

Idrætskultur i Løb, Spring og Kast - Lærervejledning – 3.-5. klasse

Step 1 – LSK og atletik

I step 1 gælder det om efter løb, spring eller kaste-aktiviteter at udpege indhold i en idrætskultur og at udpege forskelle mellem LSK og atletik.

Banen kridtes op

- Præsenter SkoleOL, Århus som kulturby 2017 og orienter jer i lærebogen (se evt. www.skoleol.tv2.dk og www.aarhus2017.dk)
- Forklar ”det skal vi lære og lave” i dag
- Samtal kort om forskelle på LSK og Atletik og introducer fagordet ”kultur” og kultur-modellen

Indhold og aktiviteter (herunder opvarmning)

Løb i LSK:

- Her kommer vi** (se video under step 1)
- Kampen om det gyldne skind** (se video under step 1)
- Oldtids-sprint** (se video under step 1)

Makersamtaler/refleksion: *I løb i atletikkens sprint-discipliner er det en værdi, at din præstation afhænger af, hvor hurtigt du kan løbe. Er det også sådan i LSK-aktiviteter?* (præstationen afhænger også af snarrådighed/taktik, samarbejde i oldtids-sprint)
Hvilken betydning har ”tyvstart” i LSK-aktiviteterne (fangelegene)? (mindre betydning i kampen om det gyldne skind og her kommer vi, da præstationen ikke kun afhænger af hvor hurtigt du kan løbe)

Spring i LSK:

- Zoo-agility - spring som dyrene: eleverne efterligner de 5 dyr** (se video under step 1)
- Kampen om det gyldne skind-zoo** (se video under step 1)
- Oldtids- længdespring:** Et stående spring med samlet afsæt og armtræk (evt. med en slags håndvægte som i oldtiden). Organiseres i mindre grupper. Mål evt. hvem der kan springe flest af sine egne fod-længder.

Makersamtaler/refleksion: *Hvad gælder det om, når man springer i Atletik?* (at springe højt/langt)
Hvad kan det gælde om i LSK? (at efterligne i ”kampen om det gyldne skind-zoo”, springe langt/højt)

Kast i LSK:

7) **LSK-Skydebane** (se video under step 1). Byg en skydebane op med eleverne, introducer kast og regler, organiser elever i par. Find inspiration i videoen "LSK agility øvelser".

Makkersamtaler/refleksion: *Hvad gælder det om, når man kaster i Atletik? (kaste langt) Hvad kan det gælde om i LSK?*

(kaste langt og præcist)

Hvordan indgår løbe, springe og kaste-aktiviteterne i LSK >< Atletik, er de altid adskilte? (de kan være sammensatte bevægelser i LSK, men er adskilte i atletik-discipliner)

Afrunding (med lærebogen)

- Opsamling på hvordan LSK og Atletik forstås i fht. hinanden – inddrag timeout 1 og figur 2.
- Opsamling på Kulturbegrebet i idræt – især hvordan idrætsaktiviteterne, samværsformer og historien er forskellige. Inddrag Kulturmodellen, fagord og evt. QR-koder.
- Afslut med at minde elever om, at de skal læse mere om ol's historie til næste gang.

Evaluering

Hvad skal vi videre med og lægge vægt på næste gang? _____

Hvad skal jeg huske/justere til fremtidige forløb? _____

Step 2 – LSK og samarbejde

Kort fortalt går step 2 ud på at få øje på samarbejdsformer samt værdier (fx olympisme) og normer i LSK-aktiviteterne.

Banen kridtes op

- Hvad kom vi frem til i step 1? (repetition). Hvordan forstår I "idrætskultur"?
- Hvad har I læst om atletikkens historie inden for hvordan løb, kast og spring foregik i antikken? Gør opmærksom på at idrættens historie er en del af idrætskulturen – jf. "Kultur-modellen"
- Præsenter hvad vi skal lære og lave i step 2

Indhold og aktiviteter

1) LSK-bingo-stafet (se video under step 2). Spørgsmål og svar printes og lamineres fra hjemmesiden

Makkersamtaler/refleksion:

- Gennemfør Timeout 1 (man kan kæmpe sammen, hjælpe holdkammerater fysisk, gøre hinanden gode, bakke hinanden op verbalt, osv.)
- Præsenter begrebet *Olympisme* og drag paralleller til idrætten i antikken og til i dag og til dagens mål om at kunne samarbejde.
- Præsenter fagordene "værdier" og "normer" samt Kulturmodellen step 2 og lad eleverne give (eller scanne) eksempler på værdier og normer i aktiviteterne.

Udvælg en eller flere af følgende aktiviteter. Efter hver aktivitet vælger du blandt Timeoutspørgsmål 2-4, som kan indgå direkte efter aktiviteten:

2) LSK-rundbold (se video under step 2). OBS: Samarbejde for markhold kan øges, ved at indføre krav om indbyrdes afleveringer

3) LSK-forhindringsbane (få inspiration i videoen "LSK agility øvelser" i video under step 1). Samarbejde: kan også udføres parvis med håndfatning, hvis det giver mening. (anvend evt. LSK-skydebane i stedet (se video under step 1))

Makkersamtaler/refleksion:

- Gennemfør timeout 5 og 6 (evt. som makkersamtaler med fælles opsamling)
- Spørg ind til hvilke normer og værdier, eleverne er stødt på i aktiviteterne.

Afrunding

- I det omfang, det ikke er nået i timeoutspørgsmål: Opsamling på måder at samarbejde på i LSK og på Kulturbegrebet i idræt.
- Mind eleverne om, at de til næste gang skal overveje, hvordan man kan udføre LSK i en kulturhovedstad.

Evaluering

Hvad skal vi videre med og lægge vægt på næste gang? _____

Hvad skal jeg huske/justere til fremtidige forløb? _____

Step 3 – "Street"-LSK og fælles innovation i kulturhovedstaden

I step 3 gælder det om at udvikle LSK-aktiviteter, som i nogen grad inddrager kulturhovedstaden/nærområdet.

Banen kridtes op

- Spør efter, hvilke ideer har eleverne til, hvor og hvordan man kan udføre LSK i en kulturhovedstad?
- Præsenter hvad vi skal lære og lave i dag. Kort fortalt er det målet, at eleverne udvikler LSK-aktiviteter ("Street-LSK"...☺) i nærområdet og inddrager ideer til, hvordan Århus som kulturhovedstad kan indgå.
- Forklar Figur 3. Figuren afspejler fire retninger man kan tænke i, når elever skal udvikle LSK-aktiviteter.

Indhold og aktiviteter

1) LSK-agility: Sæt en LSK-agility-bane op (find inspiration i step 1+2). Lad eleverne gå sammen i små grupper. Hver gruppe får nu en "retning" fra figur 3, de skal tænke udvikle banen i.

Organiserings-muligheder: halvdelen af gruppen gennemfører nu banen, mens gruppens øvrige elever overvejer, hvordan man kan udvikle banen, så deres "retning" bliver mere synlig. Der skiftes, og ideerne drøftes i gruppen og derefter samles op i plenum.

Ideer inden for alle 4 retninger afprøves i fællesskab og ideerne kan diskuteres.

Makersamtaler/refleksion: Timeout 1 kan indgå i forbindelse med udvikling af LSK-agility-baner ovenfor

2) Street-LSK: Grupperne bevæger sig nu rundt i nærområdet og afprøver LSK-aktiviteter. Overvej at fastholde en "retning". Lad grupperne skrive stikord ned til Timeout 2, og når de er klar præsentere ideerne for hinanden.

Hvis der er tid: vælg nogle grupper ud, som forklarer og viser, hvordan aktiviteten foregår, hvorefter alle afprøver ideen. Dermed afprøves LSK-aktiviteter og forfines i fællesskab.

OBS: Har du ikke adgang til et anvendeligt nærområde, så nøjes med, at elever udtænker LSK-aktiviteter i kulturhovedstaden, og formidler deres ideer.

Makersamtaler/refleksion: Timeout 3 kan indgå, som det bedst passer ind.

Afrunding

- hvorvidt lykkedes det os at gentænke ("rethink") LSK-aktiviteter, og at inddrage kulturhovedstaden i de gentænkte aktiviteter?
- hvorvidt der var tale om "fælles innovation" i arbejdsprocessen? (se fagord i elevhæftet + timeout 4)
- Mind eleverne om, at de til næste gang skal sætte sig ind i disciplinerne ved et SkoleOL

Evaluering

Hvad skal vi videre med og lægge vægt på næste gang? _____

Hvad skal jeg huske/justere til fremtidige forløb? _____

Step 4 – LSK og fordybelse

Kort fortalt går step 4 ud på at øve idrætslige færdigheder i de discipliner, der indgår i SkoleOL, herunder fortsat udpege forskelle mellem LSK og atletikkens discipliner.

Banen kridtes op

- Spør ind til hvilke discipliner der indgår i et SkoleOL. Introducer disciplinerne, evt. ved at elever scanner koderne i lærebogen.
- Præsenter hvad vi skal lære og lave (evt. også udvalgte fagord og fokuspunkter, for de discipliner der skal nås den dag).

Indhold og aktiviteter

Det kræver flere lektioner at arbejde med disciplinerne til SkoleOL. I lærebogen finder du fagord og fokuspunkter inden for disciplinerne spring, hæk, stafet, boldkast og længdespring.

Det anbefales at "sprint" indgår i den første lektion i step 4, da det at kunne løbe stærkt er væsentligt i andre discipliner. En mulig planlægning af indholdet i step 4 kan overordnet se således ud:

- gang: sprint (alle) hæk + hylerkast (2 stationer samtidigt)
- gang: stafet (alle), 400 meter (alle), hylerkast + længdespring (2 stationer samtidigt),
- gang: 2000 meter (alle), længdespring + hæk (2 stationer samtidigt)

Opvarmning: Du kan fint bruge nogle af øvelserne under step 4, alternativt en LSK-aktivitet fra tidligere steps.

Organisering: Vurder dine elever og den tid du har til øvelser og udvælg progressive øvelser ud fra videoerne under step 4. Generelt arbejdes meget med koordination i øvelserne og med udvalgte fokuspunkter fra disciplinen. Organiser, så du kan have flere stationer i gang samtidigt. Overvej hvordan du undgår lang kødannelse – se evt. videoen om "organisering og variation i længdespring".

Inddrag lærebogen: figur 4 og fagord og fokuspunkter bør inddrages i aktiviteterne, så eleverne både forstår fagord og har et specifikt fokus, når de arbejder med bestemte idrætslige færdigheder. Vælg evt. nogle fagord ud. En måde at gøre det på er ved korte timeouts, men også når elever står i kø, kan de med lærebogen genkalde øvelsens fokuspunkter.

Opbakning: særligt i arbejdet med stafet, vil det give mening at se videoen (step 4) om "opbakning"

Gennemførelse af disciplinerne: Her kan du se, hvordan disciplinerne afvikles til SkoleOL: <http://skoleol.tv2.dk/alt-om-skole-ol/dommer/>

Afrunding

- Saml op med figur 4, for at opnå overblik. Hvilke fagord har I arbejdet med i modellen?
- Gennemfør timeout 1 og 2.
- Mind eleverne om at overveje, hvordan klassen kan forberede sig til SkoleOL/et atletikstævne.

Evaluering

Hvad skal vi videre med og lægge vægt på næste gang? _____

Hvad skal jeg huske/justere til fremtidige forløb? _____

Step 5 – LSK og SkoleOL

Kort fortalt går step 5 ud på at konkurrere og samarbejde som klasse ved et atletikstævne som SkoleOL, herunder erfare og udpege idrætskulturen til et atletikstævne

Banen kridtes op

- Præsenter hvad vi skal lære og lave, herunder fagordene "fair play" og "opbakning"
- Spørg ind til, drøft og lav aftaler med klassen, om hvilke forberedelser I bør gøre jer til jeres deltagelse ved atletikstævnet (SkoleOL).

Indhold og aktiviteter

SkoleOL/atletikstævnet: Igangsæt forberedelser til stævnet (koreografier, kampråb, bannere m.m. (hvis I ikke deltager, kan I afholde jeres eget SkoleOL). Og deltag i stævnet!

Afrunding

Timeout: efter stævnet evaluerer I oplevelserne af stævnedeltagelsen – her inddrages via timeout-spørgsmål klassens samarbejde og oplevelser af idrætskulturen.

Alle har en historie: Aftal efterfølgende med klassen, hvordan elevernes historie om deltagelse ved SkoleOL/et atletikstævne skal formidles (se lærebogen step 5 under "forberedelse"). Her kan du vælge at lade eleverne lave små film/screencasts i apps som fx "1-movie", "puppet pals" (gratis), "explain everything". Det giver gode muligheder for at fastholde og finpudse formidlingen af oplevelserne, mens du inkluderer både fagord, modeller, fotos, videooptagelser og tale (voice over). Med en kort introduktion, vejledning og lidt øvelse kan elever på mellemtrinnet fint udarbejde sådanne produktioner.

Beslut hvornår/hvordan I deler/formidler historierne på klassen. Opgaven er inspireret af www.2017aarhusianere.dk

Evaluering

Hvad skal vi videre med og lægge vægt på næste gang? _____

Hvad skal jeg huske/justere til fremtidige forløb? _____
