



TIMEOUTS TRÆNING

- UDPEG HVILKE(T) OMRÅDE(R), SOM HVERT UDSAGN SIGER NOGET OM
- UDPEG EKSEMPLER PÅ FYSISK TRÆNING
- UDPEG EKSEMPLER PÅ MENTAL TRÆNING
- UDPEG EKSEMPLER PÅ TRÆNING AF SKILLS
- UDPEG EKSEMPLER PÅ SOCIAL TRÆNING
- UDPEG EKSEMPLER PÅ TAKTISK TRÆNING
- UDPEG EKSEMPLER PÅ TRÆNING AF FAGSPROG
- UDPEG IDRÆTTER, DER LIGNER HINANDEN I MÅDEN AT TRÆNE DE FORSKELLIGE OMRÅDER PÅ

Formuler sætninger, der siger noget om alle de områder, man kan træne, i en idræt du dyrker. Udarbejd jeres egen fakta-plakat

Vis med kroppen en handling fra en idræt du dyrker eller kender til. Lad dine klassekammerater gætte hvilket område, der kan trænes, ved det du viser (kan gennemføres i grupper/par)

Diskuter hvordan man træner det sociale i forskellige idrætter. Vis typiske ritualer og handlinger der bidrager til et godt træningsfællesskab

Diskuter hvordan man træner mentalt i forskellige idrætter. Vis typiske handlinger, som bidrager til at være mentalt klar og i balance.

Nævn forskelligt fagsprog, som er typisk i de idrætter, I kender til.

Beskriv forskellige taktikker, I kender til, og som man kan træne.

Udpeg og vis eksempler på, at et bestemt træningselement er en vigtig del af en idræt du dyrker eller kender til. Hvad betyder de omtalte træningselementer?

Diskuter, hvordan man kan træne disse træningselementer. Brug fagord inden for "træningsvariable" og "træningsstrategi" til at beskrive denne træning.



Denne Timeout-plakat er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen, KOSMOS/UC SYD.

Timeoutspørgsmål er en undervisningsaktivitet, der er med til at fremme dialogisk idrætsundervisning.

Det er op til idrætslæreren at vurdere, hvor ofte der skal laves timeout, samt hvor meget tid eleverne har brug for til at arbejde med den mundtlige og refleksive dimension, som en del af idrætstimerne. Timeoutspørgsmålene giver idrætslæreren mulighed for:

- 1) at inddrage fagets vidensdimension
- 2) at få indblik i elevernes refleksioner omkring temaet TRÆNING
- 3) at eleverne lærer, at idrætsfaget også giver mulighed for at koble fagets praktiske aktiviteter med et tema.

Timeoutspørgsmål kan anvendes både i forbindelse med idrætsaktiviteter, træningsmodeller eller Fakta-plakater.