



DIDAKTISKE REDSKABER I IDRÆTSUNDERVISNING

– et inspirationsmateriale til teori og praksis
Af **Lene B. Terp**, University College Syd

INDHOLDSFORTEGNELSE

Indledning	5
Den dynamiske årsplan	6
Idræts- og læringshjulet	8
Idrættens perspektiver	8
Leg	9
Præstation	9
Udtryk	9
Sundhed	9
Social Læring	10
Konkurrence	10
Læringskategorier	11
Idrættens områder	11
Fitness og grundtræning	11
Vandaktiviteter	11
Udeaktiviteter	11
Boldspil	12
Andre aktiviteter	12
Dans og gymnastik	12
Redskaber	12
Hillerød-modellen	13
Gymnastik som opgaveløsning	14
Spilhjulet	15
Teambold	16
Motoriktræet	17
LABANs bevægelses kvaliteter	18
Litteraturliste	19

Udgiver: KOSMOS, SKUD, UC Syd

Forfatter: Lene B. Terp, UC Syd

Layout og produktion: Hanne Nissen, UC Syd

Salg: UC Syd, Lembckesvej 3-7. DK-6100 Haderslev

Telefon: +45 7322 2400. Mail: ucsyd.dk@ucsyd.dk Web: www.ucsyd.dk

INDLEDNING

Udviklingsprojekter, forskning og analyse af idrætsundervisning og idræt har gennem tiden resulteret i forskellige modeller og perspektiver på praksis. Disse modeller kan være et nyttigt redskab, når du/l planlægger idrætsundervisningen, men det kan også være et redskab til brug i selve idrætsundervisningen.

Det nationale videncenter for kost, motion og sundhed, KOSMOS og Skoleidrættens Udviklingscenter, SKUD ønsker med dette hæfte at synliggøre og samle nogle af de forskellige indgangsvinkler, der kan være til idrættens områder og i planlægningen af idrætsundervisningen. Hæftet er langt fra dækkende for de perspektiver og modeller, der i tidens løb er udviklet i idrætten, og indholdet og strukturen af de valgte modeller, kan helt sikkert også diskuteres og forbedres, men ideen med hæftet har været et andet. De udvalgte modeller spænder lige fra modeller, som kan benyttes i den overordnede planlægning af undervisningen, over modeller, der bevæger sig i dybden i de enkelte idrætslige områder. Modellerne skal på en nem måde hjælpe os med at huske de elementer og mangfoldigheder, der er i idrætten – og som også bør afspejles i idrætsundervisningen. Enkelte af modellerne er også udgivet i plakatform, for at kunne anvendes direkte i idrætsundervisningen og i samarbejde med eleverne.

Ved forståelsen af *didaktiske redskaber* i idræt skal det pointeres, at *didaktik* forstås som et overordnet begreb, der har at gøre med alt, som omfatter undervisningens teori og praksis (Jank og Meyer, 2006). Oprindeligt var *didaktik* begrænset til kun at omfatte spørgsmål om formål og indhold, men med generelle dannelsesintentioner, som at "lære at lære" og "tage ansvar for egen læring" bliver fremgangsmåden og metoden en væsentlig del af indholdet i undervisningen.

Vi håber hæftet og plakaterne kan være til inspiration til din undervisning og udvikling af denne.

Lene B. Terp

DEN DYNAMISKE ÅRSPLAN

I skoleåret 2006/07 deltog idrætslærere fra 12 skoler i Danmark i samarbejde med konsulenter fra Skoleidrættens Udviklingscenter¹ i et udviklingsprojekt med mål, progression og evaluering i idrætsundervisningen som tema². Idrætslærerne gav samlet udtryk for, at idrætsundervisningen blev kvalificeret, når der blev arbejdet med konkrete, tydelige og specifikke mål, som både lærer og elever var bekendte med. Når målene var kendte, gav lærerne også udtryk for, at de blev mere opmærksomme på elevernes læring. I arbejdet med at flytte tænkningen fra "aktiviteter" til "målbaseret undervisning", og fra "hvad skal vi lave?" til "hvad skal vi lære?" blev Den Dynamiske Årsplan udviklet.

Der skal laves årsplaner i idræt, som i alle andre af skolens fag, men man bliver ikke meget klogere på, hvad der er foregået i idrætsundervisningen, og hvad eleverne har lært, ved at læse, at en klasse har spillet badminton fra uge 3 til uge 7. Endvidere sker der altid ændringer i et forløb. Der er sygdom, emneuger, lokaleudfordringer mm., og hvis man samtidig arbejder med klare mål for undervisningen og læringsmål for eleverne, er det ikke sikkert, at et forløb kan afsluttes efter tre undervisningslektioner, som oprindeligt planlagt. Årsplanen er derfor *dynamisk*, da den udvikles undervejs i undervisningsåret. Endvidere indeholder Fælles Mål for idræt langt mere end blot kendskab til aktiviteter og færdighedsmål forbundet med disse. Eleverne skal også "*lære at lære*", de skal udvikle handlekompetence og uddannes til livslang glæde ved idrætten. Med sådanne mål bliver også undervisningsmetoden relevant.

Den Dynamiske Årsplan kan også være et redskab i forbindelse med udarbejdelse af elevplaner og elevudtalelser. Den kan være en hjælp i tilrettelæggelsen af en god idrætsundervisning, og ikke mindst kan den være nyttig for den nye lærer, der skal overtage klassen, således at der skabes progression i idrætsundervisningen gennem elevens skoleforløb.

Den Dynamiske Årsplan er delt i makro- og mikroplanlægning. I makroplanlægningen bestemmes mål og hvad der skal arbejdes med af aktiviteter. Arbejdet her tager udgangspunkt i Fælles Mål og bør ske på et møde med hele idrætsfaggruppen, således at der er en sammenhæng i undervisning fra 0. til 10. klasse. Mikroplanlægningen, eller detailplanlægningen, foregår i lærerteams omkring de enkelte klasser/årgange alt efter hvordan idrætsundervisningen er organiseret. Mikroplanlægningen foregår umiddelbart inden, under og efter et forløb. Når et forløb er færdigt, evalueres det ud fra de opstillede undervisnings- og læringsmål, og resultaterne skrives ind, således at erfaringerne kan benyttes i det næste forløb, i elevplanerne og til hjælp for evt. nye idrætslærere for den pågældende årgang og elever i de kommende skoleår.

¹ Skoleidrættens Udviklingscenter (SKUD) blev i 2006 etableret i samarbejde mellem CVU Sønderjylland (i dag UC Syd) og Dansk Skoleidræt. Udviklingscenteret blev finansieret af udviklingsmidler fra Kulturministeriet, Sundhedsministeriet i de daværende amter, Sønderjylland og Fyn. SKUDs udviklingsprojekter og formål tog udgangspunkt i anbefalingerne i "Evalueringsrapporten i Idræt" udarbejdet af evalueringsinstituttet i 2004.

² "Mål, evaluering og progression i idrætsundervisningen" af Lene B Terp, SKUD

DEN DYNAMISKE ÅRSPLAN

Makroplan Hvornår, hvorfor og hvad – hvordan ser vores røde tråd ud gennem hele skoleforløbet?

Mikroplan Hvordan og hvad lærte vi? Flettes ind i makroplanen og udfyldes løbende gennem skoleåret

Hvornår Uge	Hvorfor/mål	Hvad	Indhold	Metode/model	Evalueringsmetode	Resultat	
38 39 40	<ul style="list-style-type: none"> - Rytme til forskellige musikformer - Krydsfunktioner og balance - Motoriske grundbevægelser - Samarbejde med en eller flere - Traditioner og kulturer 	Folkedans område	- "Togtur til Vejle" -	Spilhjul Labans bevægelseskvaliteter Hillerødmodellen Deduktiv/induktiv Instruktions Opgaveløsning "LUKE" - eksperimenter - udvæge - perfektionere - fremvise	Forevisning og instruktion Fremvisning/opvisning for hinanden med efterfølgende samtale. Evt. video.	Test (skriftlig, mundtlig, praktisk) Faglig bedømmelse (preferreevaluering) Observationer (video, subjektiv, på proces/produkt) Observationskemaer Spørgeark (afkrydsning, farvelægge mm.) Fokuseret opgave Logbog/portofolio Udstilling Lærer/ elev-noter Performance/opvisning	Kunne evalueringsmetoden svare på følgende: - Kunne alle elever opfylde målene efter forløbet? - Ved vi hvad eleverne lærte i forløbet? - Fik vi viden om vores brug af indhold og metode i forhold til målgruppen og målene? - Hvilken viden har vi nu, som kan benyttes i videre forløb?

IDRÆTS- OG LÆRINGSHJULET

Oftentimes mangler der forståelse hos eleverne for hvorfor idrætsundervisningen tilrettelægges som den gør, og hvorfor undervisningen har et givet indhold. Det kan skyldes manglende indsigt og viden om idrættens mangfoldighed og skoleidrættens formål. Med denne model og plakat har vi forsøgt at skabe et overblik over idrættens og Fælles Måls indholdsområder og læringskategorier.

Inspireret af perspektivmodellen i idræt beskrevet af Helle Rønholt³ og Læringshjulet udarbejdet af Dansk Håndbold Forbund og Børge Koch, KOSMOS⁴ er her forsøgt at skabe en kobling, der indeholder forskellige perspektiver i idrætten (yderste cirkel), læringskategorier i den næste cirkel og inderst idrættens indholdsområder. Modellen kunne være vendt om og indeholdt flere eller andre niveauer og områder, men den er et forsøg på, at skabe et overblik over idrættens mangfoldighed og perspektiver. Idræts- og læringshjulet er tænkt som en hjælp i planlægningsfasen og i selve undervisningen. Hjulet er ligeledes trykt i plakatformat, så det kan benyttes som redskab i idrætsundervisningen, hvis eleverne skal være med til at planlægge undervisnings- og læringsmål og indhold, og for at synliggøre og diskutere idrættens indholdsområder, perspektiver og mål.

Du kan starte hvor som helst i figuren. Hvis du ønsker, at dine elever skal lære at spille bold, så starter du inderst i modellen. Du har dermed taget udgangspunkt i et af idrættens områder. I næste fase – læringskategorien – skal du bestemme, om de skal kunne mestre boldaktiviteterne, eller om der er områder, hvor det "kun" er nødvendigt, at de har et kendskab til det. Sidst – men ikke mindst – skal du bestemme hvilket perspektiv boldspilundervisningen tager. Er det i et sundhedsmæssigt perspektiv? Retter forløbet sig mod en konkurrence eller en præstation, er det legende eller er det primære mål social læring?

IDRÆTTENS PERSPEKTIVER

I hjulet er angivet en række perspektiver, der har baggrund i Fælles Mål for idræt og perspektivmodellen fra Rønholt og Peitersen.

³ Rønholt & Peitersen (2008), side 149

⁴ "Håndbold i skolen med masser af muligheder!", DHF

Leg

Leg kan defineres enten ved et antropologisk eller et pædagogisk-psykologisk perspektiv. Det antropologiske perspektiv er blandt andet kendetegnet ved Huzingas⁵ definition, hvor legen skaber sin egen kultur. I denne forståelse ses legen alene som en proces og værende fri. Al planlagt og tilrettelagt leg i skole og institutionelle sammenhænge, der er iværksat af voksne eller institutionelt med et pædagogisk formål, kan således ikke defineres som leg. Ses legen i stedet i et pædagogisk-psykologisk perspektiv⁶, kan vi derimod godt tale om leg i skole og institutionel sammenhæng, og i denne forståelse kan legen også være middel til personlig, social og kulturel kompetence. I denne forståelse adskiller legen sig fra spil, ved at legen ikke nødvendigvis har en vinder eller en afslutning. Legen kan blive ved i en uendelighed, og man kan lege *med* noget, *som* noget eller *om* noget. I de fleste af idrættens områder kan det legende perspektiv benyttes i relation til læring af idrætslige færdigheder, sociale kompetencer mm.

Præstation

Præstation er at stræbe efter at beherske noget. Ofte vil bestræbelserne mod en præstation også kræve en fordybelse i området – mentalt og kropsligt engageret. Eleverne får oplevelsen af at yde sit bedste. Det kan være en opvisning i gymnastik og dans, et nyt redskabsspring, en ny rekord i svømmebassinet, sejr i en boldspilturnering eller beherskelse af en teknisk færdighed eller måske gennemførelse af et adventure race i skoven.

Udtryk

Udtryk er kropslige udtryk og idrættens og kroppens stemninger, dramaer og bevægelser. Idrættens områder indeholder alle forskellige udtryk. Og ved at have fokus på udtryk i fx boldspil – frem for resultatet og tekniske færdigheder – bliver indholdet og perspektivet anderledes end det måske traditionelt er.

Sundhed

Sundhed er med et bredt sundhedsbegreb defineret som en tilstand af fysisk, mental og social velbefindende og ikke kun som et simpelt fravær af sygdom – "en sund sjæl i et sundt legeme". Det er at vores krop er sund og rask, og at vi har det godt med os selv og hinanden. Det er i idrætten fysisk træning, motorik, dialog om kroppens reaktioner, muligheder, begrænsninger og sociale relationer.

⁵ Johan Huizinga, "Homo Ludens" om kulturens oprindelse i leg

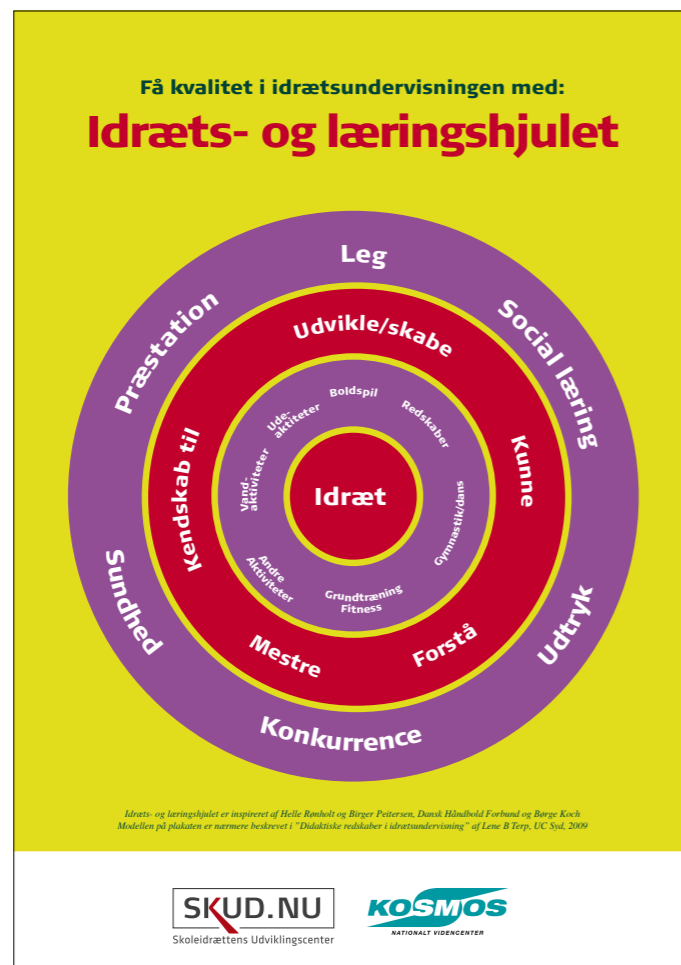
⁶ Rønholt & Peitersen (2008), side 164 ff.

Social Læring

Social Læring er social indsigt og social kompetence. Ikke kun læring fra andre, men også at lære andre noget og at kunne handle sammen. Bevidsthed om egen person, interpersonelle relationer og gruppen som en sammenhængende enhed.

Konkurrence

Konkurrence er, at man har en kamp, et stævne – eller at man konkurrerer med sig selv eller mod andre. Man tester egne kompetencer og færdigheder med sig selv eller mod andre.



LÆRINGSKATEGORIER

I Fælles Mål skelnes mellem forskellige læringskategorier, og der er forskel på at mestre noget og at have kendskab til noget, at kunne, udvikle og forstå noget. Graden af fordybelse og undervisningsmetode vil langt hen ad vejen være afhængig af, hvad læringsmålet er.

IDRÆTTENS OMRÅDER

Fitness og grundtræning

Fitness og grundtræning kan forstås som fitnesskulturens indholdsområder, som typisk associeres med indholdet i fitnesscentre eller visse former for *motion*. Herunder styrketræning, løb, spinning, aerobic, yoga, fitness-bolde mm., men grundlæggende er det et spørgsmål om at være i – eller komme i – god kondition, få en god basis styrke, smidighed og balance, og kan dermed foregå i gymnastiksalen, udendørs, i vand eller gennem andre af idrættens områder. Når der arbejdes med fokus på fitness og grundtræning er det typisk i kombination med konditionstests, styrketests, balance, motorik, pulsmålinger og træningsplanlægning. Hvis vi fra fokus på fitness og grundtræning skal bevæge os ud ad i perspektivcirklen, så kan vi på læringsniveauet vælge om de i forløbet skal mestre det – dvs. forbedre fitness niveauet – eller få kendskab til området. Dvs. eleverne ved hvordan de kan forbedre kondition, balance mm., men ikke nødvendigvis gør det konkret i forløbet. I det yderste led, perspektivcirklen, bestemmer læreren – og/eller eleverne – om forløbet retter sig mod et sundhedsmæssigt perspektiv. Dvs. undervisningen retter sig mod fitness/grundtræning som sundhed, men det kunne også være præstation som fx i form af løbetiden på 5 kilometer løb.

Vandaktiviteter

Grundtræning, boldspil mm. kan også foregå i vand, men grundlæggende for vandaktiviteter eller vandidræt er, at indholdet er baseret på elementer som balance, vejrtækningskontrol, opdrift, tyngde, modstand, livredning og forskellige former for fremdrift og svømmearter.

Udeaktiviteter

Naturklasse og udeundervisning, måden og indholdet af bevægelse i naturen har udviklet sig meget gennem det sidste årti. Både med hensyn til rammer, men også mht. indhold af aktiviteterne. Multisport, teambuildingsløb, adventure race, idrætscross,

mountainbike, o-løb, kajak, kano, lege i naturen, vandring, klatring, overnatning i naturen, ski samt tværfaglige forløb med andre af skolens fag. Målet med at være i naturen eller udendørs kan være rettet mod de forskellige perspektiver - sundhed, præstation, leg mm., og læringskategorierne kan ligeledes varieres.

Boldspil

Boldspil er ikke kun de traditionelle holdboldspil som håndbold, volleyball, fodbold og basketball. Beskæftiger vi os specifikt med boldspil i skoleidrætten, bliver det mere et spørgsmål om at lære at spille bold, frem for at lære at spille et bestemt boldspil. Denne definition er også betegnet som boldbasistilgangen. I et forsøg på at kategorisere alle former for boldspil, er man kommet frem til følgende fire kategorier:

- kaosspil (ex. partibold, fodbold, hockey, håndbold, ultimate, ballebold..)
- netspil/vægspil (ex. badminton, volleyball, boldtennis, squash...)
- slagspil (ex. cricket, M-bold, rundbold, softball...)
- træfspil (ex. bowling, golf, kroket...)

Andre aktiviteter

Andre aktiviteter dækker over alle de aktiviteter, der er trends, nyere repræsentanter i skole- og fritidsidrætten, og som ikke lige umiddelbart er nemme at placere i de klassiske områder i idrætten. Ex. slagline, parkour, stavgang, kampsport...

Dans og gymnastik

Gymnastik og dans er funktions- og udtryksaktiviteter, hvor kroppens bevægelser ofte indgår i relation til musik. Området har udviklet sig fra i overvejende grad, at være repræsenteret ved den traditionelle gymnastik til at indeholde alskens former for bevægelser og musik fra forskellige kulturer og subkulturer.

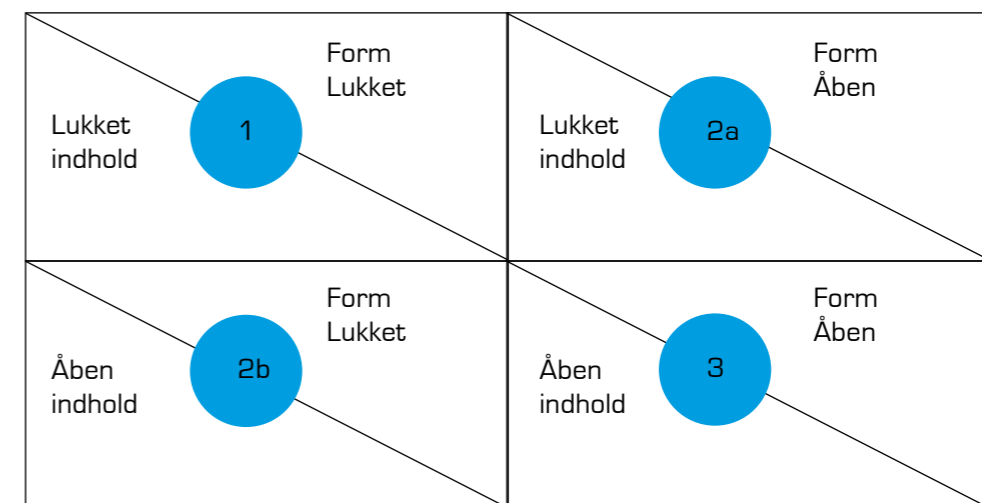
Redskaber

Redskabsgymnastikken handler om at tumle sin krop. Det er bevægelser på, over og med redskaber. Det er behændighed, styrke, spring, koordination og akrobatik. Det er at håndtere og beherske kroppen.

HILLERØD-MODELLEN

Hillerød-modellen er en model, der skitserer forskellige undervisningsmetoder. Modellen kan benyttes i relation til alle af idrættens områder og perspektiver, men specielt hvis der arbejdes med et åbent indhold og/eller form, vil der i høj grad komme fokus på elevernes evne til at samarbejde og at skabe/udvikle. Det såkaldte Hillerød-projekt blev udført i folkeskolen i årene fra 1980-1983 (Christensen & Torstensen, 1981, 1982 og 1985)⁷, og var et forsøg på at udvikle den traditionelle idrætsundervisning, der typisk var både lukket i henseende til både indhold og form. Projektet omfattede en udvikling af den praktiske undervisning, men også en række pædagogiske og fysiologiske undersøgelser. Fagets timetal blev udvidet til fem ugentlige timer, og de fysiologiske undersøgelser drejede sig om de fysiske effekter heraf hos eleverne, mens de pædagogiske undersøgelser især rapporterede om bestræbelser på at udvikle et nyt indhold og nye arbejdsformer i undervisningen. Hovedkonklusionen i det pædagogiske arbejde var, at det er nødvendigt at gå gradvist frem og lade eleverne få erfaringer med en undervisning, der er åben i en henseende til enten indhold eller form. Eleverne havde vanskeligt ved at arbejde med en undervisning, der var åben i begge henseender. Midlerne til at få en delvist åben undervisning til at fungere var bl.a. at give eleverne en høj grad af medbestemmelse og bevidsthed angående mål og arbejdsproces. Specielt i arbejdet med åbent indhold og/eller form er det muligt at arbejde med elevernes sociale kompetencer og det refleksive aspekt af læring.

1. læreren bestemmer indhold og form
- 2a. læreren bestemmer indhold og eleverne bestemmer formen
- 2b. eleverne bestemmer indholdet og læreren bestemmer formen
3. eleverne bestemmer indhold og form



⁷ Fibæk Laursen (1994), side 146-148, Rønholt og Peitersen (2008), side 216-218

GYMNASTIK SOM OPGAVELØSNING

Gymnastik som opgaveløsning er beskrevet af H. Luke tilbage i 1970⁸. Filosofien er, at undervisningen individualiseres og er et spørgsmål om elevernes personlige tilegnelse af erfaring og forståelse af egne bevægelser.

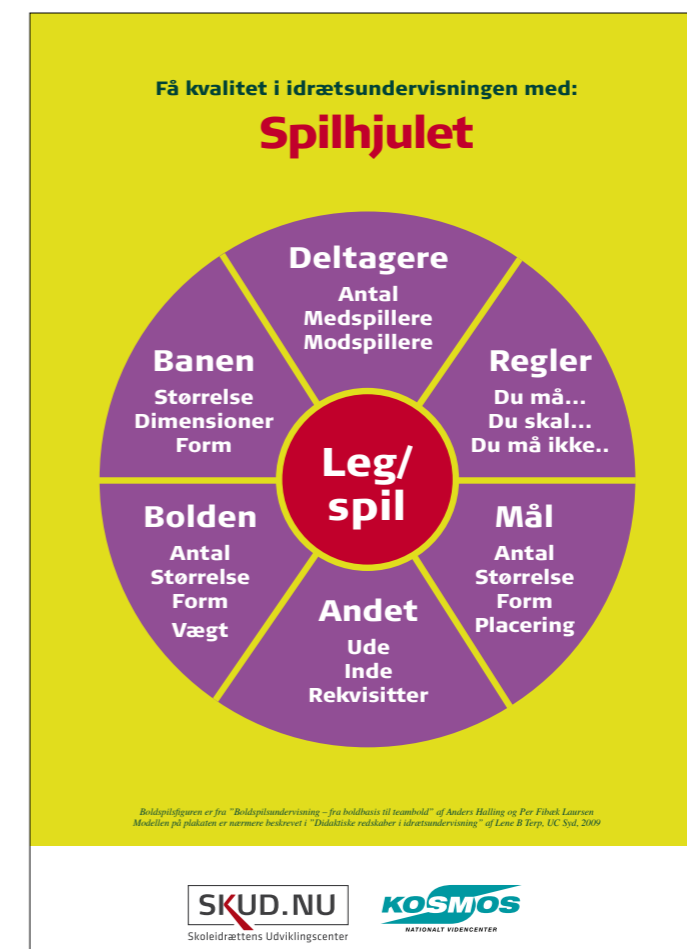
Metoden bygger på fem niveauer.

- *Eksperimentalfasen.* Det er i denne fase, at eleverne inden for givne rammer finder så mange bevægelsesmuligheder, de kan. Med en fantasifuld klasse behøver læreren ofte kun at hjælpe enkelte elever, der trænger til vejledning. Eksperimentalfasen anvendes til løsning af de stillede opgaver, men kan også anvendes uden nogen som helst opgave er stillet, fx når elever får nye redskaber, nye redskabsopstillinger eller et musikstykke.
- *Udvælgelsesfasen.* Når eleverne har eksperimenteret og fundet frem til flere bevægelsesmuligheder inden for det givne område, opfordres de til at udvælge nogle øvelser. Her kan læreren igen gøre opgaven og formen mere eller mindre åben eller lukket (jf. Hillerød-modellen).
- *Perfektionsfasen.* Når eleverne har eksperimenteret og dernæst udvalgt bestemte øvelser og afprøvet deres valg, begynder perfektionsfasen. Eleverne får nu lejlighed til at finpudse udførelsen af de valgte øvelser. Hovedformålet med denne fase er at forbedre udførelsen af øvelsen, øge kontrollen med bevægelserne og udvikle elevernes kropsbevidsthed.
- *Iagttagelse.* Her iagttager læreren eleverne og kommer med rettelser, vejleder og instruerer, så eleverne støttes og inspireres i deres udvikling og proces.
- *Forevisning.* Forevisningen skal tjene til at vise eleverne bevægelsesmuligheder, som deres kammerater har opdaget eller udarbejdet, hjælpe eleverne til at forstå bevægelsesmuligheder, men den er også et middel til at få anerkendelse og respons på produktet.

⁸ Luke (1976), side 13-17

SPILHJULET

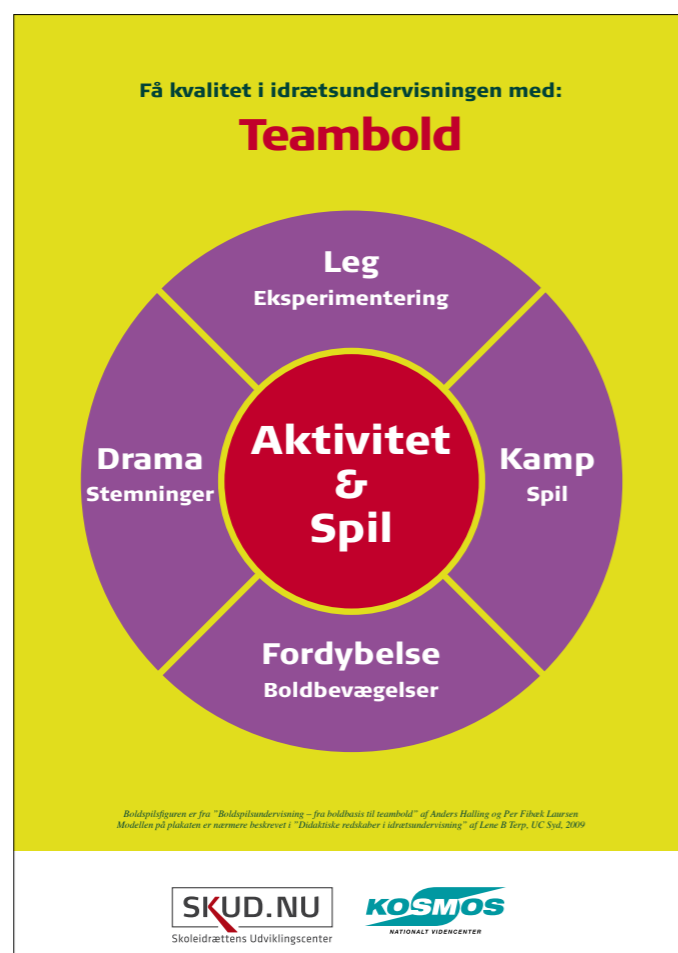
Hvis man arbejder med boldspil i idrætsundervisningen og samtidig arbejder med eksempelvis social læring og læringskategorien at skabe og udvikle, så kan spiludvikling være indholdsområdet, og spilhjulet redskabet til at hjælpe eleverne og læreren. Når man udvikler et spil, skal man overveje, om man vil spille med mål, og i givet fald hvilken dimension de/det skal have, det samme gælder banen, regler, deltagerne, bolden og andre forhold. Spilhjulet er også udgivet som plakat, så det kan anvendes i idrætsundervisningen og tage udgangspunkt i elevernes proces med selv at udvikle et spil, eller evt. i et boldspilsforløb, hvor man ønsker at snakke med eleverne om ændringer af et givent spil for eksempel at gøre det enten nemmere, svære eller få fokus på andre aspekter af spillet/legen (scoring, afleveringer, teknik, taktik, fysik, mm.).



Dansk Håndbold Forbund har også udviklet et hjul, der specifikt tager udgangspunkt i håndboldspillet, og dets dimensioner. Du kan læse mere i "Håndbold i skolen med masser af muligheder - Læringshjulet - et planlægningsredskab for idrætsundervisere" af Dansk Håndboldforbund + dvd med øvelser, 2008

TEAMBOLD

Teambold er udviklet af Halling og Laursen på Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet⁹. Teambold bygger på erfaringerne fra boldbasis, men inddrager aspekter og kvaliteter ved boldspil, som er nedtonet i boldbasis. De centrale handlekompetencer i teambold er: Samarbejde, kommunikation, kreativitet og kropskontrol i forhold til bolden. Undervisningen indeholder tekniske og taktiske elementer, men bygger desuden på en nuanceret helhedsopfattelse af boldspil, hvor deltagerne er centrale, og de faglige detaljer underordnet helheden. I den praktiske undervisning vægtes udover den sociale dimension, også leg (eksperimentering), boldspilsbevægelser (indadvendt, fordybelse), drama (udadvendt) og kamp (målrettet spil). Nedenstående figur er også trykt på plakat, og kan dermed anvendes i boldspilsundervisningen, hvor den kan være med til at synliggøre hvilke dimensioner, der er på dagsordenen i undervisning. Både i et forklarende perspektiv, men også i relation til medbestemmelse og forståelse af og kendskab til idrættens værdier.



⁹ Halling og Laursen (1999), Halling, Andersen, Agergaard og Worm (2005), Rønholdt og Peitersen (2008) side 247-248

MOTORIKTRÆET

Motoriktræet¹⁰ er opdelt i en rod, en stamme og en forgrening. Roden i gymnastiktræet udgøres af de grovmotoriske basiselementer, som udtrykker det motoriske fundament. Det er alle de naturlige bevægelsesformer, som at trille, rulle, rotere, kravle, springe, svinge, støtte på armene mm. En stimulering og træning af disse bevægelsesformer forbereder paratheden til at lære nye bevægelsesmønstre. Stammen er bevægelsestyper, der anvendes i næsten al leg og idræt, men som har fokus på senere læring af gymnastiske øvelser. Bevægelserne er fx afsæt, svæv, landing, spænding, afspænding, svinge, kippe, støtte, rotere mm.. I forgreningen arbejdes med metodisk læring af grundlæggende springtyper som rulle-salto-bevægelser, håndstand-overslag-bevægelser og trille-skruer-bevægelser. Gymnastiktræet er også udgivet i plakat-format, så det kan hænges op i gymnastiksalen og i hallen.



¹⁰ Motoriktræet er udviklet af Finn Berggren, Michael Bjørn, Lars Elbæk og Nicolas Markvardsen og videreudviklet og beskrevet af Martin Elmbæk Knudsen i "Leg med i redskabsgymnastikken", Aktiv rundt i Danmark, Inspirationshæfte 0. - 2. klasse, 2006 og i projekt "Skumfidus" af Finn Berggren og Michael Bjørn

LABANS BEVÆGELSESKVALITETER

Rudolf Labans skema fra 1971 over dansens elementer: Krop, flow, rum, tid, kraft, relationer, mening og betydning kan være udgangspunktet for idrætsundervisningen i musik, bevægelse, rytmisk gymnastik og dans¹¹. De fire grundlæggende bevægelsesaspekter, som Laban identificerede er:

- Kropsbevidsthed: Hvad er bevægelsen?
- Bevidsthed om bevægelses kvalitet: Hvordan udføres bevægelsen?
- Bevidsthed om rummet: Hvor udføres bevægelsen?
- Bevidsthed om relationer: Med hvem udføres bevægelsen?

Figuren er også udgivet i plakatstørrelse, så bevægelsesaspekterne også kan bruges som udgangspunkt for dialog, planlægning og målsætning af idrætsundervisningen i samarbejde med eleverne.



LITTERATURLISTE

Borghäll, J. & Steinberg, M. "Bevægelseskommunikation"; DUO, 1984

Fibæk Laursen, Per. "Idrætsdidaktikkens modernisering", Københavns Universitet, 1994

Halling, Anders & Fibæk Laursen, Per, "Boldspilsundervisning – fra boldbasis til teambold", Odense Universitetsforlag, 1999

Halling, Andersen, Agergaard & Worm. "Bolden i spil – teambold i teori og praksis", Syddansk Universitetsforlag, 2005

Knudsen, Martin Elmbæk. "Leg med i redskabsgymnastikken", Aktiv rundt i Danmark, Inspirationshæfte 0.-2. klasse, 2006

Laban, Rudolf. "The mastery of movement", London, MacDonald & Evans, 1971

Luke, H. "Gymnastik som Opgaveløsning", Christian Ejlers' Forlag, København - Oslo, 1976

Rønholt, Helle & Peitersen, Birger (red.). "Idrætsundervisning – en grundbog i idrætsdidaktik", Institut for Idræt, Museum Tusulanums Forlag, Københavns Universitet, 2008

Terp, Lene B. "Mål, evaluering og progression i idrætsundervisningen", Skoleidrættens Udviklingscenter, www.skud.nu, 2007

¹¹ Rønholt og Peitersen (2008), side 259



Det nationale videncenter KOSMOS
University College Syd
Lembckesvej 3-7
DK-6100 Haderslev
Telefon +45 7322 2400



DIDAKTISKE REDSKABER I IDRÆTSUNDERVISNING

– et inspirationsmateriale til teori og praksis
Af **Lene B. Terp**, University College Syd