

# Tematisk idrætsundervisning



V. BODIL BORG HØJ VIA -EFTERVIDERE UDDANNELSEN

# 60 effektive minutter

---

Fortælling

Bingostafet

Det gode begrundede tema

Et par eksempler

# Bingostafet

---

FORMÅL: AT BLIVE KLOGERE PÅ UDGANGSPUNKTET FOR DANNELSE  
AF TEMAER

# Kompetencemål - Flerårige

Kompetence- område	2. klasse	5. klasse	7. klasse	9. klasse
<b>Alsidig idrætsudøvelse</b>	Eleven kan aktivt deltage i basale, alsidige bevægelser i leg	Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i idrætspraksis	Eleven kan anvende sammensatte bevægelser i udvikling af idrætsaktiviteter	Eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis
<b>Idrætskultur og relationer</b>	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv
<b>Krop, træning og trivsel</b>	Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet	Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for kroppens grundform, sundhed og trivsel	Eleven kan analysere samspil mellem krop, træning og trivsel	Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv



# Opgave

---

I skal finde 2 videns og færdighedsmåls par, som sammen danner et godt tema og vil være realiserbart i skolen.

- Find gerne flere par til samme tema eller til nye temaer

*Resultatet bruges til refleksion senere*

# Forslag til temaer for faget idræt

---

Vejledningen for faget foreslår:

- Idræt og samarbejde
- Idræt og sundhed
- Idræt og identitet
- Idræt og køn
- Idræt og kultur



# Temaerne skabes ud fra:

<b>Kompetenceområde</b>	<b>Videns- og færdighedsområde</b>
Alsidig idrætsudøvelse	<ul style="list-style-type: none"><li>• Redskabsaktiviteter</li><li>• Boldsbasis</li><li>• Dans og udtryk</li><li>• Kropsbasis</li><li>• Løb, spring og kast</li><li>• Natur- og udeliv</li></ul>
Idrætskultur og relationer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Samarbejde og ansvar</li><li>• Normer og værdier</li><li>• Idrætten i samfundet</li><li>• Ordkendskab/sprog og skriftsprog</li></ul>
Krop, træning og trivsel	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sundhed og trivsel</li><li>• Fysisk træning</li><li>• Krop og identitet</li></ul>

# Tematisering af undervisningen - elevperspektivet

---

- Temaerne der udvælges til prøven skal give mulighed for at arbejde med de forskellige indholdsområder, som eleverne trækker til prøven.
- Når grupperne har trukket to indholdsområder, vælger de et tema pr. gruppe.
- Det er også tilladt, at eleverne selv definerer et tema, som de ønsker at arbejde med i forbindelse med prøven.
- Temaet skal godkendes af læreren, der skal sikre at elevernes selvvalgte tema lever op til indholdet i kompetenceområderne.

*Fra prøvevejledningen for faget*



# Undring - Præmis anno 2017

---

Hvordan sikrer vi bredde og dybde ud fra fælles mål og arbejdet med temaer?

Hvad sker der med undervisningen når udgangspunktet er, at idræt er et prøviefag?

Hvordan laver vi en årsplan, der går efter god idrætsundervisning?

---

Fra Fælles mål > krav til prøven i idræt >  
tematisk undervisning + teoretisk fundament =  
*Periodeplaner hvor temaet er styrende*

Ingen rigtige løsninger  
men mange muligheder

---

tema	Tilrettelæggelse af samarbejdet			
<b>Undertema</b>	Styrker og svagheder	Tillid	Samskabelse	Elev medbestemmelse
<b>Iscenesættelse</b>	There is no "I" in team!	Mig og os!	Showtime!	Power!
<b>Varighed</b>	4 uger	4 uger	4 uger	4 uger
<b>Område</b>	Boldbasis og boldspil	Redskabsaktiviteter	Dans og udtryk	Fysisk træning
<b>Evaluering</b>	Diskussion af styrker og svagheder i kaospil	Fremvisning og filmoptagelser af spring og modtagning	Showtime af koreografi med feedback fra andre elever ud fra teorien	Afprøvning af programmer i undervisningen
<b>Læringsmål for forløbene</b>	<p><b>Læring i:</b> Eleven kan gøre sig spilbar. Eleven kan anvende hensigtsmæssigt afleveringsteknik i boldteamate og basketball</p> <p><b>Læring om:</b> Eleven forstår reglernes betydning for spillet</p> <p><b>Læring gennem:</b> Eleven kan udnytte styrker og er opmærksom på svagheder ved sig selv og andre i gruppeopgaver</p>	<p><b>Læring i:</b> Eleverne kan udføre et strakt overslag med sikker modtagning Eleverne kan modtage et strakt overslag</p> <p><b>Læring om:</b> Eleverne forstår springets teknik og kan anvende dette til at udføre springet og modtagning i springet</p> <p><b>Læring gennem:</b> Eleverne har tillid til, at de kan hjælpe hinanden med at mestre spring</p>	<p><b>Læring i:</b> Eleverne kan udvise forskellige bevægelses kvaliteter, der passer til musikkens rytme og udtryk</p> <p><b>Læring om:</b> Eleverne kan analysere bevægelser ud fra labans bevægelsessystem</p> <p><b>Læring gennem:</b> Eleverne kan indgå i en innovativ proces, hvor de i gruppen samskaber et produkt</p>	<p><b>Læring i:</b> Eleverne kan sammensætte et grundtræningsprogram der træner de store muskelgrupper</p> <p><b>Læring om:</b> Eleverne kan vurdere kroppens sammensætning til planlægning af et træningsprogram</p> <p><b>Læring gennem:</b> Eleverne</p>
<b>Litteratur/teori</b>	<p><b>Læring i:</b> Spilbarhed og afleveringsteknik med hænderne</p> <p><b>Læring om:</b> Regelsæt i boldteamate og det grundlæggende regelsæt i basketball</p> <p><b>Læring gennem:</b> Relationelle færdigheder - et perspektiv på hvordan vi gør hinanden bedre</p>	<p><b>Læring i:</b> Håndstand og strakt overslag "Springtræet"</p> <p><b>Læring om:</b> Analyse af spring. Modtagning</p> <p><b>Læring gennem:</b> Samarbejde og ansvar i spring</p>	<p><b>Læring i:</b> Labans Bevægelses kvaliteter</p> <p><b>Læring om:</b> Labans bevægelsessystem</p> <p><b>Læring gennem:</b> At samskabe et produkt</p>	<p><b>Læring i:</b> Grundtræning</p> <p><b>Læring om:</b> Kroppens anatomi og fysiologi</p> <p><b>Læring gennem:</b> Medbestemmelse i undervisningen</p>

# Læring I, Om og Gennem idræt (Peter J. Arnold og Lars Tore Ronglan)

Læring gennem idræt = tematiseret undervisning

---

## Læring i idræt:

Kropslige kompetencer og idrætslige færdigheder

- Teknisk
- "Taktisk"
- Fysisk

## Læring gennem idræt:

- Noget der anvendes i andre sammenhænge
- Øger kompleksiteten via et tema/perspektiv
- Sådan kan idræt OGSÅ være
- Det man lærer gennem idræt, skal have værdi for læring i og om idræt

## Læring om idræt:

- Kendetegn
- Idrættens idé
- Forstå reglers betydning for idrætten
- Faglige sprog

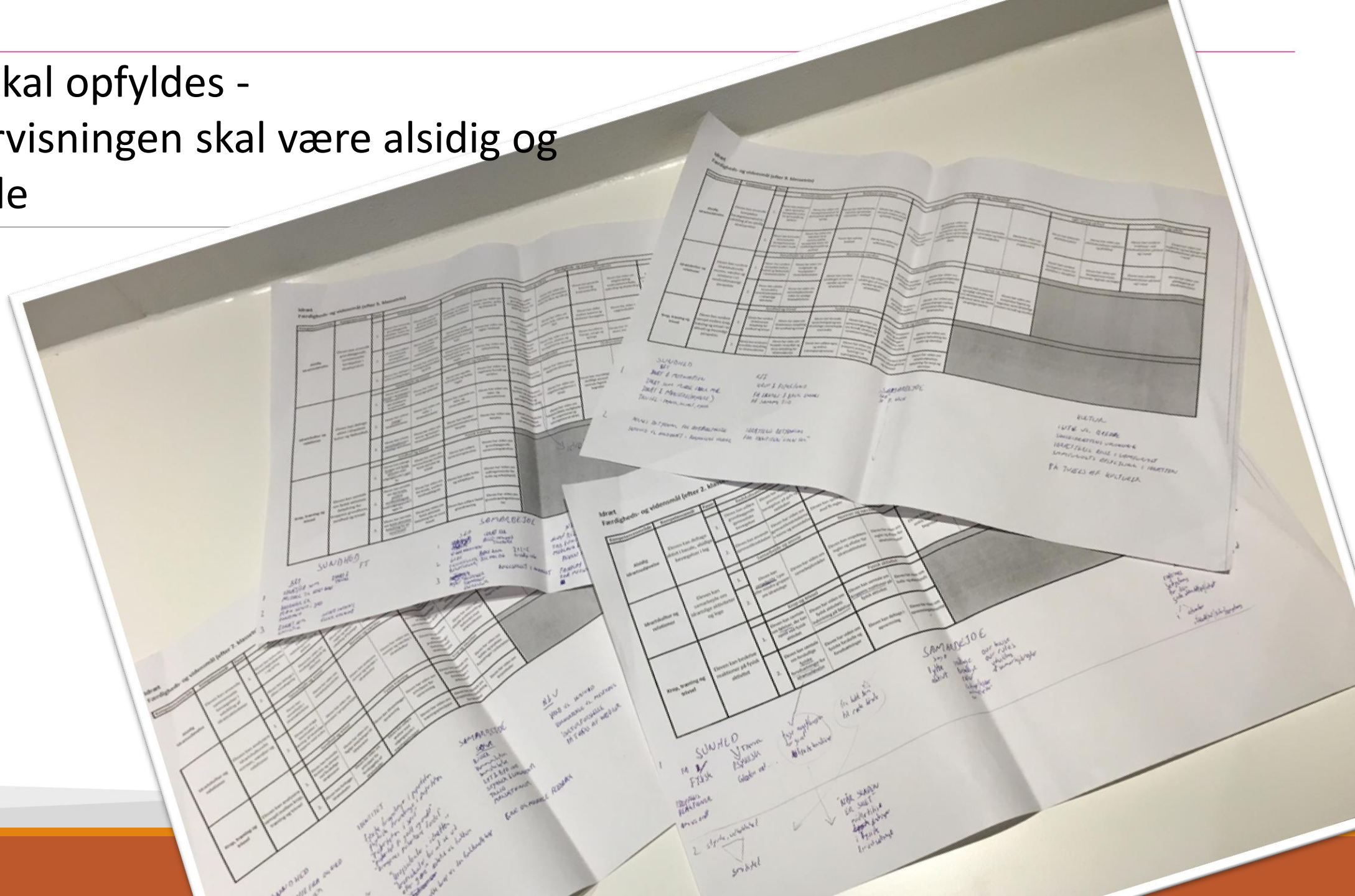
Klassetrin	Uge: 32-36	Uge: 37-43	Uge: 44-48	Uge: 2-6	Uge: 8-12	Uge: 13-17	Bufferuger – ca. 10 uger
9	AI: Boldspil TT: Samarbejde UT: Kommunikation IE: Basketball → zoneforsvar vs. Mand/mand forsvar – udvikling af spillet	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Tillid IE: Repetition og sammensætning af nedenstående	AI: Fysisk træning TT: Sundhed UT: Idræt som middel eller mål IE: Sammensætte og udføre styrketræningsprogram	AI: Kropsbasis TT: Sundhed UT: Krop og identitet IE: Yoga/mindfulness	AI: Løb, spring og kast TT: Kultur UT: Sportens ånd vs. Sportens væsen IE: Højdespring, kuglestød, start ved sprint	AI: Dans og Udtryk TT: Kultur UT: Idræt og innovation IE: Skabelse af fællesdans og fralæring	Natur og udeliv... På 9. klassetrin er forløbene kun 4 uger grundet prøver m.m.
8	AI: Løb, spring og kast TT: Sundhed UT: Motivation - målsætninger IE:	AI: Fysisk træning TT: Sundhed UT: Få energi og brug energi på samme tid IE: Konditionstræning	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Modtage og give feedback IE: Repetition og sammensætning af nedenstående	AI: Kropsbasis TT: Samarbejde UT: Styrker og svagheder IE: Akrobatik	AI: Dans og Udtryk TT: Kultur UT: På tværs af kulturer IE: Folkedanse	AI: Boldspil TT: Kultur UT: På tværs af kulturer IE: Fodbold/håndbold	Natur og udeliv... Repetition eller mulighed for lave ekstra lange forløb
7	AI: Fysisk træning TT: Sundhed UT: Kropsidealets udvikling IE: Crossfitt	AI: Redskabsaktiviteter TT: Sundhed UT: Skader – før, under og efter IE: strakt overslag, salto	AI: Boldspil TT: Samarbejde UT: Roller – rollespillet i holdspillet IE: Volleyball	AI: Dans og Udtryk TT: Samarbejde UT: Lyt og byd ind IE:	AI: Kropsbasis TT: Kultur UT: Slåskulturens kendetegn IE: Judo/jujitsu	AI: Løb, spring og kast TT: Kultur UT: Idræt og snyd IE: DM i skoleatletik	Natur og udeliv... Repetition eller mulighed for lave ekstra lange forløb
6	AI: Boldspil TT: Kultur UT: Mestring vs. konkurrence IE: træfspil	AI: Redskabsaktiviteter TT: Kultur UT: Idræt på egen hånd IE: Parkour	AI: Løb, spring og kast TT: Samarbejde UT: Feedback i makkerrelationen IE:	AI: Dans og Udtryk TT: Samarbejde UT: Lyt og byd ind IE: Gruppedans	AI: Kropsbasis TT: Sundhed UT: Puberteten i spil IE: Brydning	AI: Fysisk træning TT: Sundhed UT: Vaner på godt og ondt IE: Smidighedstræning	Natur og udeliv... Repetition eller mulighed for lave ekstra lange forløb
5	AI: Løb, spring og kast TT: Samarbejde UT: idræt for alle – hus, hold og personregler IE:	AI: Fysisk træning TT: Sundhed UT: Fysisk sundhed IE: fysiologi	AI: Dans og Udtryk TT: Samarbejde UT: Amigoudvikling IE: Udvikling af pardans	AI: Kropsbasis TT: Samarbejde UT: Målu udvikling IE: Bevægelsesbaner	AI: Redskabsaktiviteter TT: Kultur UT: Idræt omkring os (åbenskole) IE: Modtagning, lavt overslag, flyverulle	AI: Boldspil TT: Kultur UT: Fairplay IE: Cricket	Vandaktiviteter.... Repetition eller mulighed for lave ekstra lange forløb
4	AI: Dans og Udtryk TT: Sundhed UT: Vi er sunde sammen når vi... IE: Fællesdans med fokus på det sociale	AI: Fysisk træning TT: Sundhed UT: Jeg er sund når jeg... IE: Konditionstræning med fokus på fysisk og mental sundhed og måling af puls	AI: Boldspil TT: Samarbejde UT: Roller IE: Kids Volleyball	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Bare rolig – jeg har dig IE: Flik-flak/kraftspring	AI: Kropsbasis TT: Kultur UT: Idræt hvordan – selv eller organiseret IE: Bevægelsesbaner udenfor	AI: Løb, spring og kast TT: Kultur UT: Taber/vinder du til/over dig selv/andre IE:	Vandaktiviteter.... Repetition eller mulighed for lave ekstra lange forløb
3	AI: Boldspil TT: Samarbejde UT: Vi gør hinanden gode gennem hensyn og tolerance IE: Kaosbold	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Vi gør hinanden gode gennem hensyn og tolerance IE: Håndstand-rulle, mølle	AI: Kropsbasis TT: Kultur UT: historisk udvikling over tid IE: nye og gamle lege og idrætsaktiviteter	AI: Dans og Udtryk TT: Kultur UT: udvikling af regler – fælles og individuelle IE: Dans med benspænd	AI: Fysisk træning TT: Sundhed UT: Fordele ved idræt IE:	AI: Løb, spring og kast TT: Sundhed UT: Fordele ved idræt IE:	Vandaktiviteter.... Repetition eller mulighed for lave ekstra lange forløb
2	AI: Løb, spring og kast TT: Samarbejde UT: Forskellige roller (fanger, hjælper osv.) IE:	AI: Dans og Udtryk TT: Samarbejde UT: Forskellige roller (fanger, hjælper osv.) IE: Dans med benspænd	AI: Fysisk aktivitet TT: Sundhed UT: fra kolde ben til røde kinder IE:	AI: Kropsbasis TT: Sundhed UT: Leg(e) med fysiske benspænd/begrænsninger IE:	AI: Redskabsaktiviteter TT: Kultur UT: Den gode idrætstime (omklædt, bad, til tiden, oprydning m.m.) IE: Hovedstand og håndstand	AI: Boldspil TT: Kultur UT: Den gode idrætstime (omklædt, bad, til tiden, oprydning m.m.) IE: Boldbasis	Repetition eller mulighed for lave ekstra lange forløb
1	AI: Løb, spring og kast TT: Kultur UT: Den gode idrætstime (omklædt, bad, til tiden, oprydning m.m.) IE:	AI: Fysisk aktivitet TT: Kultur UT: Den gode idrætstime (omklædt, bad, til tiden, oprydning m.m.) IE:	AI: Kropsbasis TT: Sundhed UT: Hvad sker der inden i mig når jeg dyrker idræt IE: Bevægelsesbane	AI: Dans og Udtryk TT: Sundhed UT: Hvad sker der inden i mig når jeg dyrker idræt IE:	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Nu er det min tur IE: Redskabsbane med fokus på at forcere redskaber, Forlæns og baglæns rulle	AI: Boldspil TT: Samarbejde UT: Lytte aktivt IE: Boldbasis	Repetition eller mulighed for lave ekstra lange forløb

Et bud på en rød tråd fra 1. til 9. klassetrin





Fælles mål skal opfyldes -  
idrætsundervisningen skal være alsidig og  
dybdegående



Eleverne skal både lære i, om og gennem idræt – Det betyder at alle forløb rummer færdighedsmæssige/kropslige læringsmål, videnskabelige læringsmål og temafaglige læringsmål

1. Hvert forløb er en kombination af et færdigheds- og videnspar fra to forskellige kompetenceområder

Læringsmål	Dans og udtryk
Eleverne kan bevæge sig til musik	Eleven har viden om samspillet mellem bevægelse og musiks tempo, form og karakter samt bevægelsesanalyse i dans
Læringsmål	Eleven kan beherske komplekse bevægelsesmønstre i koreografier
Eleverne kan bevæge sig	
bevæge sig	



	Samarbejde og ansvar	
1.	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om muligheder og forpligtelser i idrætsfællesskaber
2.	Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om samarbejdsmetoder inden for alsidige idrætsaktiviteter

ng gen  
erne ka  
gruppe



Rød tråd kan tage forskellige former:

**Horisontalt** – i form af en årsplan, hvor alle kompetenceområder er tænkt ind

Klassetrin	Uge: 32-36	Uge: 37-43	Uge: 44-48	Uge: 2-6	Uge: 8-12	Uge: 13-17	Buff
9	AI: Boldspil TT: Samarbejde UT: Kommunikation IE: Basketball → zonenforsvar vs. Mand/mand forsvar – udvikling af spillet	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Tillid IE: Repetition og sammensætning af nedenstående	AI: Fysisk træning TT: Sundhed UT: Idræt som middel eller mål IE: Sammensætte og udføre styrketræningsprogram	AI: Kropsbasis TT: Sundhed UT: Krop og identitet IE: Yoga/mindfulness	AI: Løb, spring og kast TT: Kultur UT: Sportens ånd vs. Sportens væsen IE: Højdespring, kuglestød, start ved sprint	AI: Dans og Udtryk TT: Kultur UT: Idræt og innovation IE: Skabelse af fællesdans og fralæring	Natur På 9. kun 4 m.m.

3 ugers  
buffer

9 ugers  
buffer

Længerevarende forløb – i eksemplet er det 5 ugers forløb



9	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Tillid IE: Repetition og sammensætning af nedenstående	5	AI: Redskabsaktiviteter TT: Kultur UT: Idræt omkring os (åbenskole) IE: Modtagning, lavt overslag, flyverulle
8	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Modtage og give feedback IE: Repetition og sammensætning af nedenstående	4	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Bare rolig – jeg har dig IE: <u>Flik-flak</u> /kraftspring
7	AI: Redskabsaktiviteter TT: Sundhed UT: Skader – før, under og efter IE: strakt overslag, salto	3	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Vi gør hinanden gode gennem hensyn og tolerance IE: Håndstand-rulle, mølle
6	AI: Redskabsaktiviteter TT: Kultur UT: Idræt på egen hånd IE: Parkour	2	AI: Redskabsaktiviteter TT: Kultur UT: Den gode idrætstime (omklædt, bad, til tiden, oprydning m.m.) IE: <u>Hovedstand</u> og håndstand
		1	AI: Redskabsaktiviteter TT: Samarbejde UT: Nu er det min tur IE: Redskabsbane med fokus på at forcere redskaber, Forlæns og baglæns rulle

Rød tråd kan tage forskellige former:

**Vertikalt** – i form af en læringsprogression inden for et enkelt praksisområde



# Refleksion

---

Tag jeres temaer frem – giver det stadig mening?

Hvad gør du nu? Hvordan påvirker denne viden din undervisning?

# Tematisk undervisning

---

BODIL BORG HØJ

BBH@VIA.DK