

# Motorik er logik

*I hele skoleforløbet - 7. klasse*



# Baggrund for materialet

## Opbygning af forløbet

Med dette materiale får eleverne mulighed for årligt at arbejde fokuseret med deres motoriske færdigheder og udvikling i et mindre forløb i idrætsundervisningen. Forløbet kan strække sig over 1-2 moduler og varieres fra gang til gang. Materialet tager udgangspunkt i Fælles Mål for indholdsområdet Kropsbasis, men skal ses som et separat motorisk forløb. Fokus er at styrke elevernes motoriske færdigheder, så de har bedre forudsætninger for at kunne deltage i idrætsundervisningen samt i andre faglige og sociale sammenhænge.

Materialet er udviklet som inspiration til lektionernes opbygning, således at elevernes primære sanser og motoriske færdigheder udvikles og vedligeholdes gennem leg og læring. Lektionsplanerne skal derfor forstås som vejledende, hvorfor det er muligt for læreren selv at tilrettelægge undervisningen ud fra idéer til øvelser og lege. Find gerne inspiration i aktiviteter til andre klassetrin fra materialet - evt. også til brain breaks og lege i andre faglige sammenhænge. Materialet kan også indtænkes flere gange om året.

## Hvorfor arbejde med motorik

Børn med en veludviklet motorik har bedre forudsætninger for at deltage i fysiske aktiviteter og vil også oftere deltage i sociale lege end motorisk usikre børn. Motoriske færdigheder styrker nemlig børnenes selvopfattelse, mestring og selvverd.

Motorisk sikre børn bruger desuden mindre energi på almindelige bevægelser i dagligdagen end motorisk usikre børn, hvilket giver dem overskud til at kunne bruge energi på mere kompliceret læring. En veludviklet motorik har derfor betydning for børns kognitive funktioner og dermed indlæringssevne.

For at eleverne kan udvikle en motorisk intelligens, er det nødvendigt at opbygge en database af bevægelseserfaringer. Det er derfor vigtigt at arbejde kontinuerligt med motorik gennem hele skoletiden for at vedligeholde og udvikle de motoriske færdigheder, hvilket er grundlaget for dette materiale.

## Teorien bag

Materialet er udarbejdet med øje for at stimulere de tre primære sanser: vestibulærsansen, taktilsansen og muskel-ledsansen.

*Vestibulærsansen*, eller balancesansen, stimuleres, når hovedet er i bevægelse. Det kan ske i de tre planer: vertikalt (fx rulle/kolbøtte), horisontalt (fx snurretop) og frontalt (fx møllevending). Sansen har betydning for bl.a. balance, koordination og kropsfornemmelse.

*Taktilsansen* er følesansen, som befinder sig i huden. Den er uundværlig for den sociale og følelsesmæssige kontakt. Følesansen er vigtig ift. hvordan eleven bl.a. lærer omverdenen at kende, deres reflekser og reaktioner, kropsfornemmelse og præcise bevægelser.

*Kinæsthesiansen*, eller muskel-ledsansen, sidder i muskler, led og sener og har bl.a. betydning for finmotorikken. Den er derfor afhængig af, at de to andre sanser er velfungerende. Sansen stimuleres ved alle former for bevægelse, og her er nøgleordet gentagelse.

## **Kropslektie**

Materialet arbejder gennemgående med kropslektier (på nær 0. klasse), hvor eleven til hver lektion har en lektie for, som de skal udføre med kroppen. Dette er for at stimulere til, at eleverne bliver ved med at arbejde med motorik - også i andre sammenhænge end skolen. På den måde vil de have bedre forudsætninger for at udvikle en motorisk intelligens samt udvikle og vedligeholde de motoriske kompetencer, de har arbejdet med i skoletiden.

Kropslektierne kan både være som forberedende til lektionen, men også som afsluttende øvelse frem mod næste motoriklektion. Det varierer fra lektionsplan til lektionsplan.

Kropslektierne kan med fordel skrives på ugeplanen for både forældre og elever, så de sammen kan hjælpe hinanden med at huske på lektien.

### **Til forældre (forslag til orientering om forløbet)**

I dette korte forløb skal eleverne arbejde med motorik for at vedligeholde og udvikle deres motoriske færdigheder. I lektionen vil der være fokus på bl.a. kropsspænding, balance og koordination. Husk gerne dit barn på at medbringe indendørssko.

Ved at arbejde med motorik på denne måde træner vi eleverne i at være refleksive i forhold til egne kompetencer og i at blive bevidste herom. Vi arbejder med motorik, fordi det er et vigtigt emne at arbejde kontinuerligt med for at holde den motoriske gryde i kog, så tillærte færdigheder ikke går i glemmebogen.

I forløbet vil der desuden blive arbejdet med kropslektier for at udfordre eleverne til at arbejde med motorik løbende og i andre sammenhænge end skolen. Du kan med fordel hjælpe dit barn med at huske på lektien, og gerne øve med dem derhjemme.

### **Til eleverne (forslag til notits på ugeplan)**

I denne lektion skal vi arbejde med forskellige motoriske øvelser for at udfordre og udvikle jeres motorik. Øvelserne har fokus på kropsspænding, balance og koordination. Det er derfor vigtigt, at I husker jeres indendørssko.

# Lektionsplan 7. klasse

## Intro (5 min.)

*Hvad skal vi lave i dag?*

- I lektionen skal eleverne arbejde selvstændigt sammen i grupper og hjælpe hinanden med at udføre forskellige motoriske øvelser.

*Hvad skal vi lære?*

- Selvstændighed.
- Blive bevidste om egne motoriske færdigheder samt træne dem.

*Vigtigt at italesætte:*

- Læs beskrivelsesarkene.
- Eleverne skal gøre sig umage, selvom øvelserne kan opleves rigtig svære.
- Eleverne konkurrerer kun mod sig selv - og snyder dermed også kun sig selv.
- Kun øvelse gør mester (se kropsektie).
- Eleverne har et ansvar overfor hinanden ift. at notere korrekt i motoriskemaet, at hjælpe, hvor de kan, samt at idrætstimen bliver en god oplevelse.

## Opvarmning (10 min.)

Fangeleg. Start med at lege helt almindelig fangeleg. Vælg 2 elever, der fanger. Når eleverne bliver fanget, overgår fangerrollen. Efter noget tid kan der justeres på elementer som fx:

- Antal fangere.
- Banestørrelse.
- Eleverne "dør", når de fanges, men kan genoplives ved at lave motoriske øvelser som fx: snurre 10 gange rundt om sig selv, stå på et ben med lukkede øjne og tælle til 10, hoppe som en frø mm.
- Eleverne må ikke længere løbe. De kan i stedet fx hinke, kun gå på stregerne, løbe baglæns, hoppe med samlede ben, gå på hælene, kravle, gå på alle fire osv.

## Undervisningsaktiviteter (35-40 min.)

Eleverne får i grupper af 2-3 personer uddelt beskrivelsesark og motoriskemaer. Du bestemmer grupperne (se "Til læreren" på næste side). Du kan gennemgå øvelserne kort, inden igangsættelse med fokuspunkter fra

beskrivelsesarkene. Herefter fordeler grupperne sig ud og begynder på øvelserne. Efter endt lektion indsamles motoriskemaet af dig, hvis ikke eleverne har en porteføljemappe at gemme dem i.

*Variationer:*

- Efter at alle eleverne har været igennem øvelserne, kan grupperne konkurrere om, hvilken gruppe, der tilsammen fx har hoppet længst, stået længst tid på ét ben mm.
- Er der flere klasser på årgangen, der arbejder med motoriskemaet, kan klasserne også indbyrdes konkurrere om, hvem der tilsammen fx har hoppet højest, stået på hænder i længst tid mm.
- Eleverne kan udfordre hinanden i nogle af de øvelser, som de begge er stærke i.
- Eleverne kan få tid til at nørde ned i deres resultater og se på deres egen udvikling igennem forsøgene eller relatere dem til tidligere forløb med motoriskema.

## Outro (5-10 min.)

Hvad har I lært i dag? Eleverne snakker indbyrdes i grupperne, og der laves fælles opsamling. Herefter gives der kropsektier.

**Kropsektie:** Hvilke øvelser udfordrede generelt klassen mest i dag? Du giver lektier for i den/de øvelser, du mener eleverne bør øve sig i hjemme til næste gang.

*Til ugeplanen:* Denne øvelse var svær for størstedelen af jer. Øv jer derhjemme med venner, familie eller bare med dig selv.

**Faciliteter:** Indendørs.

**Materialer:** Målebånd, kridt ( eller pen og papir, post-its eller andet, der kan markeres på en væg), måtte, hulhopringe, kegler, en løbebane på 15-20 m. (evt. markeret med kegler) og stopur (evt. mobil). Print af motoriskemaer og beskrivelser.

**Tid:** 1-2 dobbeltlektioner.

# Til læreren

## Undervisningsaktiviteter

I denne/disse lektion(er) skal eleverne igennem forskellige motoriske øvelser for at skabe en bevidsthed hos dem selv og hos læreren omkring deres motoriske evner. Øvelserne har fokus på kropsspænding, balance og koordination. Det er en god idé at overveje, hvor de forskellige øvelser skal placeres i hallen eller gymnastiksalen ift. plads og krav til øvelsen.

Eleverne inddeles i grupper af 2-3 personer, der skiftevis udfører øvelserne og hjælper hinanden undervejs. Det er en god idé at overveje, hvordan grupperne skal sammensættes. Tænk over, hvordan eleverne bedst kommer til at føle sig trygge i at udføre øvelserne og undgår at føle sig udstillet.

Grupperne får hver udleveret et motorikskema samt dertilhørende ark med uddybende beskrivelser af øvelserne. Det er vigtigt at opfordre til, at de bruger beskrivelserne aktivt. Del grupperne ud, så de starter ved forskellige øvelser. Når de er færdige med en øvelse, kan de gå til en hvilken som helst anden ledig øvelse for at undgå kødannelse.

Motorikskemaet går igen i 5., 7. og 9. klasse, og kan derved indtænkes i elevernes portefølje-mappe. Du kan overveje, om beskrivelsesarkene skal lamineres og genbruges, og evt. placeres ved stationerne.

Det er op til dig, om der skal bruges et eller to moduler på motorikskemaet. Bruges der et enkelt modul, kan nogle af øvelserne streges ud eller undlades, så alle elever når igennem de samme øvelser. Du kan strege hele bokse eller enkelte øvelser nedefra og op i hver boks, da de mest udfordrende øvelser står til sidst. Bruges der to moduler, kan eleverne nå så langt de kan i første modul, og så arbejde videre i det efterfølgende modul.

**Kropslektionen** kan med fordel skrives på ugeplanen, så eleverne bliver mindet om det.

## Sider til print

Motorikskema

Beskrivelsesark til motorikskema

# Motorikskema

Navn: \_\_\_\_\_

Klasse: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

<b>Spænding</b> <i>Bliver angivet i tid</i>	<b>1. forsøg</b>	<b>2. forsøg</b>	<b>3. forsøg</b>
Planke			
Hulahop mod højre			
Hulahop mod venstre			
Gynghesten			
Håndstand (væg)	væg    fri	væg    fri	væg    fri

<b>Hop</b> <i>Bliver angivet i m og cm</i>	<b>1. forsøg</b>	<b>2. forsøg</b>	<b>3. forsøg</b>
Hoppehøjde to ben			
Hoppehøjde højre ben			
Hoppehøjde venstre ben			
Hoppelængde to ben			
Hop en halv omgang			
Hop en hel omgang			

<b>Rulle</b> <i>Bliver angivet med X eller /</i>	<b>1. forsøg</b>	<b>2. forsøg</b>	<b>3. forsøg</b>
Rul lige på måtte			
Vejrmølle			
Forlæns rulle			
Baglæns rulle			

<b>Balance</b> <i>Bliver angivet i tid</i>	<b>1. forsøg</b>	<b>2. forsøg</b>	<b>3. forsøg</b>
Fuglen på højre ben			
Fuglen på venstre ben			
Balance på højre ben med lukkede øjne			
Balance på venstre ben med lukkede øjne			

<b>Bane</b> <i>Bliver angivet i tid</i>	<b>1. forsøg</b>	<b>2. forsøg</b>	<b>3. forsøg</b>
Løb			
Baglæns løb			
Svimmelløb			
Hinke			

# Inden du går i gang

Læreren inddeler jer i grupper af 2-3 personer. I får hver især et motorikskema, hvor resultaterne fra øvelserne for jeres makker noteres. Alle har **to prøveforsøg**, inden de tre forsøg starter, hvis dette ønskes. Her har du mulighed for at få en fornemmelse af, hvordan øvelsen skal udføres. **Brug alle dine tre efterfølgende forsøg** for at se, om du kan forbedre dig.

Alle gruppemedlemmer gennemfører en øvelse, inden gruppen går videre til næste øvelse. Der kan med fordel heppes på hinanden og gives gode råd. **Brug beskrivelserne aktivt** til at hjælpe hinanden, så øvelserne bliver udført korrekt.

For at undgå kø ved øvelserne kan grupperne frit vælge mellem ledige øvelser, når en øvelse er gennemført for alle gruppemedlemmer.

## Spænding

### Planke

Du placerer dig på maven på gulv/underlag. Når tiden starter, løfter du dig, så du ligger på underarmene og hviler på tåspidserne på gulvet (se billede). Forestil dig, at der går en lige linje fra hovedet ned igennem kroppen, helt ned til tæerne - ligesom den grønne linje på billedet. Øvelsen afsluttes, når du ikke kan holde spændingen og den lige linje i kroppen mere. Støtter du med knæ eller lignende, stopper tiden også. Hvis lænden/numsen sænkes eller løftes, og linjen i kroppen bliver skæv, er det makkerens opgave at være opmærksom og hjælpe/guide den, der ligger i planke tilbage til udgangspositionen. I denne øvelse kan du vælge at stoppe efter 1. forsøg.



### Hulahop

Du skal svinge en hulahopring rundt om dig selv mod den retning, der er skrevet i øvelsen. Sæt gang i kroppen for at holde hulahopringen kørende. Tiden starter, når hænderne slipper ringen, og stopper igen, når hulahopringen rammer jorden.

### Gynghesten

Læg dig på maven på gulvet. Spænd godt op på hele bagsiden af kroppen, så overkrop og ben løfter sig fra gulvet. Start med at gyng frem og tilbage over kroppen, så det skiftevis er mest over- og underkrop, der er i kontakt med underlaget. Kan du tælle til 10 gyng, markeres forsøget med et X. Gynger du mindre end 10 gange, markeres forsøget med en /.

### Håndstand

Lav håndstand med opsving som vist på billedet. Du kan lave håndstand op ad væggen eller frit i rummet. Når du starter dine forsøg, kan du sætte en cirkel om "væg", hvis du laver håndstanden op ad en væg, eller "fri", hvis du laver håndstanden frit i rummet. Armene skal være strakte og hovedet må ikke røre jorden. Hvis opsvinget gør, at du rammer væggen og ryger ned på gulvet igen, tæller det som et forsøg. Hænderne skal være i samme position og ikke rykkes under forsøget.



dansk  
skoleidræt





# Hop

## Hoppehøjde begge ben

Stil dig med ryggen mod væggen med den ene arm i vejret. Din højde måles fra gulvet op til fingerspidsen på den arm, der er i vejret. Du udfører nu de tre hoppeforsøg med et stykke kridt i hånden. Du må ikke tage tilløb, og afsæt skal ske på begge ben. Når du når op til det højeste punkt i hoppet, markerer du med kridtet på væggen. Hoppehøjden udregnes ved at trække din højde med strakt arm i vejret fra hoppehøjden. Fx måler en elev 200 cm med strakt arm over hovedet. Eleven hopper 250 cm. Hoppehøjden er derfor  $250 \text{ cm} - 200 \text{ cm} = 50 \text{ cm}$ .

OBS: Hvis du ikke må tegne med kridt på væggen, kan du bruge en post-it eller sætte et stykke hvidt papir fast med tape, som du så laver en streg på med fx en blyant.

## Hoppehøjde ét ben

Hoppehøjden udregnes på samme måde som ved hoppehøjde for begge ben. Se eksempel ovenfor. Afsæt og landing skal ske på ét ben.

## Hoppelængde begge ben

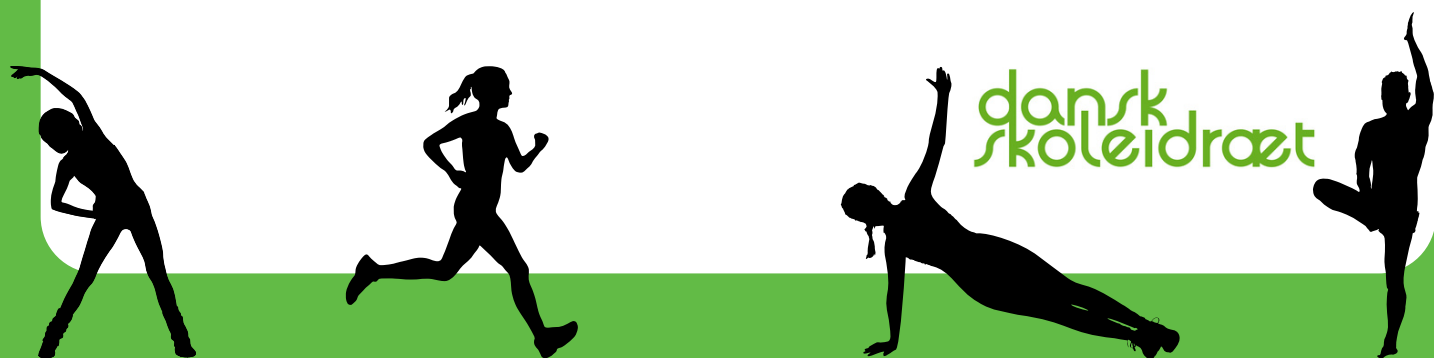
Du stiller dig på startlinjen med begge ben i gulvet i skulderbreddes afstand. Afsæt og landing skal ske på begge ben samtidig. Hoppelængden måles fra startlinjen til hælen på landingsstedet. Sker afsæt eller landing med det ene ben før det andet, eller mister du balancen i landingen, angives der en / ved forsøget. Det er tilladt at bruge armsving i afsættet.

## Hop med ½ rotation

Find en streg i gulvet og stil dig på den. Du skal nu hoppe op i luften og vende dig en halv omgang, så du lander med ansigtet den anden vej (180 grader). Du må gerne rotere i overkroppen ved afsæt. Når du lander, skal du stå stille og holde balancen uden at lave et ekstra hop. Lykkes det at rotere ½ omgang, markeres forsøget med et X. Lykkes det ikke, markeres forsøget med en /.

## Hop med hel rotation

Find en streg i gulvet og stil dig på den. Du skal hoppe op i luften og vende dig en hel omgang, så du lander med ansigtet den samme vej, som du hoppede fra (360 grader). Du må gerne rotere i overkroppen ved afsæt. Når du lander, skal du stå stille og holde balancen uden at lave et ekstra lille hop. Lykkes det at rotere en hel omgang, markeres forsøget med et X. Lykkes det ikke, markeres forsøget med en /.



# Rulle

## Rulle lige på måtte

Læg dig på maven på måtten med strakte arme og ben. Fødder og arme må ikke ramme gulvet, og nu skal du rulle på en madras fra den ene ende til den anden i en lige linje. Husk at spænde i kroppen, så du holder dine arme og ben strakte. Ruller du skævt ud over måtten, angives en / ved forsøget. Ruller du lige fra den ene ende til den anden, angives et X.

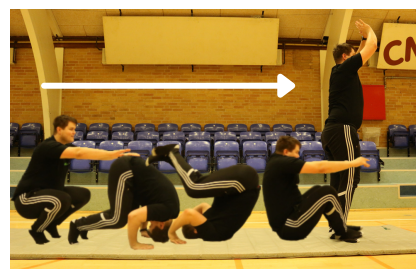
## Vejrmølle

Du udfører øvelsen, som det er demonstreret på billedet. Hænderne sættes i jorden først og benene løftes derefter ét efter ét og sættes ned på den anden side af hænderne igen ét efter ét. Husk at strække både arme og ben for en stabil vejrmølle. Kommer du hele vejen rundt til oprejst position, er forsøget godkendt og markeres med et X. Falder du undervejs, eller har du ikke en lige linje i kroppen angives en /. Det er tilladt at lave tilløb.



## Forlæns rulle

Du udfører øvelsen, som det er demonstreret på billedet i pilens retning. Det betyder ikke noget, om du kommer op at stå til slut eller ej. Kommer du hele vejen rundt i rullet, er forsøget godkendt, og der angives et X. Hvis ikke, angives en /.



## Baglæns rulle

Du udfører øvelsen, som det er demonstreret på billedet i pilens retning, uden nødvendigvis at komme op at stå. Kommer du hele vejen rundt i rullet, er forsøget godkendt, og der angives et X. Hvis ikke, angives en /.



# Balance

## Fuglen

Stil dig på det ene ben med armene strakt ud til siden. Læn dig forover, så linjen i overkroppen flugter med det bagerste ben i en vandret linje. Spænd godt op i kroppen og hold balancen, så længe du kan. Tiden stopper, hvis du rykker eller hopper på den fod, der er i gulvet, sætter det svævende ben ned på gulvet eller støtter dig til noget. Bliver den vandrette linje i kroppen skæv, så stopper tiden også.

## Balance på et ben med lukkede øjne

Stå på dit ene ben i så lang tid, du kan. Det andet ben skal svæve og må ikke røre det ben, du står på. Tiden startes, når du står på ét ben med øjnene lukkede. Tiden stopper, hvis du åbner øjnene, rykker eller hopper på den fod, der er i gulvet, sætter det svævende ben ned eller støtter dig til noget.



# Bane

## Løb

Stil dig klar for enden af banen. Når tiden starter gælder det for dig om at løbe så hurtigt du kan fra den ene ende af banen til den anden ende. Tiden, det tager dig at nå frem og tilbage, angives i skemaet.

## Baglæns løb

Øvelsen udføres på samme måde som med "løb". I denne øvelse må du dog kun løbe baglæns. Det er tilladt at orientere sig over skulderen.

## Svimmelløb

Øvelsen udføres på samme måde som med "løb". Inden du sætter afsted i løb, snurrer du 10 gange rundt om en kegle og løber ned i den anden ende. Når du når ned for enden af banen, skal du snurre 10 gange rundt om en kegle igen, før du løber tilbage igen. Gruppen hjælper med at tælle omgange.

## Hinke

Stil dig klar for enden af banen. Når tiden starter, hinker du på det ene ben ned i den anden ende. På vejen tilbage hinker du på modsatte ben. Tiden starter og slutter, når du krydser startlinjen.

