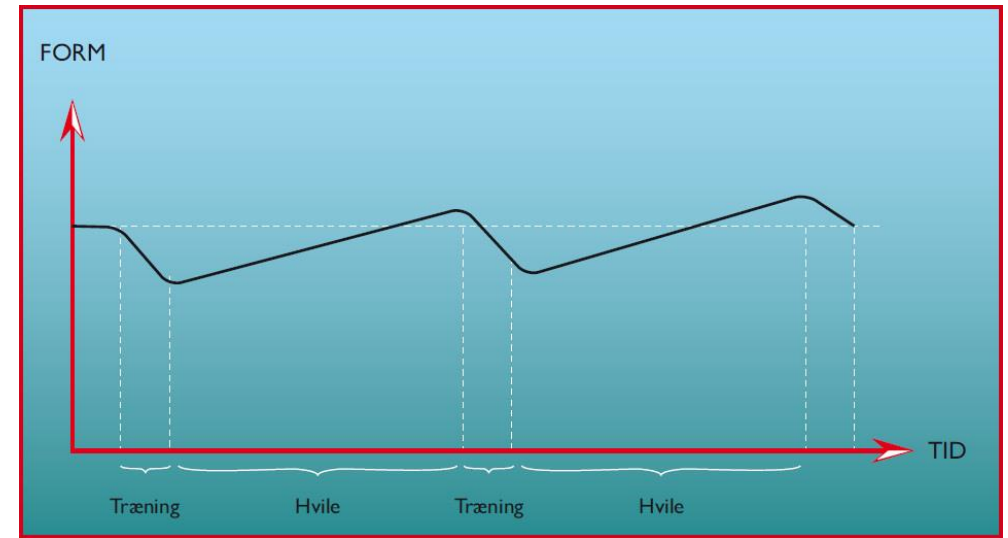
Boldspilsfamilier				
	Kaospil	Net-/vægspil	Slagspil	Træfspil
Spilformål	... at forsøge at score og samtidig forhindre modstanderen i at score.	... at spille bolden over nettet/væggen, så modstanderen som muligt og derved kunne lave flere løb end modstanderen.	... at slå bolden ud på banen, så langt væk fra modstanderen som muligt og derved kunne lave flere løb end modstanderen.	... at sende bolden af sted for at ramme et bestemt mål.
Rum				
Boldspil	Basketball, fodbold, håndbold, hockey, rugby, ultimate.	Badminton, tennis, bordtennis, squash, volleyball.	Cricket, rundbold, M-bold, softball.	Bowling, pétanque, golf.

SUNDE BØRN BEVÆGER SKOLEN dansk skoleidræt TrygFonden

www.skolernesmotionsdag.dk

Hvorfor?

- Det er en del af **dannelsen** (handlekompetence) at man ved noget med og om krop og bevægelse
- Vi arbejder både med **færdigheds- og vidensmål** (kompetence)
- Med teori kan vi kvalificere bevægelser og skabe systematisk refleksion



Dobbeltcirkel – vis og forklar!



- Indercirkel: vis og forklar hvordan man laver startproceduren i sprint (atletik) – lav 3 starter hver og giv et fokuspunkt
- Ydercirkel – demonstrer bevægelsen og giv mindst 3 keywords til tilløbet i spydkast. Giv hinanden et fokuspunkt.

Løb – spring – kast

Atletik



- Tjek ind
- Arbejde
- Tjek ud

- Hvor gode (kompetente) er I?

Aktiviteter

- Ræv og ulv
- Sjippetov stafet
- Tøm banen
- Kast til hinanden
- Drivbold
- Faldstarter
- Hestespand
- Forfølgelsesløb
- Træningslære
- Spydkast
- Sprintstart
- Atletikstævne

LØB, SPRING OG KAST - ATLETIK



Gode måder at tale om faget på.....

- Feedback
- Samtale
- Cooperative Learning
- Video
- Modeller
- Duge
- Bøger, portaler, læringskort osv.
- Elevproduktioner
- Andet

Vi tester **quiz og byt**

Gå sammen med en makker

Lav faglige spørgsmål med både
"vis og forklar"

Afprøv spørgsmålene med et
andet par

Opsamling på lette, middel og
svære spørgsmål

Kategorier på dugen

Personal meaning mapping



Individuelt: lav et begrebskort om LSK – atletik. Skriv LSK/atletik i midten og skriv relevante ord og begreber udenom (ingen streger eller forbindelseslinjer)

Interview din makker

Parvis:

Interview din makker: ala: "du har skrevet..... hvordan hænger det sammen med LSK-atletik?"

Tegn en linje og sæt ord på

(eksempelvis: Forspænding bruges når..... Eller

Usain Bolt er verdensrekordholder på 100 meter sprint og kommer fra Jamaica)

- Byt roller



Personal meaning mapping – del 2



Gå sammen med en makker eller et par.

Del jeres PMM og skriv mere til, så I kan se om I er blevet klogere – kropsligt og begrebsmæssigt.

Tak for indsatsen!



Hold nu kæft og spil en plade (dyrk noget idræt;-)

