



**GO!**

**DGI**

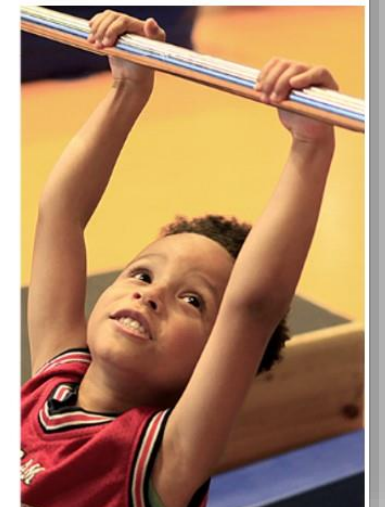
**Idrætslærernes Forum 2022**

Niels Grinderslev & Stephan Junggren, DGI

1. Velkomst og introduktion
2. Rammesætning
3. Praksiseksempler
4. Indføring i GO!
5. Dialogøvelser
6. Opsamling og afrunding

“

*Vi motiveres forskelligt, så hvordan får vi alle med? I idrætstimerne? I bevægelse i skoledagen? I fritids- og foreningsidrætten? Med GO! får du et enkelt og intuitivt værktøj til at arbejde med motivation i idrætsfaget. Du bliver klogere på dine elevers mangfoldige motiver. De bliver mere bevidste om, hvad der motiverer dem, så de bedre kan "tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab" jf. fagformålet for idræt. Workshoppene er målrettet elever på mellemtrinnet og i overbygningen og der gives eksempler på hvordan GO! kan anvendes i aktivitets- og spiludvikling efterfølgende.*



# GO! i praksis

# Indføring i GO!

# Vi motiveres ikke af det samme!



**Go Fit**  
Sundhed



**Go Pro**  
Udfordring



**Go Fun**  
Glæde



**Go Together**  
Fællesskab



## GO FIT

### SUNDHED

Styrke  
Kondition  
Kropsideal  
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND



## GO PRO

### UDFORDRING

Resultatorientering  
Specialisering  
Færdighedsorientering  
Præstation

AT VÆRE GOD



## GO FUN

### GLÆDE

Legende  
Fordybelse  
Oplevelse  
Sjov

AT VÆRE I NUET

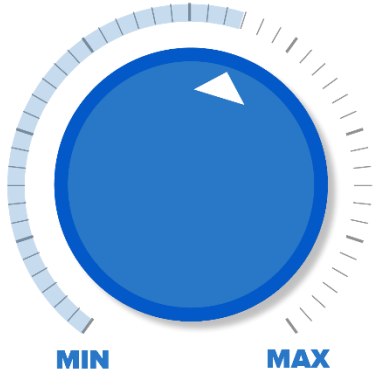


## GO TOGETHER

### FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold  
Relation(er)  
Ligeværd  
Inkluderende

AT VÆRE SAMMEN

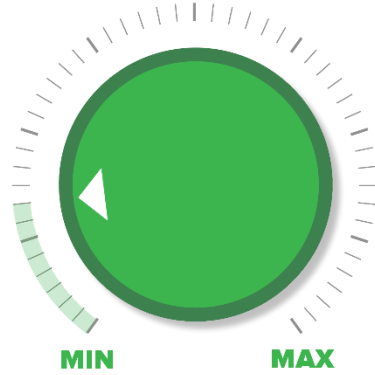


## GO FIT

### SUNDHED

Styrke  
Kondition  
Kropsideal  
Udbytte fx. trivsel og læring

AT VÆRE SUND

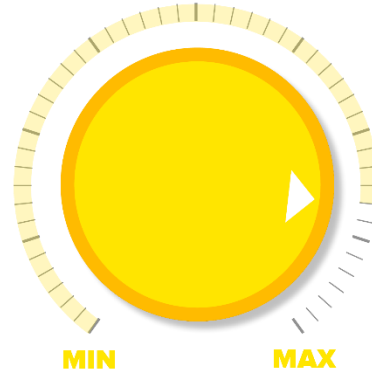


## GO PRO

### UDFORDRING

Resultatorientering  
Specialisering  
Færdighedsorientering  
Præstation

AT VÆRE GOD

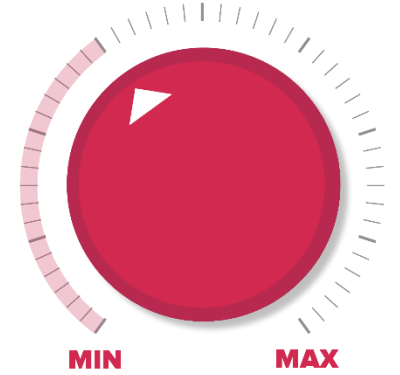


## GO FUN

### GLÆDE

Legende  
Fordybelse  
Oplevelse  
Sjov

AT VÆRE I NUET



## GO TOGETHER

### FÆLLESSKAB

Tilhørsforhold  
Relation(er)  
Ligeværd  
Inkluderende

AT VÆRE SAMMEN

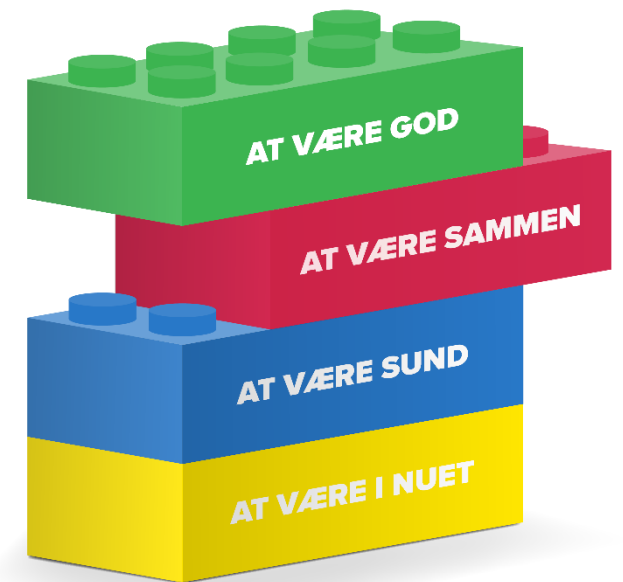
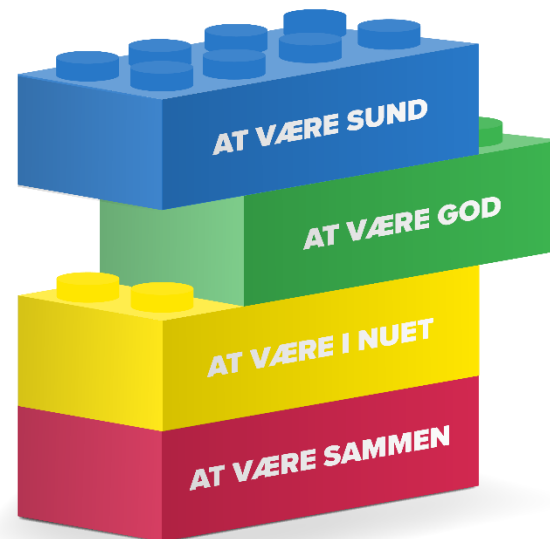
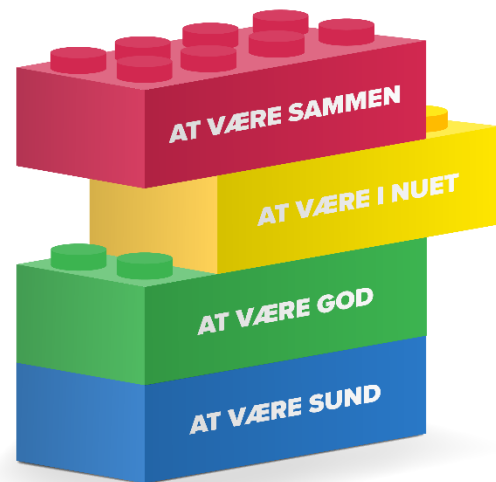






# Dialogøvelse

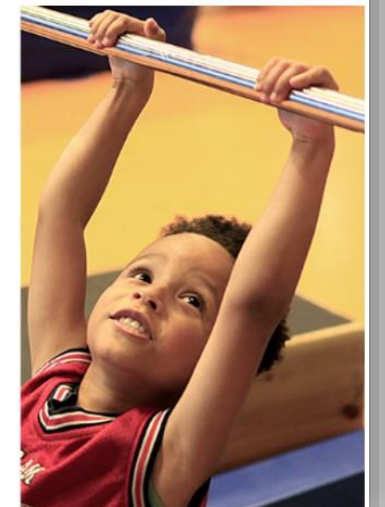
1. Byg din egen motivation ved at bruge klodserne – hvad motiveres du af?
2. Hvis du skal beskrive din idrætsundervisning med udgangspunkt i klodserne, hvordan ser den så ud?
3. Hvordan ser dine elevers præferencer ud?



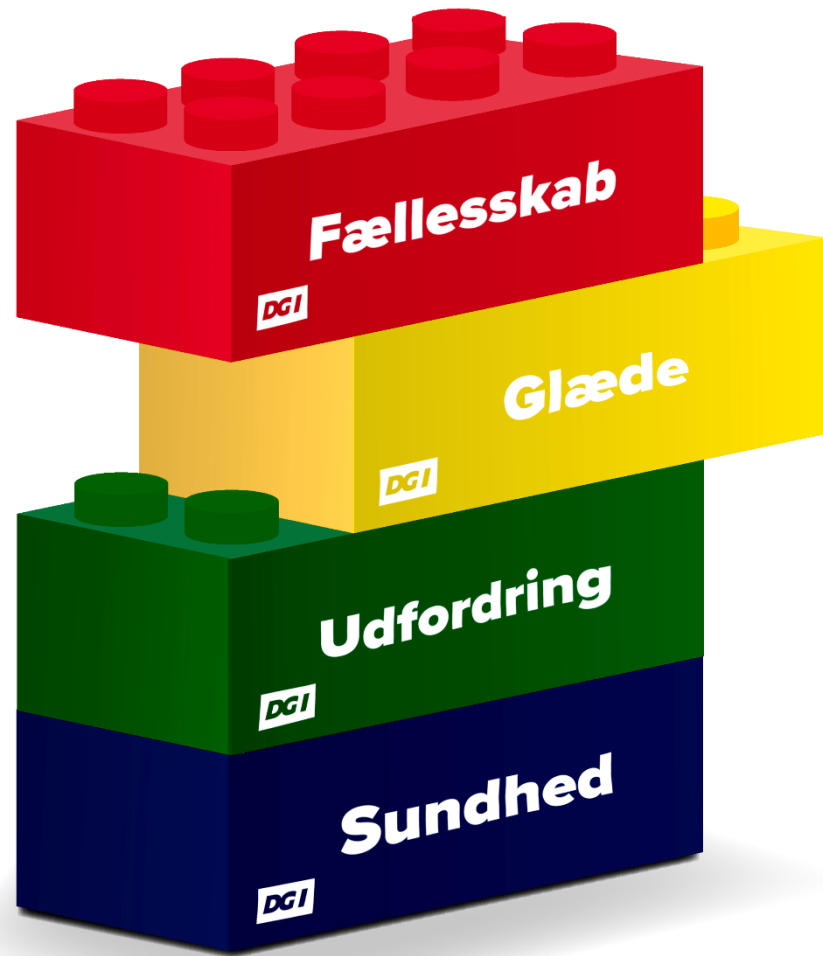
# Opsamling

“

*Vi motiveres forskelligt, så hvordan får vi alle med? I idrætstimerne? I bevægelse i skoledagen? I fritids- og foreningsidrætten? Med GO! får du et enkelt og intuitivt værktøj til at arbejde med motivation i idrætsfaget. Du bliver klogere på dine elevers mangfoldige motiver. De bliver mere bevidste om, hvad der motiverer dem, så de bedre kan "tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab" jf. fagformålet for idræt. Workshoppen er målrettet elever på mellemtrinnet og i overbygningen og der gives eksempler på hvordan GO! kan anvendes i aktivitets- og spiludvikling efterfølgende.*



# Konkrete værktøjer og øvelser på [www.dgi.dk/go](http://www.dgi.dk/go)



## Gratis øvelser til dig og foreningen



1. Hvad motiveres du af i din idræt?



2. Hvad motiverer dine medlemmer i foreningen?



4. Evaluér din seneste træning!



5. Brug GO! til at sætte retning for foreningen.



3. Planlæg din træning med GO!