



UNDERVISNINGSVEJLEDNING

# Sørøverskolen

Et undervisningsmateriale i idræt til 2.-3. klasse



Dette undervisningsmateriale er udviklet i forbindelse med projektet "Mere Meningsfuld Idrætsundervisning i indskolingen". En stor tak til A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal for at støtte dette vigtige udviklingsprojekt, som forhåbentlig vil skabe endnu flere gode oplevelser i indskolingens idrætsundervisning.

I "Mere Meningsfuld Idrætsundervisning i indskolingen" har vi haft mere end 20 workshops og 70 observationer i idrætsundervisningen, som danner fundamentet for de didaktiske greb og praktiske øvelser.

Udviklingen af undervisningsmaterialet er sket i tæt samarbejde med pædagoger og lærere fra Østerhåbskolens afdelinger i Hatting og Torsted (Horsens Kommune) samt Nymarkskolen og Vemmelev Skole (Slagelse Kommune).

Projektgruppen har bestået af:

Kasper Lasthein Madsen, VIA University College

Esben Stilund Volshøj, VIA University College

Kirstine Lillelund, VIA University College

Annemari Munk Svendsen, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Anne Wolff Jakobsen, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet

Mikael Hansen, Dansk Skoleidræt

Torben Aaes Hansen, Dansk Skoleidræt

**A.P. MØLLER FONDEN**



**Horsens Kommune**



VIA University  
College



# SØRØVERSKOLEN

## UNDERVISNINGSGVEJLEDNING

---

### Introduktion

SØRØVERSKOLEN er udviklet på baggrund af projektet Mere Meningsfuld Idrætsundervisning i Indskoling i tæt samarbejde mellem lærere og pædagoger fra hhv. Vemmelev Skole, Nymarkskolen (Slagelse Kommune), Østerhåbskolen i Horsens Kommune samt projektgruppen.

Undervisningsmaterialet SØRØVERSKOLEN bygger på de didaktiske greb, som er beskrevet i lærervejledningen og vil i denne del blive udfoldet til, hvordan og hvad du som idrætsunderviser kan gøre for at tilrettelægge og gennemføre en idrætsundervisning, der skaber flere meningsfulde idrætsoplevelser.

Undervisningsforløbet er bygget op omkring Sørøverskolen som en overordnet fortælling, hvor eleverne skal lære at begå sig som sørøvere. Vi har et særligt fokus på de kropslige færdigheder, en sørøver skal tilegne sig, når hun/han sejler til søs, slås, skal læse et skattekort for at finde en skat osv.

Du kan vælge at følge hele forløbet i den rækkefølge, det er beskrevet, men du kan også udvælge de dele, som har størst værdi for dig og din klasse. Sørøverskolen er primært forankret inden for indholdsområdet kropsbasis, men kommer også omkring andre områder som dans og udtryk eller løb, spring og kast (orienteringsløb).

I det følgende kan du få indsigt i, hvordan de didaktiske greb kan sættes ind i undervisningsforløbets progression, og hvordan man overordnet set kan arbejde med dem. Dette også med henblik på, at du som underviser selv kan udvikle egne aktiviteter, lektioner eller undervisningsforløb, som er baseret på en lignende opbygning.

Sørøverskolens undervisningsmateriale består af 3 dele:

- *Undervisningsvejledning*, hvor du får en overordnet introduktion til forløbenes tanker og ideer. Her finder du tanker om sammenhæng til de didaktiske greb samt en oversigt over forløbenes lektioner.
- *Lektionsbeskrivelser*, hvor du kan se specifikt, hvad de enkelte lektioner går ud på, og hvilke aktiviteter der er. Lektionsbeskrivelser kan du bruge i planlægningen samt have med i idrætsundervisningen som guide.
- *Aktivitetskort*, hvor udvalgte aktiviteter er beskrevet og illustreret. Aktivitetskortene kan du bruge i planlægningen, men de er primært tænkt som læremidler, du kan bruge i idrætsundervisningen enten til dig selv, eller hvis dine elever skal arbejde med forskellige stationer.

Desuden anbefaler vi at læse vores didaktiske greb, som er fundamentet for dette undervisningsmateriale. De didaktiske greb giver dig en overordnet forståelse for en (måske) lidt anderledes måde at gribe idrætsundervisningen an på, som skaber endnu flere meningsfulde idrætsoplevelser hos børnene.

---

### Fortællingen

Hvert år inviterer Kaptajn Sortkrudt nogle landkrabber på besøg i Sørøverskolen, hvor de kan blive uddannet som sørøvere. Som sørøver skal man lære rigtig mange ting – og det er som regel ikke noget, man kan finde svar på i en bog, for mange sørøvere kan ikke skrive eller læse megagodt. At være sørøver kræver nemlig en masse vigtige færdigheder – for ellers ender man jo med at skulle gå planken ud og blive spist af hajer eller piranhaer.

På Sørøverskolen bliver landkrabberne undervist af den gamle sørøver Kaptajn Sortkrudt, som har været en berømt sørøver i sine unge dage. Kaptajn Sortkrudt er på sine gamle dage blevet lidt glemsom, fordi han på sidste

togt fik en stor kanonkugle i hovedet. Derfor kan Sortkrudt ikke altid lige huske, hvordan man gør alle detaljerne, når landkrabberne skal lære noget nyt – og de må derfor hjælpe ham, når han går i stå med at lære dem sørøverdansen, eller hvordan man læser et skattekort osv.

Hvis man i sidste ende har klaret alle forløbene i Sørøverskolen får man et flot diplom, som viser, at man kan klare sig på et sørøverskib og komme med på togt på de store have.

---

## Sørøverskolens grundidé og didaktiske greb

Sørøverskolen er et undervisningsmateriale til idrætsundervisningen på 2.-3. klassetrin. Formålet med undervisningsmaterialet er, at fortællingen om en sørøverskole skaber rammen for idrætstimer, hvor eleverne engagerer sig i at eksperimentere, undersøge og fordybe sig i kropslige færdigheder, som er vigtige for enhver sørøver.

Du kan enten anvende Sørøverskolen både som et stort sammenhængende forløb, vælge et eller flere delforløb (fx "Sej og såret" eller "På togt") eller plukke i enkelte aktiviteter og sammensætte dit eget Sørøverskolemateriale afhængig af, hvad der passer bedst ind i din årsplanlægning, dine elever og dine rammer på skolen. I materialet har vi ikke beskrevet specifikke lektioner, idet rammerne for idrætsundervisningen i indskoling spænder meget bredt fra 45 minutter til dobbeltlektioner, og lektionsplaner derfor skal tilpasses fra skole til skole.

Sørøverskolens undervisningsmateriale er bygget op omkring nogle principper og didaktiske handlinger, hvor du som idrætsunderviser opstiller nogle rammer, der kan engagere eleverne i idrætsundervisningen.

Sørøverskolens undervisningsmateriale bygger særligt på tre didaktiske greb.

### 1) Anvend fortællinger

Fortællingen om Sørøverskolen skaber i sig selv et univers, som eleverne får mulighed for at leve sig ind i. Fortællingerne kan understøttes ved, at du som underviser har artefakter med, som fx en sørøverhat eller et sværd. Brug desuden begreber fra sørøverjargonen til at skabe stemning, for at eleverne kan leve sig ind i deres egen sørøververden.

### 2) Lad eleverne arbejde eksperimenterende

Forløbene bygger på en grundlæggende pædagogisk tanke om, at eleverne sammen skal eksperimentere med deres kroppe frem for at Kaptajn Sortkrudt (læreren/ pædagogen) har det helt rigtige svar på, hvordan det skal gøres.

Som udgangspunkt tager Sørøverskolen afsæt i et princip om at gøre noget og prøve sig frem og lære af hinanden. Derfor er der masser af mulighed for at afprøve og eksperimentere på Sørøverskolen, frem for at Sørøverskolen har et standardsvar på, hvordan man skal udføre bevægelser og færdigheder. Landkrabberne skal udforske og eksperimentere med idrætsfaglige elementer, der knytter sig til forløbenes emner.

Formålet med denne fase er primært, at eleverne ikke får et færdigt resultat eller en instruktion på, hvordan de skal handle eller udføre en bevægelse, men at der bliver skabt en ramme, hvor de alene eller sammen med andre afprøver muligheder. Kaptajn Sortkrudts opgave er ikke at "fejlrrette", men at stimulere landkrabberne til at gøre noget på mange forskellige måder. Kaptajn Sortkrudts primære opgave er derfor at igangsætte aktiviteter og efterfølgende inspirere og animere landkrabberne (eleverne) til at prøve tingene af på mange forskellige måder.

Kaptajn Sortkrudt er blevet ramt af rigtig mange kanonkugler i hovedet, og det er gået ud over hans hukommelse. Derfor husker han ikke så godt, og kan ikke altid forklare, hvordan man helt præcist skal gøre tingene på den rigtige måde. Derfor må landkrabberne hjælpe med at udvikle bevægelser og færdigheder i Sørøverskolen og får ikke det hele serveret på et sølvfad.

### 3) Skab genkendelighed

Sørøverskolen tager afsæt i, at samme aktiviteter prøves igen og igen for at opnå genkendelighed. Når landkrabberne har eksperimenteret med, hvordan man fx svinger sig i tov fra sørøverskib til sørøverskib og lander med en rulle, er der også mulighed for, at de kan fordybe sig i dette, fx ved at gentage hele lektioner eller udvalgte aktiviteter i dem. Det kan enten være ved at bruge sørøverdans i hver lektion i starten eller slutningen, eller at lektioner gentages, for at eleverne ved, hvad der skal ske. Genkendeligheden kan frigøre tid til organisering af aktiviteter, fordi eleverne ved, hvad de skal gøre og ikke har brug for mange lange instruktioner og forklaringer af en aktivitet. Som vi skriver i de didaktiske greb, er der også mulighed for, at eleverne selv eller i grupper kan vælge aktiviteter eller færdigheder, som de vil fordybe sig i.

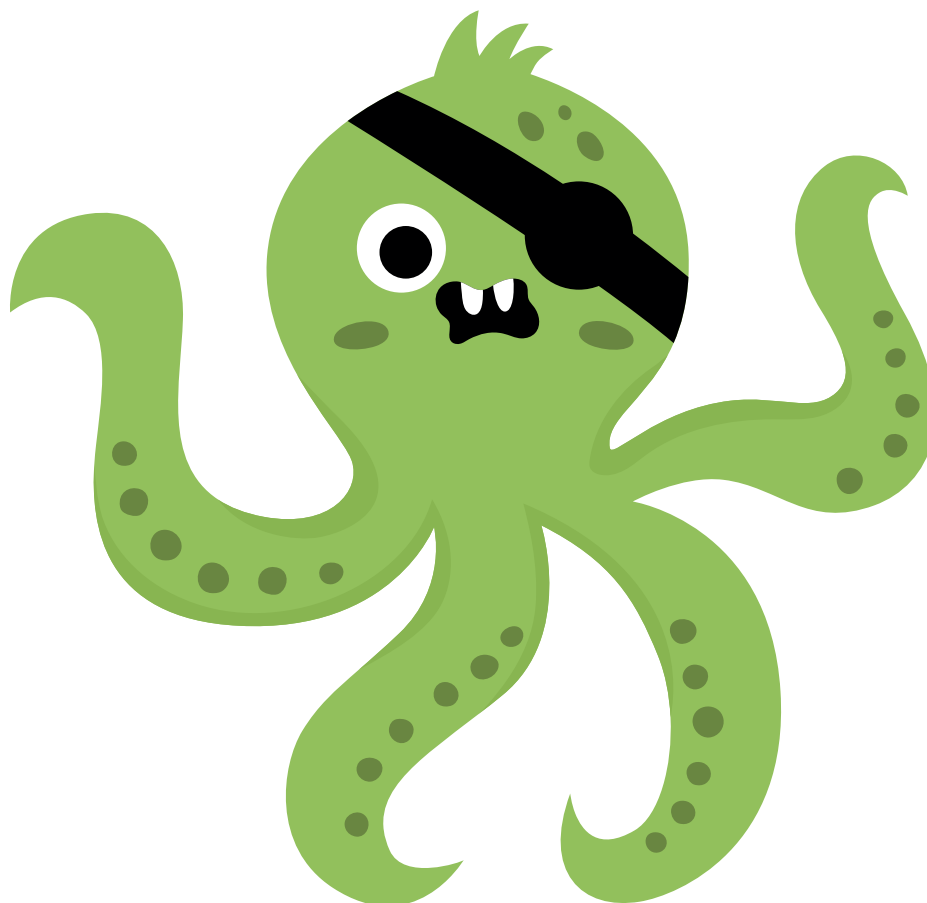
---

## Idrætsfaglige mål

Sørøverskolens forløb og aktiviteter har alle en kobling til relevante kompetence-, færdigheds- og vidensmål, som fremgår i de specifikke lektionsbeskrivelser. Overordnet set er der særligt fokus på, at eleverne arbejder med grundlæggende bevægelser, og at kropsbasis således fylder meget. Desuden har vi også lagt stor vægt på, at samarbejde og fællesskab fylder meget.

1) *Alsided idrætsudøvelse*, hvor kompetencemålet efter 2. klasse sigter mod, at eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. Dette sker med afsæt i indholdsområderne kropsbasis; dans og udtryk; boldbasis og boldspil; redskabsaktiviteter; løb, spring og kast; natur og udeliv.

2) *Idrætskultur og relationer*, hvor kompetencemålet efter 2. klasse sigter mod, at eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege. Dette sker med afsæt i samarbejde og ansvar samt normer og værdier.



---

## Forløbets opbygning

Sørøverskolen består af mindre undervisningsforløb, der er blandet med elementer fra kropsbasis, dans og udtryk, løb, spring og kast og tager ikke afsæt i et indholdsområde, men går på tværs af idrætsdiscipliner - dog med en ambition om, at eleverne samlet set opnår alsidige idrætsoplevelser samt får styrket grundlæggende kropslige færdigheder. Alle forløbene er inspireret af og kan kobles til kompetencemål samt færdigheds- og vidensmål inden for idræt.

### **Forløb 1: Velkommen til Sørøverskolen**

Landkrabberne (eleverne) møder ind på Sørøverskolen. Sørøverskolen er en lidt finurlig skole, hvor der ikke helt er styr på, hvad man skal lære. De fleste sørøvere har ikke gået i skole, så de ved ikke, hvordan en rigtig skole er. Derfor skal alle eleverne hjælpe til med at lave øvelser og aktiviteter, hvor man kan lære alle sørøvertricks.

### **Forløb 2: Sørøverdansen**

Som sørøver skal man kunne lave sin egen sørøverdans. De fleste sørøvere er dog ikke særligt gode til at danse og kan godt være lidt kluntede. Men de har det sjovt og festligt, når de danser, og alle kan være med.

### **Forløb 3: Sej og såret**

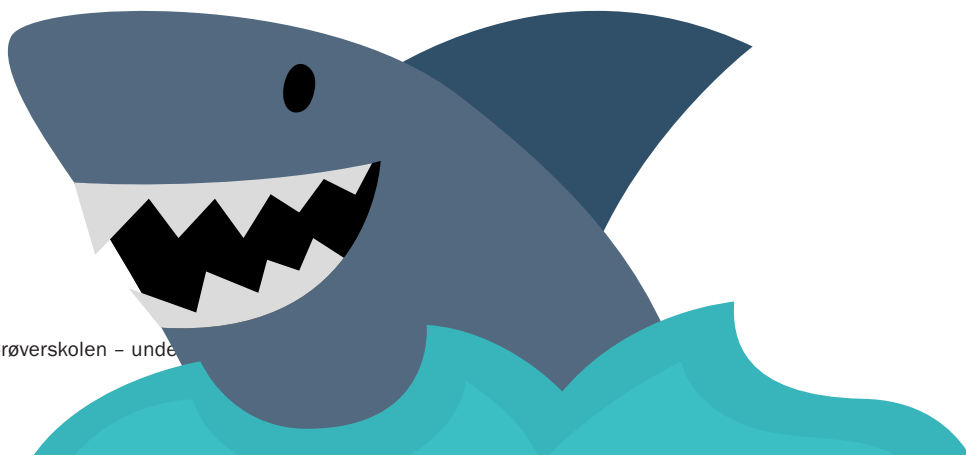
For at overleve som sørøver skal man kunne fægte! Men at fægte på et sørøverskib kræver en masse og handler ikke blot om at kunne fægte med et sværd. Man skal fægte, mens man holder balancen på rælingen, mens man svinger i tove, etc. Man bliver først rigtig sørøver, når man har mistet nogle kropsdele under et frygtindgydende togt. Det kan derfor være en god idé at forberede sig på den dag, hvor man mister en arm, ben, et øje eller er blevet død, fordi man har stået alt for længe ved siden af kanoner under togtet.

### **Forløb 4: På togt**

Når der skal kapes handelsskibe, skal en sørøver kunne befordre sig fra sit eget skib til det andet. Det kræver, at sørøverne kan svinge i tove, klatre over store forhindringer, hoppe fra en båd til en anden, undgå projektiler fra handelsflådens pistoler og rifler og ikke mindst at skyde med kanoner.

### **Forløb 5: Skattejagt**

Hvis ikke du kan læse dit søkort, bliver det svært at overleve til søs. Du skal derfor på skattejagt, hvor du skal finde skatten. Skattejagten er afslutningen, hvor eleverne fysisk kan få en skat/ præmie for deres deltagelse i Sørøverskolen.



## Forløbsoversigt

Forløb	Mål	Aktiviteter
<b>Forløb 1</b> <b>Velkommen til Sørøverskolen</b>	<p>At skabe glæde og begejstring for sørøvertemaet, påbegynde ritualer, samt at eleverne får en idé om det, de skal lære som sørøvere.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg. (jf. Alsidig idrætsudøvelse).</li> <li>• Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege. (jf. Idrætskultur og relationer).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brainstorm – hvad kan en sej sørøver?</li> <li>• Alle mand i masterne.</li> <li>• Sørøverfange.</li> <li>• Sørøvergymnastik.</li> </ul>
<b>Forløb 2</b> <b>Sørøverdansen</b>	<p>At eleverne skal samarbejde om at udvikle deres helt egen sørøverdans i mindre grupper.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne arbejder med Labans elementer form, dynamik, rum og relationer i udviklingsprocessen. (jf. <i>alsidig idrætsudøvelse &amp; Idrætskultur og relationer</i>).</li> <li>• Eleverne samarbejder om udvikling af sørøverdans (jf. Idrætskultur og relationer).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvad er en god sørøverdans?</li> <li>• Hvilke bevægelser laver en sørøver typisk?</li> <li>• Udvikling af sørøverdansen i mindre grupper med afsæt i Labans værktøjer.</li> <li>• Fremvisning af sørøverdansen i mindre grupper.</li> <li>• Udvikling af fælles sørøverdans for hele klassen.</li> </ul>
<b>Forløb 3</b> <b>Sej og såret</b>	<p>At eleverne får en fornemmelse for, hvad det vil sige at lave idræt med et handicap, og hvor stor betydning det har, når man mister synet på et øje eller begge øjne, en arm eller et ben. Sej og såret lægger også op til, at eleverne kan koreograferer en "stunt"/fægtescene eller slåskamp i slowmotion, hvor de sammen har en fægteduel på sørøverskibet.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne bliver særligt udfordret på deres balance, koordination og kropsspænding.</li> <li>• Eleverne arbejder med grundlæggende bevægelser inden for kampege.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fægtning med skumrør.</li> <li>• Hanekamp.</li> <li>• Skubbe ben.</li> <li>• Sørøverbold (justeret stikbold).</li> <li>• Kaptajnbold (justeret høvdingebold).</li> <li>• Genoptræningsbane (stationer).</li> <li>• Lazaretfange (justeret hospitalsleg).</li> </ul>
<b>Forløb 4:</b> <b>På togt</b>	<p>At eleverne udfordres på deres koordination og motorik.</p> <p>At eleverne kan samarbejde i par eller mindre grupper.</p> <p>At eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skyde med kanoner.</li> <li>• Flytte rundt på sårede sørøvere.</li> <li>• Svinge i tov fra skib til skib.</li> <li>• Hoppe fra skib til skib (parkour inspireret).</li> </ul>
<b>Forløb 5</b> <b>Skattejagt</b>	<p>At eleverne gennem forskellige lege får kendskab til at man kan anvende et kort til at finde forskellige poster. Herunder at eleverne har forståelse for, at et kort indebærer forskellige typer af simple signaturer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne samarbejder om at lære at læse et kort og finde en post.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Findeleg.</li> <li>• O-løbstagfat.</li> <li>• Gem en skat.</li> <li>• Kortudsnits-leg.</li> <li>• Den store skattejagt.</li> </ul>



LEKTIONSBEKRIVELSER

# Sørøverskolen

Et undervisningsmateriale i idræt til 1.-2. klasse







## Forløb 1

# Velkommen til Sørøverskolen

### Rammefortælling

Kaptajn Sortkrudt byder velkommen til alle landkrabberne, som i løbet af de næste uger skal lære at blive nye sørøvere. Kaptajn Sortkrudt er dog blevet lidt glemsom og kan ikke huske alle aktiviteter, han skal undervise i. Derfor skal han have lidt hjælp fra landkrabberne til, hvordan man bliver en dygtig sørøver.

Kaptajnen fortæller lidt om livet som sørøver, som landkrabberne skal bruge til deres brainstorm om, hvad man skal kunne som sørøver.

- > Jeg har tit været på togt, hvor vi overfaldt handelsskibe med masser af guld.
- > Jeg har tit været på togt, hvor noget af min besætning er blevet såret, og hvor de har fået amputeret en arm eller et ben efterfølgende.
- > Jeg har engang været på togt, hvor vi skulle finde en skat, men vi brugte rigtig lang tid på at finde skatten, selvom vi havde et fint kort.
- > Jeg har også været i slåskampe med soldater, hvor det ikke altid var den stærkeste, der vandt.

### Formål

Formålet med "Velkommen til Sørøverskolen" er at skabe glæde og begejstring for sørøvertemaet gennem en levende introduktion, påbegynde ritualer, samt at eleverne får en idé om det, de skal lære som sørøvere.

Aktiviteterne er tænkt som aktiviteter, der kan gentages i de efterfølgende delforløb.

### Kompetencemål

Alsidig idrætsudøvelse.

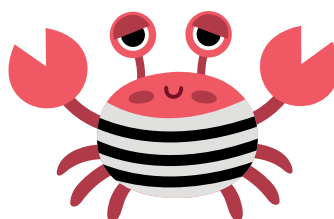
- > Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele. (Kropsbasis)
- > Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser. (Redskabsaktiviteter)

### Didaktiske greb

Pædagogens/lærerens opgave er at skabe en stemning gennem fortællinger og evt. supplere dette ved at anvende artefakter.

### Aktivitetsoversigt

- > Brain storm – hvad kan en sej sørøver?
- > Alle mand i masterne
- > Sørøverfange
- > Sørøvergymnastik





# Aktiviteter

---

## Brainstorm

Lad eleverne være med til at definere, hvad en god sørøver kan? Stil spørgsmål, der kan relateres til Kaptajn Sortkrudts fortælling om at være sørøver, og alt det man gør som sørøver.

- > Hvad skal man kunne for at finde en skat?
- > Hvad er vigtigt at lære for at erobre et andet skib?
- > Hvordan kan man øve sig i at se med et øje, løbe på et ben, slås med en arm?

---

## Alle mand i masterne

**Materialer** Ingen

”Alle mand i masterne” er en vigtig del for at kunne begå sig på et skib. Hvis ikke alle på skibet gør, som kaptajnen siger, ender det i kaos. Derfor er det vigtigt, at alle ved hvad de skal gøre, når kaptajnen siger noget.

**Kommandoer er:**

- > Alle mand til styrbord (højre)
- > Alle mand til bagbord (venstre)
- > Alle mand til agter (bagved)
- > Alle mand i masterne (op i ribberne)
- > Masten vælter (alle lægger sig ned på gulvet)

---

## Sørøverfange (Jorden er giftig)

**Materialer** Ingen

Sørøverfange er en fangeleg, hvor eleverne bevæger (løber/kravler/klatrer) sig rundt på diverse rekvisitter. Hvis man bliver fanget (rørt af fangeren), bytter man rolle med fangeren og overtager opgaven at fange de andre. Hvis man kommer til at røre jorden (gulvet), har man tabt og er ude.

---

## Sørøvergymnastik

**Materialer** Rullemadras, Ærteposer

For at blive en stærk sørøver skal eleverne dyrke gymnastik, hvor helt grundlæggende fysiske elementer trænes.

- > *Bær skatten:* Transportere ærteposer på ryggen af en trillebør.
- > *Op i masten-ned på dæk:* Op og ned ad ribben.
- > *Sæt sejl:* Klatre op i tovene og ned igen.
- > *Hop over rullende tønder:* Nogle elever triller på rullemadras, andre hopper hen over dem.
- > *Klappe hænder:* Børnene ligger over for hinanden parvis. Man ligger, som skulle man lave armstrækninger. Det gælder om at klappe den andens hænder og undgå at blive klappet selv.
- > *Skubbe ben:* Sid over for hinanden parvis, sæt fødderne mod hinanden og prøv at vælte hinanden. Hænderne må ikke røre gulvet.



## Forløb 2

# Sørøverdansen

### Fortælling

Alle sørøvere har en fælles sørøverdans, som de danser, når de skal fejre noget, eller hvis de bare vil hygge sig. Og som regel er sørøvere gode til at finde på noget, de kan fejre eller bare at hygge sig, så deres sørøverdans bliver danset tit!

### Formål

Sørøverdansen har fokus på, at eleverne selv bidrager med bevægelser til en gruppedans, som bliver deres egen. Sørøverdansen har primært fokus på at involvere alle elever i udviklingen af bevægelser til sørøverdansen ved at lade sig inspirere af sørøverbewægelser.

### Kompetencemål

Dans og udtryk.

- > Eleven kan skabe enkle kropslige udtryk med bevægelse.
- > Eleven har viden om kroppens grundlæggende bevægelsesmuligheder.
- > Eleven kan bevæge sig rytmisk til en variation af musikformer.

### Didaktiske greb

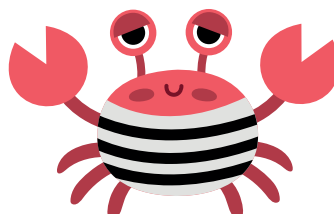
Genkendelighed:

Sørøverdansen skal gentages i de kommende lektioner, så den bliver et genkendeligt ritual, fx til at runde timen af eller starte den op med.

Hvis lektionen gentages, kan man gå i dybden med bevægelserne og forfine disse med afsæt i Labans elementer: form, dynamik, rum, relationer.

### Aktivitetsoversigt

- > Brainstorm sørøverdans Hvordan bevæger en sørøver sig?
- > Sørøver i byen.
- > Dukkeførereren.
- > Hilsedansen
- > Udvikling af egen sørøverdans.
- > Kaptajn Sortkru(d)t's fødselsdagsdans



---

## Sørøver i byen

**Sørøvermusik:** Onkel Reje "Sørøversang", Jesperhus "Pirater er i klar?", Sebastian "Ostesangen", Sebastian "Blod og guld".

Sørøverne er kommet til byen. De skal nu bevæge sig rundt på forskellige måder i byen.

- > Glad sørøver.
- > På listetå – følger efter en rig person, som har nogle vigtige informationer.
- > En fuld sørøver efter en glad aften i byen.
- > En sørøver, der bliver forfulgt af andre.
- > Find selv på andre måder, sørøveren bevæger sig rundt i byen alene eller sammen med andre.

---

## Dukkeføreren

**Sørøvermusik:** Onkel Reje "Sørøversang", Jesperhus "Pirater er i klar?", Sebastian "Ostesangen", Sebastian "Blod og guld".

To elever sammen. Der bindes en usynlig tråd på denne ene sørøver (dukken), og den anden sørøver (dukkeføreren) skal nu få "dukken" til at bevæge sig ved at føre den rundt og lave sjove bevægelser.

Tre/fire elever sammen. Der er nu tre dukkeførere med hver deres usynlige tråd, som laver sjove bevægelser med dukken.

---

## Hilsedansen

**Sørøvermusik:** Onkel Reje "Sørøversang", Jesperhus "Pirater er i klar?", Sebastian "Ostesangen", Sebastian "Blod og guld".

Sørøverne bevæger sig mellem hinanden til musik. Når de møder hinanden, hilser de med fødderne. Byg den op i tre trin:

#1: *Inderside højre fod*    Inderside venstre fod.

#2: *Inderside højre fod*    Inderside venstre fod – yderside højre fod - yderside venstre fod.

#3: *Inderside højre fod*    Inderside venstre fod – yderside højre fod - yderside venstre fod – klap eget lår – klap egen numse – give makker highfive med begge hænder.



---

## Sørøverdans brainstorm

**Sørøvermusik:** Onkel Reje "Sørøversang", Jesperhus "Pirater er i klar?", Sebastian "Ostesangen", Sebastian "Blod og guld".

**Materialer** post-it eller stort papir

Brainstormen skal give landkrabberne idéer til hvordan sørøvere bevæger sig når de danser. Foruden bevægelserne må der gerne lægges vægt på hvordan sørøverne ser ud (udtryk) når de danser til musikken.

---

## Bevægelser til sørøverdansen

(udvikling af koreografi)

**Sørøvermusik:** Onkel Reje "Sørøversang", Jesperhus "Pirater er i klar?", Sebastian "Ostesangen", Sebastian "Blod og guld".

Alle sørøver-elever finder på en sørøverbevægelse. De må gerne være inspireret af "byt en bevægelse". Målet er ikke at udvikle en perfekt sørøverdans, men at involvere alle elever i udviklingen og sammensætningen af dansen.

### Gå sammen i par

- > Vis bevægelserne for hinanden.
- > Sæt bevægelserne sammen, så I først laver den ene bevægelse og derefter den anden. De må gerne gentage bevægelsen fx 4 gange.

### Gå sammen med en anden gruppe

- > Vis bevægelserne for hinanden.
- > Afprøv de 4 bevægelser sammen.
- > Sæt dem sammen til en gruppedans med 4 bevægelser. (Man må gerne bytte rundt på rækkefølgen.)
- > Hver bevægelse laves 4 gange (1 takt).

### To grupper går sammen

- > Hver gruppe viser deres bevægelser for hinanden.
- > Grupperne afprøver bevægelserne sammen.
- > Grupperne sætter bevægelserne sammen til en minidans.
- > Hver bevægelse laves 4 gange (1 takt).

Fremvis jeres sørøverdans for hinanden. Kaptajnen eller grupperne selv vælger et antal bevægelser fra hver minidans, som skal bruges i en fælles klassesdans.

### Fordybelse af sørøverdansen

Hvis man vil gå mere i dybden med dans og udtryk, kan man i grupperne udfordre og justere bevægelserne med afsæt i Labans 4 elementer (se danserammen).

---

## Kaptajn Sortkrudts fødselsdagsdans

**Sørøvermusik:** Onkel Reje "Sørøversang", Jesperhus "Pirater er i klar?", Sebastian "Ostesangen", Sebastian "Blod og guld".

**Materialer** "Dans din fødselsdag" aktivitetsark.

Brug arbejdsarket "dans din fødselsdag" til at lave Kaptajn Sortkrudts fødselsdag. Eleverne er sammen i par og skal eksperimentere med bevægelserne, så de laver deres egen dans.

Du kan udbygge dette ved at sætte to grupper sammen, så de sætter deres dans sammen til en større dans med flere bevægelser.





## Forløb 3

# Sej og såret

### Fortælling

#### DET ER IKKE UFARLIGT AT VÆRE SØRØVER!

En ægte sørøver har selvfølgelig været på togt for at stjæle værdier fra andre. Det er ikke helt ufarligt, og det ender jo også med, at nogle sørøvere er så uheldige, at de mister nogle kropsdele.

#### Til eleverne: Har I set elever, der har mistet nogle kropsdele eller andet?

Nå, men fordi vi ved, at vi som sørøvere er lidt udsatte, er det jo vigtigt at være forberedt.

- 1) Vi kan øve os, når vi skal i slåskampe eller fægte mod andre.
- 2) Hvis vi mister en arm eller et ben, kan vi også allerede have øvet os i, hvordan det vil være. Derfor skal vi i "Sej og såret"-timerne blive lidt bedre til at slås.

### Formål

Formålet med "Sej og såret" er, at eleverne får en fornemmelse for, hvad det vil sige at lave idræt med et handicap, og hvor stor betydning det har, når man mister synet på det ene øje/ begge øjne, en arm eller et ben. Desuden lærer de i "Sej og såret" også at kæmpe med hinanden gennem kamp- og slåslege. Du kan i alle aktiviteter arbejde med de ben-spænd/variationer at lade landkrabberne bruge deres "dårlige" arm/ben/øje til at udføre bevægelser og aktiviteter. Man ved jo ikke, hvilket ben eller hvilken arm man bliver ramt på.

### Kompetencemål

Kropsbasis

- > Eleverne udfordres på deres koordination og motorik.

Samarbejde og ansvar

- > Eleverne kan samarbejde i par eller mindre grupper.

Normer og værdier

- > Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter (Fairplay).

### Didaktiske greb

Skab spændingsfyldte øjeblikke gennem dyste.

### Aktivitetsoversigt

- > Fægtning
- > Hanekamp
- > Skubbe ben
- > Genoptræningsbane
- > Sørøverbold (justeret stikbold)
- > Kaptajnbold (justeret høvdingebold)
- > Lazaretfange
- > Den blinde sørøver (robotfange)





# Aktiviteter

---

## Fægtning

**Materialer** Skumisoleringsrør fra byggemarked.  
Skær til i passende størrelse.  
Skumisoleringsrør + ærteposer.  
Skumisoleringsrør + balancebom/bænk.

**#1:** Børnene kæmper parvis mod hinanden. Det gælder om at få så mange slag ind som muligt. Lav de regler, der er nødvendige, som fx ikke slå i ansigtet. Kun slå i numsen. Kun slå på ryggen.

**#2:** Prøv at udfordre fægtningen med, at man skal have en ærtepose på hovedet og fægte med den. Hvis den falder ned eller bliver ramt, dør man.

**#3:** Prøv at udfordre fægtningen med, at eleverne skal fægte på balancebom eller på en bænk. Hvis man falder ned eller bliver ramt, dør man.

---

## Hanekamp

**Materialer** Ingen

Deltagerne står på et ben, parvis mod hinanden. Det ene ben er bøjet bagud, og armene krydsede over brystet. Man hinker mod hinanden, mens man med skulderskub forsøger at bringe modstanderen ud af balance.

---

## Skubbe ben

**Materialer** Ingen

Sid overfor hinanden parvis, sæt fødderne mod hinanden og prøv at vælte hinanden. Hænderne må ikke røre gulvet.

---

## Sørøverbold (justeret stikbold)

**Materialer** Skumbold (kanonkugle)

I sørøverbold er der en stor kanonkugle (skumbold), som man må skyde efter de andre. Hvis man bliver ramt af en kanonkugle, så bliver man såret, der hvor man bliver ramt.

- > Bliver man ramt på benet, så mister man sit ben og må kun hinke.
- > Bliver man ramt på armen, mister man sin arm (arm på ryggen) og må kun bruge den anden.
- > Bliver man ramt i hovedet, mister man synet på det ene øje.
- > Bliver man ramt i maven eller på ryggen bliver man lam i det område og kan ikke bøje sig.





---

## Kaptajnbold (justeret høvdingebold)

**Materialer** Skumbold (kanonkugle)

Gruppen bliver delt op i to hold. Hvert hold får én kanonkugle til at skyde med.

Hvis man bliver ramt af en kanonkugle, bliver man såret der, hvor man bliver ramt. Bliver man ramt på benet, så mister man sit ben og må kun hinke. Bliver man ramt på armen, mister man sin arm (arm på ryggen) og må kun bruge den anden. Bliver man ramt i hovedet, mister man synet på det ene øje. Bliver man ramt 3 gange, er man død.

Hvert hold har en snigskytte, som lusker rundt hos modstanderskibet (bagved baglinjen). Snigskytten kan også skyde med kanonkuglen, når snigskytten får den. Hvis snigskyttens kanonkugle bliver grebet, må griberen bestemme om snigskytten mister synet, et ben eller en arm.

---

## Genoptræningsbane

For at blive rustet til genoptræning skal eleverne øve sig på forskellige aktiviteter.

- > Rullebrætbane for sørøverne, der har fået amputeret begge ben.
- > Hånd-øje koordination sammen med makker. Den ene kaster, den anden griber ærtepose med et øje lukket.
- > Klatre op i ribben/langs med ribber med en arm/et ben.
- > Bjergning af kammerater.

---

## Lazaretfange (Hospitalsfange)

**Materialer** Madras  
Skumsværd til fanger

Der udvælges to fangere, som skal fange de andre elever inden for et afgrænset område. I hver ende af det afgrænsede område eller i midten placeres en nedspringsmåtte. Når en person bliver fanget (såret), skal vedkommende lægge sig på gulvet. Den sårede bliver befriet, når fire andre personer transporterer den sårede hen til en af måtterne. Den sårede bæres i hænder og fødder og lægges på måtten (lazarettet), herefter tæller den sårede til ti og er så rask og kan være med igen. Der skal fire til at bære en såret sørøver på lazarettet.

Lær børnene, hvordan de skal løfte.

---

## Blindefange (robotfange)

**Materialer** Skumsværd

Landkrabberne er blevet blinde og skal lære at hjælpe hinanden og undgå at blive fanget.

- > Landkrabberne er sammen i par, hvor den ene er hjælper, og den anden er blind. Alle blinde er i et afgrænset område sammen med den blinde fange-sørøver. Fange-sørøveren har et skumsværd og skal bruge det til at fange så mange blinde landkrabber som muligt. De blinde SKAL gå (og må ikke løbe!!)
- > De blinde landkrabber og den blinde sørøver har hjælpere, der må guide dem og fortæller, hvor de skal gå for at undslippe fange-sørøveren. Hjælperne må ikke betræde det afgrænsede område.
- > Bliver man fanget, kan man enten få et sværd og blive medfanger, eller man skal guides gennem en bane for at være med igen.
- > Husk at bytte rolle.
- > Saml op på, hvordan man guider godt og kommunikerer til hinanden, når den ene ikke kan se.

### Benspænd

Alle aktiviteter kan få benspænd/ justeringer, hvor landkrabberne skal bruge deres "dårlige" arm/ ben/ øje til at udføre bevægelser og aktiviteter.

Man ved jo ikke, hvilket ben eller hvilken arm man bliver ramt på.





## Forløb 4

# På togt

### Fortælling

Når sørøvere er på togt, kræver det både mod, disciplin og masser af erfaring at komme hjem med store skatte og guld og sølv. Derfor skal de øve sig i, hvordan man kaprer andre skibe, når man er til søs.

### Formål

Formålet er, at eleverne gennem legende aktiviteter får afprøvet forskellige måder at hoppe, lande, trille og rulle på. Desuden er der også fokus på at eksperimentere med, hvordan man kan skyde præcist og langt enten alene eller samarbejde med andre elever om dette.

Forløbet "På togt" er inspireret af blandt andet parkour, hvor man for eksempel skal springe fra en rekvisit til en anden og være i balance, når man lander eller bruge rullefald for ikke at slå sig, når man lander. Det er selvfølgelig oplagt at bruge reb og bomme som vigtige elementer, når sørøverne skal flytte sig fra det ene skib til det andet.

Desuden rummer "På togt" også elementer af boldspil, når sørøverne skal skyde med kanoer (kaste bolde) og ramme andre sørøverskibe.

Du er selvfølgelig velkommen til at finde flere emner, der taler ind i kropslige aktiviteter, man udfører, når man er på togt.

### Kompetencemål

Forløbet er inspireret af parkour og kropsbasiselementer samt grundlæggende kaste- og gribefærdigheder inden for boldspil.

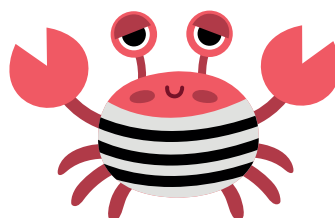
### Didaktiske

Eksperimentere med hvordan man kaprer skibe og svinger sig i reb fra et skib til et andet.

### greb

### Aktivitetsoversigt

- > Fang kanonkuglerne.
- > Skyd, skyd, skyd.
- > Kapring til søs aktivitetsbane.
- > Skyd i høj fart (rullebræt).
- > Sørøverbold.
- > Kaptajnbold.





# Aktiviteter

---

## Fang kanonkuglerne

**Materialer** Kanonkugle (skumbold), kanon-net (overtrækstrøje)

I "Fang kanonkuglerne" handler det om, at det også er vigtigt at modstanderne ikke rammer os med deres kanoner. Derfor kan man arbejde sammen om at fange kanonkuglerne i et net, hvor det landet blødt og ikke eksploderer.

- > I starten øver landkrabberne sammen i små grupper á 3-4 personer.
- > 1-2 landkrabber kaster bolde, de to gribere står med udspændt kanon-net (overtrækstrøje)
- > Når alle har øvet sig på at gribe kanonkuglerne kan man lave en lille konkurrence om hvem der griber flest kanonkugler på 1 minut, hvor de andre kaster kanonkugler på skift evt fra forskellige vinkler.

Aktiviteten kan også indgå som en del af en aktivitetsbaner eller stationer.

---

## Skyd, skyd, skyd

**Materialer** Bolde, ærteposer, rullebrædder

I "skyd, skyd skyd" handler det om at eleverne skal skyde (kaste) med kanonkugler og rammer forskellige mål. Rullebrædderne kan enten forestille små joller eller selve sørøverskibet som sejler forbi nogle fjender.

- > Landkrabberne er sammen i par eller tremands-grupper. En person er 1. kanoner som sidder på rullebrættet. De to andre er hjælpere som skubber sørøverskibet forbi de fjendtlige mål.
- > På sørøverskibet er der nogle kanoner, som 1. kanoneren skal bruge til at skyde mod de fjendtlige mål.

Aktiviteten kan også indgå som en del af en aktivitetsbaner eller stationer.

---

## Kapring til søs aktivitetsbane

**Materialer:** Diverse rekvisitter og faciliteter i gymnastiksalen/ idrætshallen

I kapring til søs laves en række stationer, hvor landkrabberne kan øve forskellige måder at kapre et andet skib på. Involver evt eleverne med deres input til, hvordan man kan komme fra et skib til det andet og hvordan man evt. kan lave en stationer, hvor man øver det. Tag afsæt i nedenstående ideer og videreudvikl dem.

- > Hoppe fra plint til plint (eller andre rekvisitter) med sikker landing i god balance.
- > Hop og rul.
- > Hoppe ned fra ribben fra forskellige højder og lande på madras på forskellige måder.
- > Svinge fra skib til skib i reb med landing på plint/ landing på ben og rullefald.
- > Balancere over planke (bom) fra det ene skib til det andet.



---

## Sørøverbold (justeret stikbold)

**Materialer** Skumbold (kanonkugle).

I sørøverbold er der en stor kanonkugle (skumbold), som man må skyde efter de andre. Hvis man bliver ramt af en kanonkugle, så bliver man såret, der hvor man bliver ramt.

- > Bliver man ramt på benet, så mister man sit ben og må kun hinke.
- > Bliver man ramt på armen, mister man sin arm (arm på ryggen) og må kun bruge den anden.
- > Bliver man ramt i hovedet, mister man synet på det ene øje.
- > Bliver man ramt i maven eller på ryggen bliver man lam i det område og kan ikke bøje sig.

---

## Kaptajnbold (justeret høvdingebold)

**Materialer** Skumbold (kanonkugle).

Gruppen bliver delt op i to hold. Hvert hold får én kanonkugle til at skyde med. Hvis man bliver ramt af en kanonkugle, bliver man såret der, hvor man bliver ramt.

- > Bliver man ramt på benet, så mister man sit ben og må kun hinke.
- > Bliver man ramt på armen, mister man sin arm (arm på ryggen) og må kun bruge den anden.
- > Bliver man ramt i hovedet, mister man synet på det ene øje.
- > Bliver man ramt 3 gange, er man død.

Hvert hold har en snigskytte, som lusker rundt på modstanderskibet (bagved baglinjen). Snigskytten kan også skyde med kanonkuglen, når snigskytten får den. Hvis snigskyttens kanonkugle bliver grebet, må griberen bestemme om snigskytten mister synet, et ben eller en arm.

## Forløb 5

# Skattejagt

### Fortælling

Kaptajn Sortkrudt har i hele min sørøvertid begravet mere end 1000 skattekister med guld og sølv. Mange af dem, da han var ung og uerfaren sørøver og måske ikke helt så omhyggelig. For han fandt ud af, da han mange år efter skulle grave skattene op – at de var væk. Først troede Sortkrudt at der var andre der havde taget dem, men det viste sig, at skattene ikke kunne findes fordi de var blevet tegnet forkert på kortet eller at det kort der var tegnet over øerne, hvor de var begravet var helt ubrugeligt.

DERFOR skal vi nu lære at finde skatte og gemme skatte, så I ikke er så uheldige som Sortkrudt og kun finder nogle få skatte af alle dem han har gemt tidligere.

### Formål

Formålet er, at eleverne gennem legende aktiviteter får indsigt i, hvordan et kort er bygget med signaturer, m.m.

Skattejagten er bygget op omkring tre forskellige arenaer 1) gymnastiksalen 2) skolegården og 3) hele skolen, som indebærer en progression.

Aktiviteterne i gymnastiksalen og skolegården er principielt set identiske, men hvor det primært handler om, at de er flyttet ud i en anden arena, så eleverne skal forholde sig til en ny arena.

### Kompetencemål

At eleverne samarbejder om at lære at læse et kort. Orienteringsløb er først et reelt kompetencemål efter 7. klasse. Derfor er det vigtigt, at skattejagten er en meget let introduktion til at finde ting med et kort og mere handler om at vække nysgerrighed gennem lege.

Man kan her også arbejde tværfagligt med håndværk og design, hvor eleverne skal tegne kort i håndværk og design og anvende dem i idrætsundervisningen.

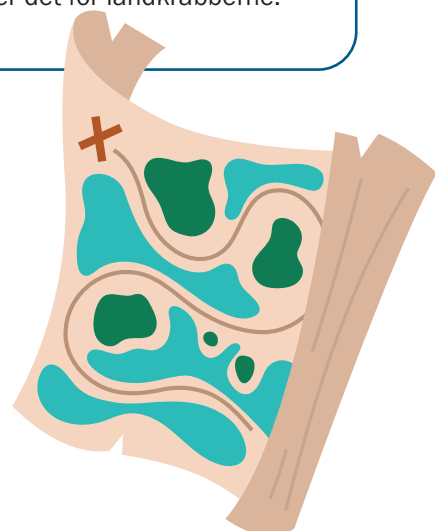
### Didaktisk

Genkendelighed i aktiviteter, hvor aktiviteten er den samme, men hvor området er forskelligt. Fx kan alle aktiviteterne både afprøves i gymnastiksal, hal, skolegården eller på hele skolens område. Jo større området bliver jo sværere bliver det for landkrabberne.

### greb

### Aktivitetsoversigt

- > Findeleg.
- > Pas på piraterne (O-løbstagfat).
- > Gem en skat.
- > Kortudsnits-leg.
- > Den store skattejagt.





## Aktiviteter

---

### Findeleg

**Materialer** 15 toppe, 15 bogstaver/ symboler, kort med poster.

Der ligger 15 toppe/kegler i gymnastiksalen. Under hver kegle ligger der et kontrolbogstav eller et symbol (skattekode el. lign). Elever er sammen i par og får udleveret et kort over hallen med indtegnede toppe på. På deres kort kan eleverne se, hvilken post der er deres startpost. Man følger posterne i den rigtige rækkefølge. Aktiviteten kan både foregå i gymnastiksal (lettest), i skolegården (middel) eller på hele skoleområdet (sværest).

---

### Pas på piraterne (O-løbs tagfat)

**Materialer** 15 toppe, 15 bogstaver/tal, kort med poster.

Landkrabberne er sammen i par og holder i hånden. Øen er delt op i nord og syd samt en flod i midten af øen, de skal krydse. Hvert par har et kort med små skatte, de skal finde på hhv. nordsiden af øen og sydsiden af øen. På nordsiden er der ulige numre og på sydsiden lige numre. Man skal således løbe frem og tilbage mellem nordsiden og sydsiden og tage småskattene i rækkefølge. I floden er der andre sørøvere, som vil have fat i skattekortene. Hvis man bliver fanget af sørøverne i floden, bliver man selv fanget og afleverer sit skattekort til dem, man er blevet fanget af.

---

### Gem en skat

**Materialer** Kort over det område, hvor aktiviteten foregår uden poster, en top/kegle pr. gruppe med bogstav til hvert par.

Landkrabberne skal ikke kun finde skatte. De skal også lære at gemme dem og indtegne dem på et skattekort. Hvert par får et kort over gymnastiksalen, hallen, skolegården eller skolen, hvor de skal gemme en skat og indtegne skatten på kortet. Herefter giver de kortet til et andet par, som efterfølgende skal finde skatten.

---

### Kortudsnits leg

**Materialer** Kort over det område, hvor aktiviteten foregår som er klippet i stykker. Der er indtegnet poster på de kortudsnit der er.

Sortkrudt har ikke passet godt på skattekortet og det er derfor revet i små stumper. Derfor kan landkrabberne kun få små udklip af kortområder - frem for et helt kort - til at finde skatten.

---

### Den store skattejagt (O-løb med kortudsnit som stjerne løb)

**Materialer** Kort til skolen.

Eleverne får udleveret et kortudsnit, hvor der er indtegnet en post. De skal finde posten, hvor de får et bogstav eller et andet hint. Når eleverne har fået alle poster, har de alle input til at gætte, hvor skatten er gemt.

Dansk orienteringsløbsforbund har tegnet kort over en række skoler i DK (Find vej). Hvis der ikke er kort, kan du tage et billede (fx google maps/krak) af din skolegård.

- > Placer forskellige stationer i skolegården.
- > Eleverne er sammen i små grupper (2-3) og skal finde stationerne og udføre aktiviteterne på dem.



Undervisningsmateriale er udviklet i samarbejde med

**A.P. MØLLER FONDEN**



**Horsens Kommune**



VIA University  
College

