Undervisningsmateriale



Illustrationer: Werge Infografik • Oktober 2026 • 4. udgave

KÆRE LÆRER

Dette materiale er et supplement til workshoppen Spejlven om krop, sundhed og trivsel, som tilbydes til mellemtrinnet.

Undervisningsmaterialet kan bruges mellem de to workshops. Dette er med henblik på at give eleverne forhåndsviden inden workshop 2, samt muligheden for at arbejde med workshoppens temaer i mellemtiden.

Idrætsmaterialet kan bruges under hele forløbet.

Derfor sætter vi sund og naturlig kropsopfattelse på skoleskemaet

Formålet med projektet er at fremme accepten af den naturlige krop samt gøre op med urealistiske kropsidealer og herigennem bidrage til at højne trivsel, sundhed og selvværd hos børn og unge.
Lavt selvværd og mistrivsel kan få de unge til at isolere sig.
Det vil vi forebygge og i stedet hjælpe dem til at udvikle et realistisk billede af, hvad der er naturligt, sundt og sejt. Projektet skal være med til at sikre, at børn og unge fortsat har lyst til at deltage i fritidsaktiviteter og socialt samvær med andre - også når de bliver teenagere, herunder også det fællesskab, der opstår hen over frokosten i skolens kantine eller i badet efter træning.

Materialet er udarbejdet af:

somenta · ADD ANTI DOPING DANMARK · dansk Skoleidræt

Projektet er støttet af:

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Lektioner

1. Udseende og identitet
2. Hvad er et kropsideal?
3. Min krop
4. Journalist for en dag: I bad efter idræt
5. Petra og den kritiske stemme
6. Skiftende kropsidealer gennem tiden
7. Hurra for forskelligheden

Idrætslektionerne er temabaserede og handler overordnet om, hvad man kan med kroppen. Der er seks undervisningsgange. Hver lektion har fokus på et af idrætsfagets indholdsområder.

- Den funktionelle krop – Fysisk træning,
- Den samarbejdende krop – Redskabsaktiviteter,
- Den legende krop – Boldbasis og boldspil,
- Den begrænsede krop – Løb, spring og kast,
- Den lærende krop – Kropsbasis,
- Den udtryksfulde krop – Dans og udtryk.

MÅLGRUPPE

4. – 6. klasse

FAGLIGT FOKUS

- Kropsidealer
- Fysisk sundhed
- Kroppen
- Selvværd og selvtillid
- Mental sundhed
- Identitet

FÆLLESMÅL

- Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab
- Dansk
- Idræt
- Historie

1. UDSEENDE OG IDENTITET

TID

1 lektion á 45 minutter

MÅL

Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet.



LÆRERVEJLEDNING

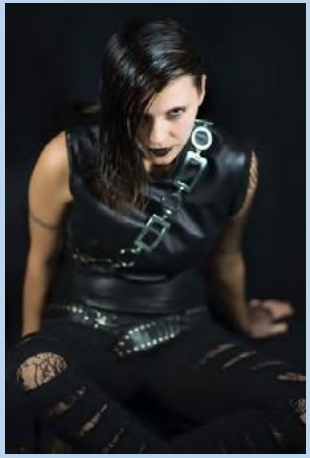
Nedenstående billeder vises på tavlen. Lad eleverne kigge på billederne- Eleverne skal i plenum prøve at beskrive personerne bag billederne. Herefter skal eleverne kritisk tage stilling til de beskrivelser, der er fremført. Underviseren stiller følgende spørgsmål til eleverne:

1. Hvorfor tror du, at du beskriver personen, sådan som du gør?
2. Anvender du fordomme i dine beskrivelser?
3. Hvilke?

Formålet med øvelsen er at gøre eleverne opmærksomme på de fordomme, der florerer om mennesker baseret alene på deres udseende. Pointen er, at selvom vi har en masse forestillinger og fordomme om andre mennesker, så ved vi i virkeligheden ikke noget om deres identitet, historie, selvværd, selvtillid mv. Diskutér i klassen, hvordan fordomme dannes, og hvordan de kan ændres.









2. Hvad er et kropsideal?

TID

2 lektioner á 45 minutter

MÅL

Eleven har viden om normer for køn og krop.
Eleven kan analysere, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge.

LÆRERVEJLEDNING

Eleverne skal se et klip om ”Den perfekte krop”:
https://www.youtube.com/watch?v=egZX0EzwHWY
Videoklippet vises for at eleverne får en forståelse for, hvad kropsidealer er og hvordan de har ændret sig gennem tiden.
Hvis der er forståelsesudfordringer, så supplerer underviseren med uddybende forklaringer.

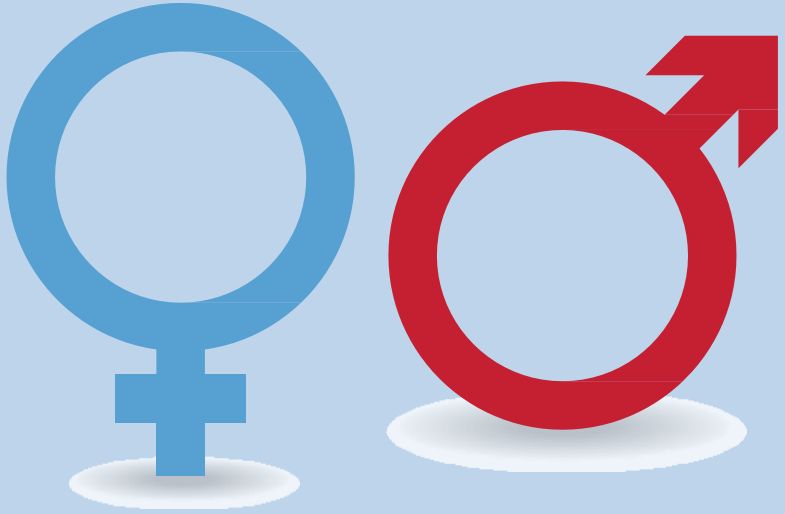
Dan pigegrupper og drengegrupper. Pigegrupperne forbereder et oplæg om kvindelige kropsidealer, og drengegrupperne forbereder et oplæg om mandlige kropsidealer. De må gerne bruge billeder og andet fra nettet til deres oplæg.

Grupperne afholder herefter de forberedte oplæg, som diskuteres i klassen.
Underviseren samler op på øvelsen ved at tale med klassen om følgende spørgsmål:

1. Hvilke ligheder og forskelle er der mellem idealer for pige- og drengekroppen?
2. Har kropsidealer større betydning for piger end for drenge eller omvendt – og hvis I mene ja, hvad er så baggrunden for dette?
3. Hvilken betydning har kropsidealer for netop jeres aldersgruppe?
4. Giv eksempler på, hvordan kropsidealer kan have konkret betydning for børn og unges liv.

ELEVVEJLEDNING

1. I skal starte med at se en lille film om, hvad idealer er for noget.
2. I skal nu dele jer op i drenge- og pigegrupper.
3. Pigerne skal forberede et oplæg om kropsidealer for piger, og drengene skal forberede et oplæg om kropsidealer for drenge. I må gerne bruge billeder og andet fra nettet i jeres oplæg.
4. Grupperne afholder oplægget for hele klassen.



3. MIN KROP

TID

1 lektion á 45 minutter

MÅL

Eleven har viden om normer for køn og krop.
Eleven kan analysere, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge.

LÆRERVEJLEDNING

Eleverne får hvert et A4-papir, hvor de skriver ”Min krop” på midten af papiret. Derefter får de 10 min., hvor de individuelt skal skrive alle de ord og sætninger ned, som de associerer med ”Min krop”.

Hvis nogle af eleverne har brug for hjælp, kan underviseren hjælpe dem i gang med følgende sætninger:

1. Min Krop er...
2. Det bedste ved min krop er...
3. Min krop kan...
4. Jeg bruger min krop til...
5. Det vigtigste ved min krop er...

Når de 10 min. er gået, inddeles eleverne i grupper, hvor de skal fremlægge deres tanker for de øvrige gruppemedlemmer. Eleverne skal ikke kommentere på hinandens tanker.

Lad efterfølgende eleverne i grupperne stille hv-spørgsmål til hinanden om, hvorfor de har skrevet de ting ned om deres krop. (Understreg evt. at de skal afholde sig fra at stille kritiske spørgsmål til hinanden) Når alle eleverne i en gruppe har fremlagt deres tanker, får de igen 5 min. til at skrive de nye tanker ned, som de forbinder med ”Min krop”.

ELEVVEJLEDNING

Skriv ”Min krop” på midten af et A4-papir
Skriv alle de ord ned, som du kommer til at tænke på ud fra ordet ”Min krop”.

REKVISITTER

A4-papir og skriveredskaber



4. JOURNALIST FOR EN DAG: I BAD EFTER IDRÆT

TID

3 lektioner á 45 minutter

MÅL

Eleven har viden om kropslige grænser

Eleven kan påtage sig roller i samtalesituationer

LÆRERVEJLEDNING

Eleverne skal arbejde i mindre grupper og lave interviews med elever fra skolen, som de ikke går i klasse med. Interviewet skal handle om argumenter for og imod at gå i bad efter idræt.

Elevernes viden fra interviewet skal de præsentere for andre, for eksempel på en plakat, i en PowerPoint-præsentation eller i Prezi.
Underviseren introducerer arbejdet med øvelsen ved at tale med eleverne om, at de skal arbejde med interviews, og at de skal spørge ind til at gå i bad efter idræt.

Eleverne skal i interviewene benytte de spørgsmål, der står skrevet under elevvejledningen. Hvis eleverne har mulighed for det, må de gerne lydoptage interviewene på mobiltelefon eller diktafon. Ellers skal de skrive svarene ned i stikord.



De må også gerne tage et foto af interviewpersonerne. Fotoet kan bruges i præsentationen. Når eleverne har lavet interviewene, skal de i grupperne udvælge de væsentligste punkter med argumenter for og imod at gå i bad efter idræt. Dette kan gøres ved at skrive udvalgte citater ned eller ved at lave korte tekster, der genfortæller elementer fra interviewet.

Grupperne formidler dette på en plakat eller en PowerPoint-/Prezi-præsentation ud fra de krav til præsentationen, som underviseren vælger at stille. Der afsættes tid til, at grupperne kan præsentere deres produkter for hinanden (fælles eller på tværs af grupper)
Underviseren samler op på arbejdet med øvelsen ved for eksempel at tale med klassen om følgende spørgsmål:

1. Gav interviewpersonerne nogle argumenter for at gå i bad efter idræt, som I synes, I kan genkende fra jeres eget liv?
2. Gav interviewpersonerne nogle argumenter imod at gå i bad efter idræt, som I synes, I kan genkende fra jeres eget liv?
3. Hvad synes I, er det vigtigste, som I har fundet ud af om at gå i bad efter idræt?
4. Har øvelsen ændret jeres eget syn på at gå i bad efter idræt?
5. Hvordan kunne I tænke jer, at det skulle være her på vores skole – skal man tvinges til at gå i bad efter idræt, eller skal det være frivilligt? Hvorfor?



ELEVVEJLEDNING

1. I opdeles i grupper.
2. Lav interviews med tre elever fra skolen, som I ikke går i klasse med, der handler om at gå i bad efter idræt.
3. I skal bruge nedenstående spørgsmål – eller I kan måske finde på nogle spørgsmål selv.

   Spørgsmål:
   "Vi vil gerne høre noget om, hvordan du har det med at gå i bad efter idræt?"

   A. Går du i bad på skolen efter idræt?

   B. Ja - Hvorfor går du i bad efter idræt?

   C. Nej - Hvorfor går du ikke i bad efter idræt?

   D. Hvilke argumenter kan der være for, at man skal gå i bad efter idræt?

   E. Hvilke argumenter kan der være imod, at man skal gå i bad efter idræt?

   F. Tror du, at vores syn på kropsidealer bliver ændret, hvis vi bliver tvunget til at gå i bad efter idræt?
   - Hvorfor?
   - Hvorfor ikke?

   G. Synes du, det burde være frivilligt at gå i bad efter idræt?
   - Hvorfor?
   - Hvorfor ikke?
4. Skriv svarene ned i stikord. I kan også optage interviewet på en diktafon eller en mobiltelefon. Overvej, om I også vil tage et billede af den person, som I interviewer (Husk at spørge om lov).
5. Når interviewene er foretaget, laver i en præsentation er jeres svar: Enten på en plakat, i PowerPoint eller i Prezi.
6. Grupperne viser deres præsentation for klassen.

REKVISITTER

Mobiltelefon med lydoptager

5. PETRA OG DEN KRITISKE STEMME

TID

1 lektion á 45 minutter

MÅL

Eleven har viden om normer for køn og krop.
Eleven kan analysere, hvordan normer for køn og krop kan påvirke børn og unge.

LÆRERVEJLEDNING

Eleverne skal se et videoklip fra DR-programmet ”Petra elsker sig selv” på

Videoen introduceres af underviseren med en forhistorie til videoklippet:
https://spejlven.dk/petra
Petra har været på besøg hos en 3D-printer, som har lavet to dukker: 1 dukke, som viser, hvordan Petra ser ud nu, og 1 dukke, som viser, hvordan Petra ønsker at se ud.

Efterfølgende inddeles eleverne i grupper, hvor de skal diskutere følgende spørgsmål:

1. Hvad handler klippet om?
2. Hvad fortæller klippet om idealer for kroppen?
3. Hvordan taler Petra om sin egen krop?
4. Hvordan kan Petra få det bedre med sin krop?

Underviseren samler op på øvelsen ved at tale med klassen om følgende spørgsmål:

5. Hvordan kan dette klip bruges til at fortælle noget om, hvad kropsglæde er, og hvad der skaber kropsglæde?
6. Overskriften for denne opgave hedder ”Petra og den kritiske stemme”. Hvad menes der med den kritiske stemme?



ELEVVEJLEDNING

1. I inddeles i grupper.
2. I skal i gruppen diskutere nedenstående spørgsmål
   - **A.** Hvad handler klippet om?
   - **B.** Hvad fortæller klippet om idealer for kroppen?
   - **C.** Hvordan taler Petra om sin egen krop?
   - **D.** Hvordan kan Petra få det bedre med sin krop?
3. Der samles op på øvelsen i en gruppediskussion.

6. SKIFTENDE KROPSIDEALER GENNEM TIDEN

TID

3 lektioner á 45 minutter

MÅL

Eleven har viden om
normer for køn og krop

Eleven kan opstille historiske scenarier for
at få indsigt i samfundsforhold i fortiden

LÆRERVEJLEDNING

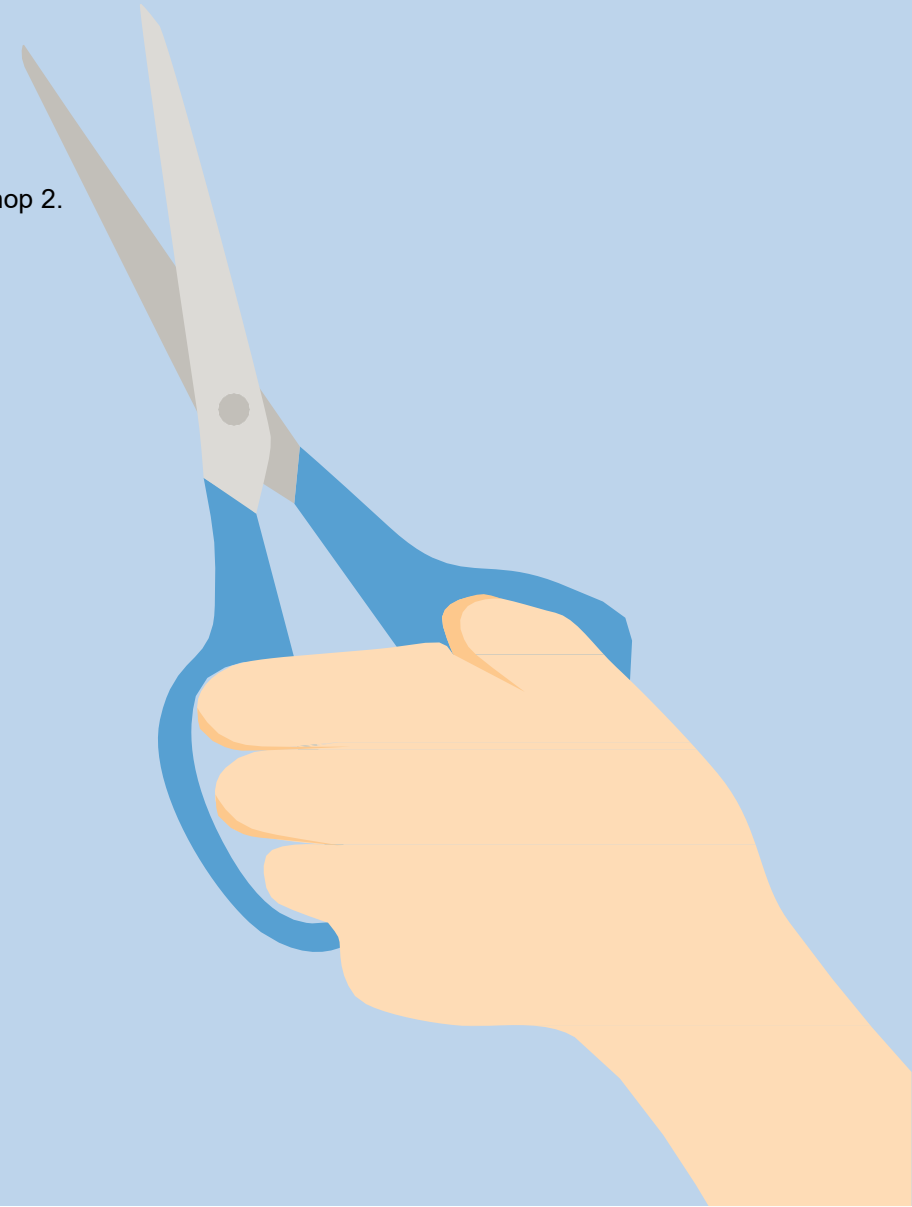
Lav i fællesskab i klassen en oversigt over skiftende kropsidealer gennem tiderne.
I kan med fordel tage udgangspunkt i videoen fra lektion 2 og de tegninger, I har tegnet i Spejlven Workshop 2.
Opdel klassen i grupper således, at hver gruppe får tildelt en tidsalder (fra 1900-tallet og frem
til i dag), som de skal finde kropsidealer til ved at søge billeder og tekst på nettet.
Grupperne skal lave en planche med billeder og tekst om kropsidealer fra den tildelte tidsalder.
Plancherne præsenteres og hænges derefter op i klassen.

ELEVVEJLEDNING

1. I inddeles i grupper.
2. Hver gruppe får tildelt en tidsalder, som I skal arbejde med (fra 1900 frem til i dag)
3. Søg viden om, hvordan kropsidealerne var/er i den tildelte tidsalder.
4. Udarbejd en planche med billeder og tekst om kropsidealerne for den tildelte tidsalder
5. Grupperne viser deres planche for klassen.

REKVISITTER

Karton, lim og saks



7. HURRA FOR FORSKELLIGHEDEN!

TID

2 lektioner á 45 minutter

MÅL

Eleven kan gengive hovedindholdet af fagtekster

LÆRERVEJLEDNING

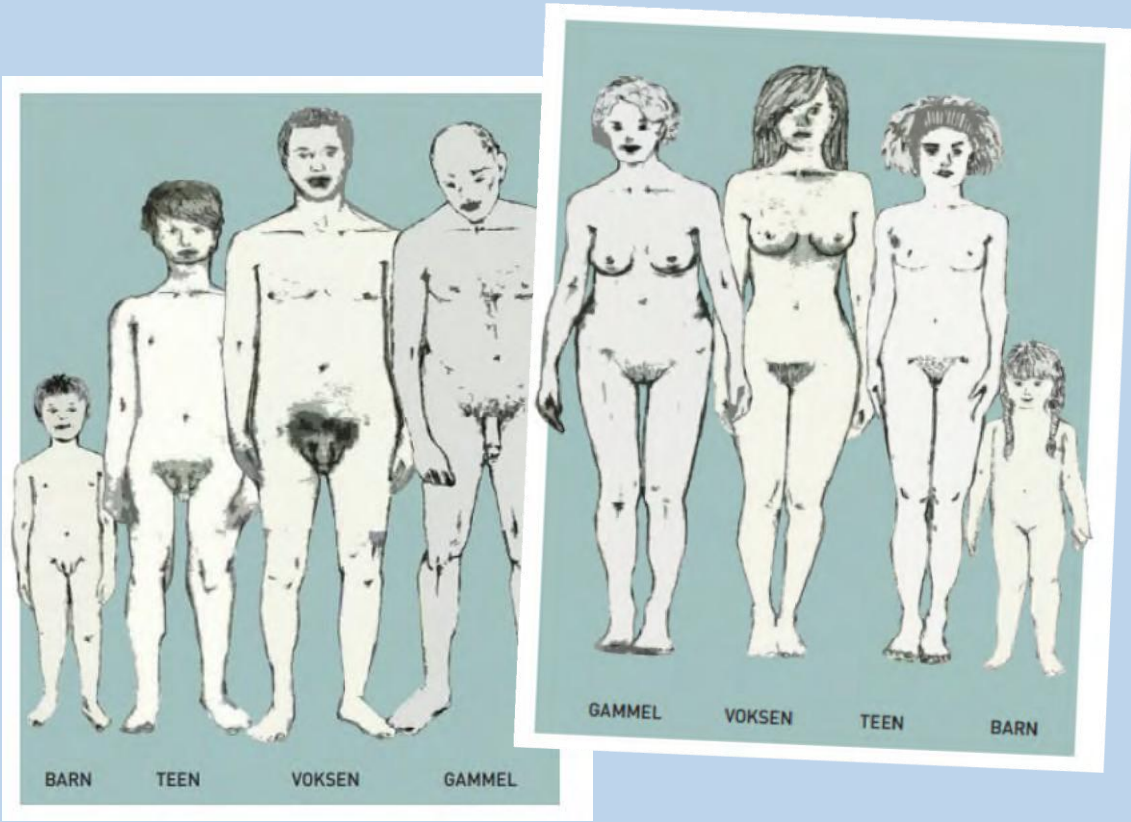
Artiklen "HURRA FOR FORSKELLIGHEDEN!" (bilag) fra bogen Kend din kropspolitik formidles til eleverne.

Artiklen handler om, hvordan reklamer, modeblade og TV ofte viser stereotype billeder af kroppe, der ikke afspejler den forskellighed af kroppe, der findes i virkeligheden.

Eleverne skal forholde sig til artiklen ved at arbejde med spørgsmål, som er uddybet under elevvejledningen.
Eleverne inddeles i grupper á ca. 4 elever i hver.

ELEVVEJLEDNING

1. I skal nu besvare følgende spørgsmål i grupper:
   - **A.** Hvad er budskaberne i artiklen? Er I enige i budskaberne, eller kan man argumentere imod dem?
   - **B.** Tror I, at børn og unge bliver påvirket af at vokse op med billeder af kroppe, som ikke ligner dem selv? Hvordan påvirker det dem?
   - **C.** Hvad tænker I om, at cirka 1 ud af 10 drenge og 4 ud af 10 piger i 13-årsalderen er utilfredse med deres krop?
   - **D.** Hvad mener forfatteren, at modeblade, reklamer og tv-programmer skal gøre for at tage mere ansvar?
   - **E.** Synes I, at børn unge selv har et ansvar? Hvad kan de eventuelt selv gøre?
2. Der samles op på spørgsmålene i en fælles klassediskussion.

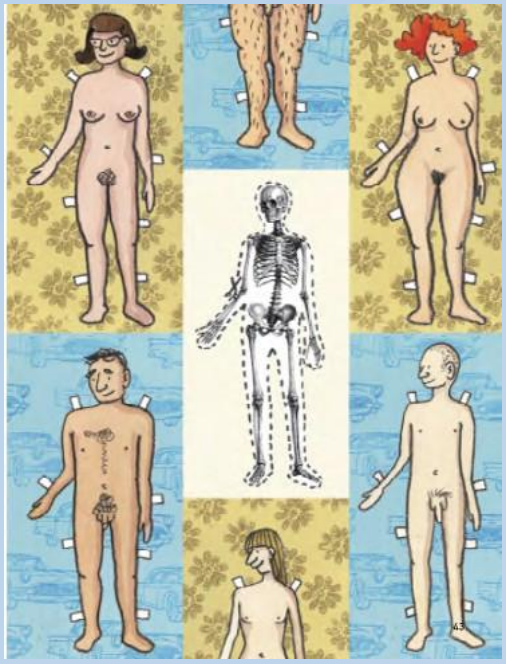


HURRA FOR FORSKELLIGHEDEN!

Mennesker ser helt forskellige ud. Nogle er høje, nogle er lave, nogle har mørk hud, nogle har rynker, nogle har fregner, nogle har krøller, nogle har briller, nogle har små bryster, nogle har hår på ryggen, nogle har korte ben, nogle har store muskler, nogle har mellemrum mellem tænderne... Denne forskellighed er fantastisk. Så hvorfor er det egentlig, at den næsten ikke vises i reklamer og på TV?

Prøv engang at se dig omkring, når du går på gaden eller sidder i klassen. Prøv at lægge mærke til, hvor forskellige mennesker egentlig ser ud, når man fx kigger på deres krop, på deres højde og på hår- og hudfarver.
Prøv bagefter at åbne et modeblad eller kig ugens reklamer igennem. Hvor forskellige synes du, at mennesker ser ud her?

Når vi ser på de mennesker, som vises i fx modeblade, så er det som om, at de slet ikke er så forskellige, som i virkeligheden. Det er underligt, at reklamer og TV ikke viser, hvor forskellige mennesker rent faktisk ser ud. I stedet ser vi næsten kun én type mennesker og kroppe. Men hvem er det egentlig, der bestemmer, hvad der er idealet, og altså det, som vi alle skal ønske at ligne?



Og hvad betyder det for os alle, at vi næsten kun ser billeder af kroppe, som vi ikke kan genkende os selv i? Har det nogen særlig betydning for jer unge, at I vokser op med billeder af kroppe, der er specielt udvalgte, og som de færreste i virkeligheden har mulighed for at opnå?

I Somentas rådgivning får vi mange henvendelser, som handler om at være usikker på, om ens krop er "god nok". Unge mennesker fortæller fx, at de ikke kan lide, at de tager på i vægt. Det er helt naturligt, at både drenge og piger tager på i vægt, når de kommer i puberteten. Faktisk er det en nødvendighed for, at kroppen kan udvikle sig, som den skal. Flere henvendelser handler også om, at unge mennesker ikke kan lide den forandring, der sker med kroppen i forbindelse med puberteten.

Det er meget almindeligt, at man som teenager tænker på, hvordan man ser ud, og at man måler sig selv i forhold til andre på ens egen alder. Ens krop er jo i gang med at udvikle sig fra en barnekrop til en voksenkrop, og det kan godt være lidt svært at vænne sig til. Både drenge og piger vokser, tager på og ændrer kropsform. Ændringerne af kroppen sker langsomt over nogle år, og de sker på forskellige tidspunkter, alt efter hvem man er. For nogle kan det føles som en usikker tid, fordi man måske helst vil ligne alle de andre eller dem, man ser i blade, på sociale medier og på TV.

"Selvom man ved, at alle ikke vokser lige hurtigt, og at alle kroppe ikke er ens, ville man måske ønske, at det var sådan".

Hvem har et ansvar?

Det kunne være interessant, hvis de, der bestemmer over modeblade, sociale medier, reklamer og tv-programmer, tog et ansvar for at vise mere forskellighed i de billeder, de vælger at vise. Særligt når de henvender sig til børn og unge. Så vi i højere grad ser flere mennesker, som vi kan spejle os i. Mennesker, som har forskellig hudfarve, og som ikke alle sammen er slanke, har store bryster eller en muskuløs overkrop. Mennesker, hvor alle rynker, deller, modermærker og hår ikke er fjernet med et computerprogram, før billedet vises i et blad eller på tv. Hvad mon det ville betyde for unges (og alle andres) syn på deres krop og deres selvværd, hvis det var sådan?

Hvad kan du gøre?

Det er ikke sikkert, at medierne tager et ansvar allerede i morgen og begynder at vise vores mange forskellige kroppe. Men det, du kan gøre, er at minde dig selv om, at billederne i medierne ikke

! IDEALER

Et ideal er noget, vi stræber elter og gerne vil opnå, fx i forhold til udseende, eller hvordan man helst skal være som dreng eller pige. Idealer kan være forskellige, alt elter hvor man lever i verden. De ændrer sig også med tiden. Kropsidealerne for 50 år siden var ikke de samme, som de er i dag.

Vindere af skønhedskonkurrence i USA i 1925.
Fotografiet er ikke billedmanipuleret.



viser mennesker, som vi rigtig er. De er alle sammen "stylede" og ændret på. Hvis du så de mennesker i virkeligheden, ville mange af dem være svære at genkende. De ligner nemlig meget mere os andre. Med al den forskellighed, der findes. Hurra for det!

Denne artikel er inspireret af kapitlet "Hurra for forskellighed" af i bogen "Kend din kropspolitik". Red. Morten A. Skydsgaard & Line Stald, Steno Museet 2011.
www.kropspolitik.dk Skoler kan gratis rekvirere klassesæt, hvis de ønsker at arbejde videre med unges kropskultur.

Udstillingen "Kære krop, svære krop" på Steno Museet i Aarhus Universitetspark knytter sig til den tilhørende bog "Kend din kropspolitik", og er gratis for skoler at besøge. Læse mere her:
https://sciencemuseerne.dk/steno-museet/udstillinger/kaere-krop-svaere-krop/

! TILFREDS ELLER UTILFREDS MED SIN KROP

Undersøgelser viser, at langt de fleste unge i Danmark er tilfredse med deres krop og udseende. Det er jo dejligt og positivt, for hvis man er glad for og trives med sin krop, så giver det også én noget selvværd og selvtillid.

Det er til gengæld bekymrende, at 1-2 ud af 10 siger, at de er utilfredse eller meget utilfredse med deres krop, og at cirka 3 ud af 10 unge o□e eller altid tænker på, hvor meget de vejer.

Undersøgelser viser også, at der er flere piger end drenge, der er utilfredse. Og spørger man unge, hvad de særligt er utilfredse med, svarer de fleste, at det er maven, vægten og deres behåring.

Unge og kroppen

En undersøgelse af 2.055 elever på 13 år viste, at:

68%
af drengene er tilfredse eller meget tilfredse med deres krop

36%
af pigerne er tilfredse eller meget tilfredse med deres krop

8%
af drengene er utilfredse eller meget utilfredse med deres krop

23%
af pigerne er utilfredse eller meget utilfredse med deres

44%
taler ikke åbent og ærligt om kroppen med andre

Kilde: "Portræt af 7. klasse", Børnerådet 2014



IDRÆTSLEKTIONER

DEN FUNKTIONELLE KROP
(Fysisk træning)

TID

2 lektioner á 45 minutter

MÅL



Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.
Eleven har viden om træningsprincipper.
Eleven kan analysere hvordan sundhed påvirkes af levevilkår.

KOBLING TIL PROJEKTET SPEJLVEN

Eleverne bliver bevidste om, at kroppen har en funktion, og at vi skal passe på den. Vi skal ikke træne vores krop, fordi den skal leve op til et bestemt kropsideal, men fordi kroppen har en funktion. Intentionen med undervisningen er at gøre eleverne mere bevidste om, hvor vigtig vores krop er, for at vi kan overleve – og at kroppens funktion har ændret sig i takt med, at samfundet har udviklet sig.

REKVISITTER

Minimum 4 stikbolde.
Overtrækstrøjer.
Kegler/toppe.
Tennisbolde eller lignende.
Hulahopringe.
Eventuelt bamser i forskellige størrelser, som eleverne kan tage med.

LÆRERVEJLEDNING 1

Formålet med lektionen er, at eleverne får et indblik i, hvor afhængigt mennesket er af kroppens kunnen, og at kroppens funktion i relation til overlevelse har ændret sig fuldstændigt på 200.000 år. Menneskets funktionelle krop står i skærende kontrast til det fokus, der er på kroppens udseende i dag. I dag er mennesket ikke afhængig af at være stærk, udholdende, hurtig, bevægelig osv. for at overleve. I dag handler det om selv at tage initiativ til at være fysisk aktiv, for hvis man ikke er fysisk aktiv, så har det en række konsekvenser. Fx bliver vores immunforsvar dårligere og vi kan udvikle livsstilsygdomme. Vores hjernes udvikling er også afhængig af, at vi er fysisk aktive.

Eleverne skal læse elevteksten ”Den funktionelle krop” inden lektionen.

- Forslag til en kort opsamling på elevteksten:
- Hvad betyder ordet funktionel?
- Hvad skulle menneskets krop kunne for 200.000 år siden for at overleve?
- Hvad skal kroppen kunne for at overleve i dag?
- Hvorfor er det et problem, hvis man ikke holder kroppen i gang med bevægelse?

I skal lave en rollespilsfangeleg, hvor grundidéen er, at eleverne skal efterligne og bruge deres krop som for 200.000 år siden. Rollespillet bliver bedst og sjovest, hvis hver stamme fx har en særlig beklædningsgenstand eller finder på et navn til stammen. Optimalt foregår rollespillet ude i en skov eller park, men det kan også fint lade sig gøre i en hal.

I skal forestille jer, at rollespillet foregår på den afrikanske savanne, hvor man altid er på vagt over for rovdyr, samtidig med at man er på jagt og udkig efter spiselige bær og planter.

Eleverne inddeles i stammer/familier á ca. 5-10 elever. Der skal minimum være tre stammer. Stammernes vigtigste opgave er sammen at overleve ved at undgå at blive ædt og ved at jage og samle mad. Hver stamme får et territorium, som markeres med kegler – i sin egen stamme har man ro til at hvile sig efter at have været ude at jage og samle, men man kan ikke fange andre. Territoriet skal være så stort, at det er svært at forsvare for stammen. Det skal altså være muligt for elever fra andre stammer, med snilde og hurtighed, at komme ind i territoriet og stjæle mad. Hver stamme starter med have 1 stykke mad per elev i form af en kegle, top, overtrækstrøje, ærtepose eller lignende.

Alle stammer er hinandens fjender, og det gælder om at overleve ved at skaffe mere mad til sin egen stamme. Det gør stammerne ved at komme ind i de andre stammers territorium og stjæle maden, og derefter løbe hjem med maden.

Ude på ”savannen” kan man blive skudt af mennesker fra de andre stammer eller spist af en sabeltiger. Underviseren vurderer løbende, hvor mange stikbolde (spyd), der skal være med, men en per hold er et godt udgangspunkt. Bliver man skudt, skal man løbe x-antal runder eller udføre en anden straf for at være med igen. Har man mad med sig i det øjeblik man skydes, skal man lægge maden fra sig, så den man blev ramt af, kan tage maden med hjem.

Rollespillet spilles i 5-10 minutter eller så længe, energien er god. Når tiden er gået, samles stammerne i deres territorium og tæller, hvor mange stykker mad de har. Har de mere eller mindre end før? Hvilken stamme kan overleve længst?

Det er de grundlæggende regler. Start med det.

TILFØJELSER UNDERVEJS I UNDERVISNINGEN

- Underviseren kan råbe ”spisetid”, og så skal stammerne mødes i deres territorium for at spise og tale om, hvordan de fremadrettet vil strukturere deres jagt og overleve, når aktiviteten sættes i gang igen. Pusterummet kan også bruges som en refleksionspause, hvis det ikke ødelægger elevernes indlevelse i aktiviteten.
- Der laves et område i et hjørne eller hvor det er naturligt. Her hænges bamser, hulahoprinage, kegler og lignende op. Det skal forestille at være byttedyr, som eleverne kan jage. Eleverne skal stå med en afstand, så det er svært at ramme. De skal være koncentrerede for at lykkes. Der er kun et forsøg til at ramme. Byttedyret er hurtigt væk. Rammer de, uddeler underviseren et stykke mad, som man skal få hjem til sin stamme. Brug bolde i forskellige afskygninger. Når man står i området, hvor man skyder efter byttedyr, kan man ikke skydes af nogle fra de andre stammer.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL TIL KLASSEN

- Hvordan brugte du din krop under rollespillet?
- Hvad krævede aktiviteten af din krop?

UDVIKLINGSMULIGHEDER

Hvis I har mere tid end en lektion eller vil vende tilbage til aktiviteten en anden dag, så kan aktiviteten udvikles på forskellige måder.

- Først og fremmest inddrag eleverne i udviklingen. De har sikkert mange gode forslag.
- Alle elever får en hale. Hvis den erobres af en fra en anden stamme, skal man løbe x-antal runder eller lave en anden på forhånd aftalt straf. Halen gives tilbage med det samme. Man kan stadig blive ramt at et spyd (stikbold) og på den måde ”dø”.
- Et område gøres til nærkampsområde. Jægere fra forskellige stammer kan her mødes til en kamp om mad. Vinderen må tage maden, som der blev kæmpet om, med hjem. Hvis aktiviteten foregår indendørs, kan der evt. lægges et underlag ud. På dette område kan eleverne kæmpe to og to mod hinanden. Kampene kan udføres på mange forskellige måder, fx aktiviteter, hvor de skubber hinanden ud af balance, eller gulvkampe.
- Et roligt område, hvor man kan samle bær, nødder, frugt osv. Der må gerne være mulighed for at klatre i fx træer, ribber, bom, tove osv. Her er der ingen kamp.

LÆRERVEJLEDNING 2

Start med at spørge eleverne om, på hvilke måder, de bevæger sig i løbet af en uge?

Herefter skal der arbejdes med funktionel træning. Intentionen med denne træningsform er at udvikle en velfungerende krop, der er naturlig, bevægelig, i balance, udholdende og stærk. Det betyder, at hele kroppen trænes alsidigt.

Træningsprincipper for funktionel træning

- Den menneskelige krop er skabt til at bevæge sig alsidigt.
- Kroppen er det vigtigste redskab.
- Man bruger kroppens naturlige bevægelsesmønstre i træningen.
- Kroppens dagligdags løft og bevægelser integreres i træningen, så kroppen styrkes og skader undgås.
- Fokus på helkropsøvelser. Dvs. øvelser over flere led med mange muskelgrupper involveret. Det styrker kroppens koordinationsevne. Det betyder samtidig, at træningen bliver med høj puls, hvilket styrker konditionen.
- Fokus på kroppens bevægelighed/smidighed, så yderpositioner styrkes.
- Funktionel træning giver bedst mening, når det tilrettelægges individuelt, fordi man så kan tage udgangspunkt i den enkeltes dagligdag.

FUNKTIONEL OPVARMNING INDEN DEN FUNKTIONELLE TRÆNING

Vinke-, blinke- og hinkeaktivitet.

Eleverne stiller sig i en stor rundkreds med 1-2 meters mellemrum mellem hinanden.

- Eleverne vinker til en tilfældig på den anden side – får øjenkontakt – blinker og løber over og bytter plads, giv fx en highfive, når I løber forbi hinanden.
- Dette kan gøres nogle gange, så alle er med på aktiviteten.
- Variationer: fokus på puls, styrke, koordination og bevægelighed
- Forskellige løbemåder (gadedrenge, krydsløb, skiløb osv.)
- Sprællemand i midten, når man møder sin makker.
- Lunges med dynamisk stræk.
- Bjørn (kravle), krabbe, (omvendt kravle), and, skorpion osv. Få inspiration til at kravle som et dyr **her**. Det giver både bevægelighed og styrke.

FORSLAG TIL ET FUNKTIONELT TRÆNINGSPROGRAM

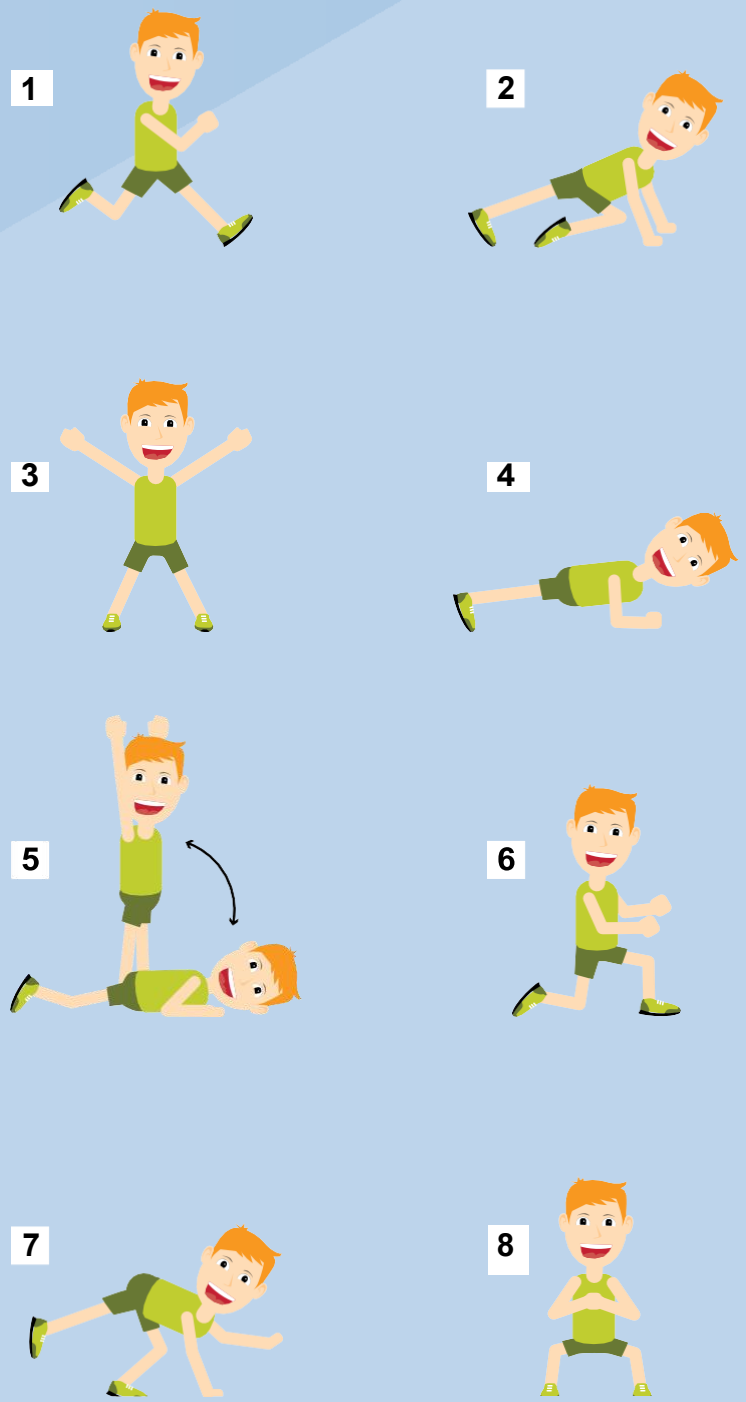
Programmet er lavet ud fra principperne for funktionel træning – se ovenfor. Lad eleverne byde ind, så længe øvelserne lever op til kriterierne. Benyt gerne rekvisitter, hvis I har det på skolen.

Programmet er bygget op som en cirkeltræning, men alle eleverne kan lave øvelserne uden at rotere rundt. Hver øvelse laves som udgangspunkt i 45 sek. Herefter cirka. 15-30 sekunders pause. Dvs. færdiggør en øvelse og gør klar til den næste øvelse. Som underviser kan du forevise øvelserne, så eleverne kan efterligne. 3-5 runder burde kunne nås.

1. Løb så langt du kan på 45 sek.
2. **Mountain climbers**
3. Sprællemænd – gøres i makkerpar ved at man holder fast i hinandens hænder og hopper i takt.
4. **Dynamisk planke** på albuer eller strakte arme – forskellige variationer. Fx ben- og armløft.
5. **Burpees** – det kræver meget styrke at lave armstrækningen, så gør det fx på knæene.
6. Lunges – stå med samlede ben, træd et skridt frem, lav en knæbøjning på det ene ben og op igen. Variér ved også at tage et skridt baglæns.
7. **Kravl som forskellige dyr**
8. **Squats** evt. jump squats.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL TIL ELEVERNE

- Hvordan var det at lave funktionel træning?
- Hvilken øvelse var hårdest for dig? Hvorfor, tror du?
- Hvorfor stiger pulsen så hurtigt og meget, når man laver burpees?
- Hvorfor er det godt for vores krop at træne på denne måde?



Den funktionelle krop – hvad er det? (Elevtekst)

At noget er funktionelt betyder, at det tjener sit formål godt. Fx er en hammer funktionel, når man gerne vil slå to brædder sammen med et søm. Hammeren tjener sit formål godt, fordi den er god til at løse en bestemt opgave.
På samme måde kan man tænke om menneskets krop. Kroppen skal være funktionel i forhold til at sikre vores egen overlevelse og artens videreførelse. Det er kroppens overordnede formål. Det er kroppens helt særlige opgave.

Mennesket har i bund og grund ikke brug for, at kroppen skal se ud på en bestemt måde – selvom mange nok føler det, fordi sociale medier, tv-serier og film bugner af billeder, som fremstiller kroppen på bestemte måder.
Måden, hvorpå menneskekroppen skal være funktionel i forhold til overlevelse, har ændret sig, fordi menneskets levevilkår har ændret sig siden dets oprindelse for cirka 200.000 år siden. Levevilkår betyder de vilkår eller forhold, vi lever under. Man kan have gode eller dårlige levevilkår. De første mennesker stammer fra Østafrika. Den gang og mange tusinde år frem var menneskets levevilkår så anderledes, at vi har svært ved at forestille os det. Menneskets krop og hjerne blev skabt til at klare sig under nogle helt andre forhold, end de levevilkår vi har i dag. Man kan sige, at vores samfund har udviklet sig langt hurtigere, end vores krop og hjerne har.

For 200.000 år siden var der altid fare på færde, fordi et stort rovdyr kunne ligge på lur. Derudover gik dagen hovedsageligt med at skaffe føde til sig selv og sin stamme. Det foregik ved at jage på land og i vand og ved at samle bær, frugt og planter.

Hvordan man for 200.000 år siden skulle bruge sin krop for at overleve:

- Jage dyr – løbe hurtigt og løbe/gå langt for at udmatte dyrene, kaste med spyd eller bruge andre våben.
- Flygte fra dyr – løbe hurtigt og langt.
- Fiske – svømme.
- Samle bær, nødder, frugt urter osv. – klatre, være smidig og bevægelig.
- Forsvare sig selv og sit territorium – kæmpe.
- Sanse: Lugte, høre og se for at undgå fare og kunne jage optimalt.

Hvis datidens mennesker ikke kunne ovenstående, så var chancerne for overlevelse dårlige. Det var "survival of the fittest". "Survival of the fittest" betyder, at de stærkeste overlever. Stærk skal i denne sammenhæng forstås meget bredt og alsidigt – det betyder nærmere, at de bedst tilpassede overlever. Det vil i praksis sige, at mennesket skulle være funktionelt – det skulle kunne mange ting med kroppen for at overleve.

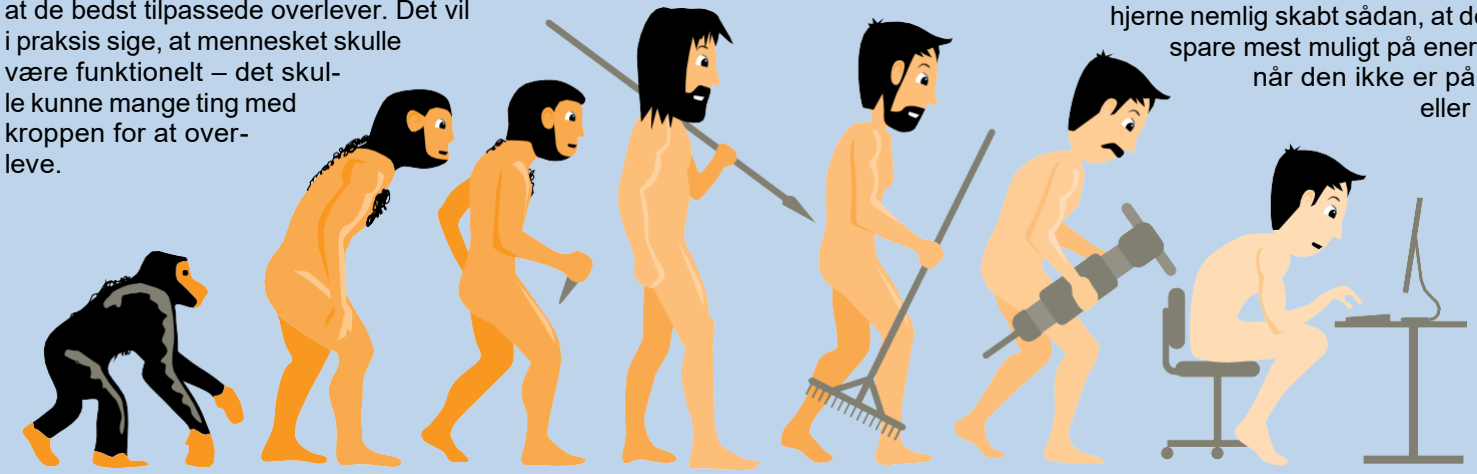
Samfundets teknologiske og digitale fremskridt har g jort, at vores krop i dag har fået en anden funktion. Fx har landbrugsmaskiner overtaget det hårde arbejde. De fleste mennesker går eller kører i supermarkedet for at hente mad. Nogle gange bestiller vi mad fra sofaen og vores huse har andre bygget for os. Kun nogle få procent af danskerne har et fysisk krævende arbejde, hvor de er afhængige af at kunne noget med deres krop. Fx tømrere, murere, rengøringspersonale, anlægsgartnere osv. Disse mennesker er afhængige af deres krop, fordi de bruger den til at tjene penge, så de kan købe mad og overleve.
Populært sagt, så skal vi ikke røre en finger. Og dog – vi skal røre vores fingre for at skrive på en computer!

Hvordan vi i dag skal bruge vores krop for at overleve:

- Gå korte distancer – fx til indkøb.
- Skrive på en computer.
- Læse en tekst.

Udfordringen er, at kroppen er skabt til at bevæge sig. Vi ødelægger lige så langsomt vores krop, når vi ikke bevæger os. Vores immunforsvar svækkes, og vi får livsstilsygdomme og skader i kroppen, når vi sidder stille. Livsstilsygdomme er sygdomme, der ikke er smitsomme, men som hænger sammen med den måde, vi lever på. Det kan fx være hjerte-kar-sygdomme, blodpropper eller diabetes. Disse sygdomme er der flere og flere mennesker, der bliver ramt af, og på verdensplan skyldes 3 ud af 4 dødsfald i dag livsstilssygdomme.

På den måde kan man sige, at vi er tilbage, hvor vi startede for ca. 200.000 år siden. Vi bliver nødt til at bevæge os for at overleve, men i dag skal vi ikke bevæge os for at jage og samle mad, men for at undgå livsstilssygdomme og smerter. I dag bliver vi nødt til at være aktive efter skole og arbejde, hvorimod man tidligere skulle spare på energien og hvile sig efter jagt og arbejde. Men for mange mennesker er det svært at motivere sig selv til bevægelse. Grundlæggende er vores hjerne nemlig skabt sådan, at den vil spare mest muligt på energien, når den ikke er på jagt eller flugt.



DEN SAMARBEJDENDE KROP
(Redskabsaktiviteter)

TID

2 lektioner á 45 minutter.

MÅL



Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.
Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.
Eleven kan deltage i sikker modtagning.

KOBLING TIL PROJEKTET SPEJLVEN

Rigtig mange opgaver kan løses bedre, hvis man er flere til at hjælpe hinanden. Det gælder også i idræt, hvor det kan være en stor hjælp at kunne samarbejde på den rigtige måde. Alle har forskellige kroppe, og nogle kroppe er bedre til bestemte opgaver end andre. Hvis en opgave kræver god balance, er det lige meget, om man er stærk eller ej. Og hvis der skal løftes noget tungt, betyder det ikke noget, hvor smidig du er. Vi har alle forskellige styrker og svagheder, og de er gode at være bevidste om, når vi skal samarbejde med andre.

REKVISITTER

Et stopur til tidtagning.
Evt. kridt el. andet (til at lave mærke på mur/væg).
Nedspringsmåtte eller andet tungt, som én person kan flytte med besvær.
Målebånd (til at måle, hvor langt de kan flytte noget tungt).
Evt. gymnastikmåtter til øvelserne i del 2.
Print af Elevvejledning 1 til hver elev.
Print af Elevvejledning 2 til hver gruppe.
Blyant/kuglepen til alle par.

LÆRERVEJLEDNING

Formålet med lektionen er, at eleverne skal få en oplevelse af, at der er mange ting, som bliver lettere eller bedre af, at man er flere sammen om en opgave. For at tydeliggøre tematikken er lektionen delt i to. I første del løser eleverne nogle individuelle opgaver, mens de i anden del løser de samme opgaver i små hold, inden de slutter af med nogle samarbejdsopgaver med fokus på indholdsområdet redskabsaktiviteter.
Der startes med en fælles lærerstyret opvarmning, som kan bestå af følgende lege, der alle har fokus på samarbejde (15 min. i alt):

- **Hospitalsfange:** Den fangede lægger sig ned og først er befriet, når fire andre tager fat i arme og ben og transporterer den "syge" hen til "hospitalet" (en stor måtte el.lign.) – fokus på spændt krop.
- **Kædefange:** Den fangede skal holde fangeren i hånden, og når de er 4 i kæden, må de dele sig i to, så der bliver flere og flere fangerkæder.
- **Kryds og bolle.**

Herefter skal eleverne arbejde sammen i par. Hver elev skal have et print af Elevvejledning 1 + noget at skrive med. Når opgaverne er løst, går de sammen med et andet par, så de arbejder i grupper á 4. Disse grupper skal de også være sammen i, når de løser del 2.

ELEVVEJLEDNING 1

I skal være sammen 2 og 2. I skal enkeltvis løse følgende udfordringer, mens jeres makker tager tid/måler og noterer resultaterne i nedenstående skema. I har 20 min. til at løse opgaven.

- Din krop skal være helt spændt, mens du har armene ned langs siden. Hop nu med samlede ben. Hvor langt kan du hoppe på 2 min.? (Lav evt. en bane i hallen eller hop udenfor).
- Hvor højt kan du nå op ad en væg? (Brug gerne en væg, hvor der kan sættes en kridtstreg eller laves et mærke, der kan måles efter).
- Hvor mange mavebøjninger kan du lave på 1 minut?
- Hvor langt kan du flytte den store nedspringsmåtte (eller noget andet meget tungt) i løbet af 10 sekunder?
- Hvor mange sekunder kan du stå på ét ben med lukkede øjne?
- Hvor mange kolbøtter kan du lave på 1 minut?
- Du skal transportere dig 10 meter frem, men må ikke bruge dine ben.

Nu går I sammen med en anden gruppe, så I er 4 i alt. I denne gruppe skal I løse de samme udfordringer og igen notere jeres resultater i skemaet – denne gang under "Fælles". I har 20 min. til at løse opgaven.

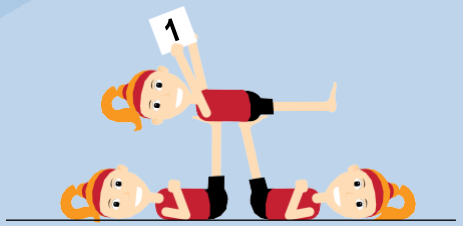
- Din krop skal være helt spændt, mens du har armene ned langs siden. Hop nu med samlede ben. Hvor langt kan I hoppe på 2 min.? I må skiftes til at hoppe lige så tit, I vil, og bestemmer selv, hvor meget I hver især hopper. Men der må kun hoppes en ad gangen, og alle skal være med.
- Hvor højt kan I nå op ad en væg? Prøv gerne flere forskellige metoder, hvor I hjælper hinanden.
- Hvor mange mavebøjninger kan I lave på 1 minut? (Samme regler som ved hop).
- Hvor langt kan I flytte den store nedspringsmåtte (eller noget andet meget tungt) i løbet af 10 sekunder?
- Hvor mange sekunder kan I stå på ét ben med lukkede øjne? I må gerne støtte hinanden.
- Hvor mange kolbøtter kan I lave på 1 minut? (Samme regler som ved løb).
- I skal transportere jer 10 meter frem, men to af jer må ikke bruge benene.

NAVN:

OPGAVE	ALENE	FÆLLES
Hop med samlede ben i 2 min.		
Nå højt op ad en væg		
Mavebøjninger i 1 min.		
Flytte noget stort/ tungt på 10 sek.		
Stå på et ben med lukkede øjne		
Antal kolbøtter på 1 min.		
10 meter uden ben		

ELEVVEJLEDNING 2

Nu får jeres gruppe nogle ekstra udfordringer, som kun kan løses, hvis alle samarbejder. I har 20 min. til at løse opgaverne. Sørg også for at svare på spørgsmålene, som står nederst.
Ved alle øvelser skal I skiftes til at udføre opgaven, så I hver især prøver de forskellige positioner. Hav i alle øvelser fokus på sikkerheden!



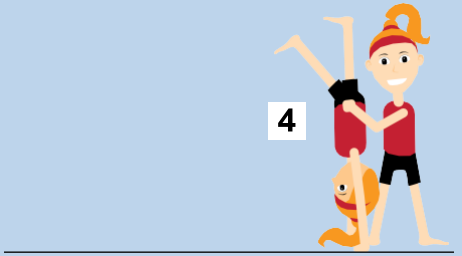
1. To af jer ligger over for hinanden på gulvet med benene strakt op i lodret position. En tredje lægger sig strakt ovenpå jeres fødder, med ryggen nedad. Den sidste sørger for at hjælpe med balancen. Øv jer, så I alle er helt strakte.



2. Sid på alle fire i forlængelse af hinanden. Nu strækker alle (undtagen den bagerste) benene op og støtter dem på nakken af den bagved, så I alle står med strakte arme og kun den bagerste støtter med sine ben også. Hvor langt kan I bevæge jer fremad på denne måde?



3. Nr. 1 sidder på alle fire og er "stol", nr. 2 sætter sig ovenpå, med ansigtet samme vej som "stolens" fødder. Nr. 3 skal nu stå på hovedet mellem nr. 2's ben, så 3's skuldre hviler på 2's knæ. Nr. 2 holder om nr. 3's hofter. Nr. 4 hjælper/sikrer, hvor der er behov for det. Øv jer, så I alle er helt strakte.



4. Håndstand-rulle med to modtagere + en observatør. Fokus både på øvelsen og modtagning.

SPØRGSMÅL

Besvar følgende spørgsmål, så I er forberedte, når der skal samles op i fællesskab. Skriv evt. noter.

- Hvad har kroppens udsende betydet i de aktiviteter, I har lavet?
- Hvad har du lært om din krop i dag?
- Har du lært noget nyt med din krop?
- Hvad har du lært om at samarbejde?
- Hvordan samarbejdede I?
- Beskriv kort den episode, hvor du mener samarbejdet fungerede bedst.
- Beskriv kort den episode i dag, hvor I samarbejdede dårligst.

DEN LEGENDE KROP
(Boldbasis og boldspil)

TID

2 lektioner á 45 minutter.

MÅL

Eleven kan beherske grundlæggende teknikker i boldspil.
Eleven kan anvende regler og taktik i udvikling af boldspil.
Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse.

KOBLING TIL PROJEKTET SPEJLVEN

I dag er der et stort fokus på kroppens udseende. Mange mennesker bruger ekstremt meget tid og energi på at træne deres krop, så den lever op til et bestemt kropsideal. Nogle mennesker formår at gøre træningen til en leg, mens andre ser træningen som noget, der er hårdt og kedeligt. Dem, der formår at gøre træningen til en leg, vil have større sandsynlighed for at fortsætte i lang tid - måske resten af livet - af den simple årsag at de synes, det er sjovt. Når man leger, glemmer man tid og sted, og kroppens udseende bliver ubetydeligt, fordi det ikke er vigtigt, hvordan man ser ud, når man leger.

REKVISITTER

Minimum 4 stikbolde.
Forskellige genstande, som man kan kaste og gribe, fx tennisbolde, ærteposer, overtrækstrøjer osv.

LÆRERVEJLEDNING

I lektionen tages der udgangspunkt i boldlege. Man kunne også fint tage udgangspunkt i flere af de andre indholdsområder eller blande indholdsområderne. Nogle elever vil måske have svært ved at forbinde leg med en bold.

Formålet med lektionen er, at eleverne skal gøre sig nogle kropslige erfaringer med boldlege og samtidig reflektere over, hvordan kroppen leger.
Legeprocessen er vigtig, fordi det samtidig er en god læringsproces, hvor der ikke er fokus på et resultat eller en evaluering. Når man leger, lærer man rigtig meget uden nødvendigvis at være bevidst omkring det, man lærer. Fx lærer man at indgå i sociale relationer, løse konflikter, følge skrevne og uskrevne regler. Desuden bliver kroppen bedre til at bevæge sig, hvis det er nogle gode bevægelseslege.

Leg kan både være styret eller være fri. Er legen styret af en lærer, er der ofte et formål med legen – man skal øve sig og blive bedre til noget gennem legen. Når legen er helt fri, så bestemmer man selv, hvad man vil lege. Der er selvfølgelig mange forskellige nuancer af henholdsvis styret og fri leg, og det kan opfattes forskelligt.

Man ved som regel, at man har leget godt, når man fordybet sig så meget, at man har glemt tid og sted.

OPVARMNING

Næsten fri leg. Eneste krav til legen er, at der skal være mindst en bold med. Ellers må eleverne selv bestemme de næste 5-10 minutter. De må gerne finde sammen i par, grupper osv. De må bruge rammerne som de vil, selvfølgelig inden for de normale grænser. Hvis nogle elever slet ikke kan komme i gang, kan underviseren hjælpe i gang eller til sidst bare sige, at skal drible frem og tilbage med bolden, indtil tiden er gået.

FORSLAG TIL OPSAMLENDE REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

- Hvordan var det at lege næsten frit?
- Hvad lavede du?
- Var det svært af finde på noget? Hvis ja, hvorfor?

Underviseren vælger herefter en eller to forskellige boldlege, som eleverne skal lege. Det kunne fx være **kongebold**, **død og levende bold** eller **teamstikbold.**

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL TIL ELEVERNE

- Hvad synes du om boldlegen?
- Hvad skulle man kunne med kroppen for at deltage i legen?
- Legede du så godt, at du glemte tid og sted?
- Hvorfor kan du lide eller ikke lide at lege med bolde?
- Hvilken leg synes du er sjov at lege? (Det behøver ikke at være en boldleg.)

Leg eventuelt en af de lege, som en af eleverne synes er sjov. (Der behøver ikke at indgå en bold.)

Eleverne går nu sammen i par. De skal have adgang til forskellige bolde og rekvisitter. De skal lege og eksperimentere med finurlige kaste- og gribeteknikker. På ca. 20 min. skal de udfordre sig selv og hinanden ved at finde på forskellige måder at kaste og gribe på. Der skal være tid til, at eleverne skal forevise og øve sig på hinandens kaste- og gribeteknikker. Print elevvejledningen til eleverne.

ELEVVEJLEDNING

Leg med finurlige kaste- og gribeteknikker.

Gå sammen 2 og 2.
I skal lege og eksperimentere med finurlige kaste- og gribeteknikker. I kan arbejde individuelt og sammen.
Start med at prøve nedenstående fem finurlige kaste- og gribeteknikker.
Rekvisitter: små kastegenstande, fx tennisbolde, ærteposer, depecher, pinde, overtrækstrøjer.

- Kast en genstand bag om din egen ryg med højre hånd og grib med venstre hånd. Byt.
- Kast under dit højre ben med højre hånd og grib med venstre hånd. Byt.
- Kast højt op i luften, sæt dig ned og grib.
- Kast mellem benene eller bag om ryggen over til din makker.
- Kast mellem benene over til din makker, som også skal gribe mellem benene.

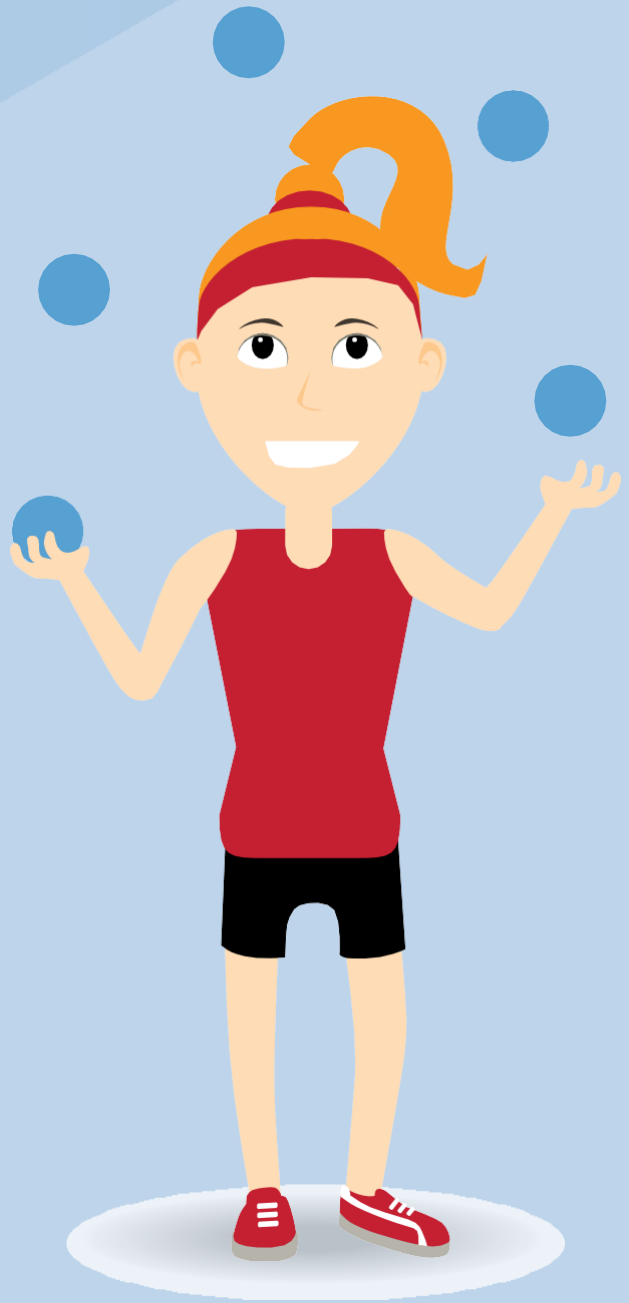
Find nu selv på flere finurlige kaste- og gribeteknikker, eventuelt ved at tage udgangspunkt i ovenstående. Men ellers bare leg, eksperimentér og forsøg at udfordre jer selv og hinanden.

Jeres mest finurlige kaste- og gribeteknikker skal vises til resten af klassen om 20 minutter, så sæt i gang.

REFLEKSIONSSPØRGSMÅL

Læs det første spørgsmål højt og tal om det, så I har noget at byde ind med til den fælles opsamling. Skriv eventuelt noter. Fortsæt sådan med resten af spørgsmålene.

- Hvordan var det at lege og eksperimentere med finurlige kaste- og gribeteknikker?
- Tænkte du over, hvordan du så ud, da du løste opgaverne?
- Lærte du/I noget nyt, selvom det ikke var formålet med legen?
- Hvilke idrætsaktiviteter er for dig en leg? Hvorfor?
- Hvad laver du i din fritid, som du synes er sjovt? Altså i den tid, hvor du helt selv må bestemme.
- Bestemmer du selv, om du går til en idrætsaktivitet?
- Hvad synes du er sjovt eller ikke sjovt ved din(e) idrætsaktiviteter?
- Hvorfor har nogle svært ved at lege?



DEN BEGRÆNSEDE KROP
(Løb, spring, kast)

TID

2 lektioner á 45 minutter.

MÅL



Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur.
Eleven kan analysere bevægelsesmønstre inden for løb, spring og kast.

KOBLING TIL PROJEKTET SPEJLVEN

De fleste af os har oplevet, at vores krop i visse situationer har begrænset vores udfoldelsesmuligheder. Fx hvis man ikke er høj nok til at nå noget, ikke har springkraft nok til at hoppe over en å, ikke er stærk nok til at løfte noget – eller mere midlertidigt at man fx ikke kan gå pga. et brækket ben. Nogle oplever dagligt forskellige kropslige begrænsninger, og det kan der være mange årsager til: sygdom, smerte, skader, overvægt, alderdom, genetiske forhold o.l. Men når man har en velfungerende krop, tænker man oftest ikke over, hvor stor betydning det kan have at leve med forskellige fysiske begrænsninger.

REKVISITTER

Sjippetov eller lignende, så eleverne kan bindes sammen to og to.
Kegler til afmærkning af baner.
Målebånd (til længdespring).
Stopur til tidtagning.
Bolde eller hylere til kast.
Tørklæde eller lignende til bind for øjnene (mindst et pr. gruppe).
Print af Elevvejledningerne til alle elever.
En blyant/kuglepen pr. gruppe.

LÆRERVEJLEDNING

Formålet med lektionen er, at eleverne får en forståelse af, at ikke alle kroppe kan præstere det samme. Rent genetisk har vi forskellige udgangspunkter, men man kan også blive ramt af sygdom eller ulykker, som begrænser kroppens mulighed for bevægelse. Derudover har det selvfølgelig betydning, hvordan og hvor meget man træner for at blive bedre til specifikke discipliner.

Lektionen er delt i to, hvor eleverne i første del helt konkret får prøvet at løbe, springe og kaste med forskellige fysiske begrænsninger, mens de i anden del selv skal udvikle en aktivitet med benspænd.

Eleverne skal inddeles i grupper á 4. Hver elev skal have et print af Elevvejledningerne.

Modulet er bedst at gennemføre udenfor, men kan også flyttes ind. I del 1 skal der være plads til, at grupperne kan rotere mellem 3 stationer (løb, spring og kast). Det anbefales, at halvdelen af eleverne starter med del 1, mens den anden halvdel laver del 2, hvorefter der byttes. Der skal afsættes ca. 25 min. til hver del, så der er 10 min. til fælles afslutning og opsamling.

I starter alle med en fælles opvarmning og slutter samlet af igen, hvor der skal samles op på de spørgsmål, eleverne har svaret på (se Elevvejledning 1). Tag også en snak om deres selvudviklede aktiviteter.

FÆLLES OPVARMNING (15 MIN.)

Alle elever står parvis i én stor rundkreds. De to elever, der danner par, skal hver have en arm bag om ryggen på den anden. Underviseren sætter nu forskellige små aktiviteter i gang, fx høje knæløft, skihop, armsving, hælspark osv. I parrene skal de sørge for at koordinere det, så de bruger den rigtige arm ved fx armsving. Halvvejs bytter de plads, så de får brugt begge arme. Underviseren sikrer sig, at alle led bliver rørt. Lad gerne eleverne komme med input til, hvilke bevægelser de kan lave.

Herefter bruges der 5-10 min. på en fangeleg, hvor eleverne igen er sammen to og to med benene bundet sammen. Det gælder også for fangerparret.

ELEVVEJLEDNING 1

Jeres lærer har inddelt jer i grupper, hvor I er ca. 4 sammen. I skal samarbejde og hjælpe hinanden, og I har 25 minutter til at løse opgaverne. Udfyld hver især nedenstående skema imens.

1. Mål en løbebane på ca. 60 meter op. En af jer står ved startlinjen og giver signal til start (armene i vejret - når de sænkes, må der løbes). En anden står ved målstregen og tager tid. De to sidste løber så hurtigt, de kan. Sørg for at notere tiderne i skemaet. Herefter bytter I roller, så alle får løbet.
   Nu skal I gentage præcis samme løb. Men denne gang skal løberne have bundet armene tæt ind til kroppen med et sjippetov eller lignende. Noter igen jeres tider i skemaet.
   Sidste løb foregår med bind for øjnene. Man løber sammen med en makker, som guider en – dog uden at røre ved hinanden.
2. Find et godt sted, hvor der kan springes længdespring. Sørg for, at I kan måle springets længde. Nu skal alle i gruppen springe så langt, de kan. I har tre forsøg hver og noterer det længste spring i skemaet
   Spring en gang mere, men nu sætter du af på det modsatte ben.
   Herefter skal I igen have bundet jeres arme ind til siden. Gentag springene (3 forsøg hver) og notér igen det længste spring i skemaet.
   Spring en gang mere, men med bind for øjnene. Hvis I er meget usikre her, kan I lade være med at tage tilløb.
3. Find et startpunkt eller en startlinje, som I skal kaste ud fra. I kan bruge en tennisbold, en hyler el.lign.
   Kast først så langt, du kan – I har 3 forsøg hver. Længste kast skrives ind i skemaet.
   Nu får I hver 3 nye forsøg, men denne gang skal alle kaste med den modsatte arm. Skriv længste kast i skemaet.
   Gentag samme kast, men med den anden arm bundet ind til kroppen.
   Gentag samme kast, men nu også med bind for øjnene.

NAVN:				
1 LØB	Sprint		...med bundne arme	...med bind for øjnene
Resultat				
2 SPRING	Længdespring	...med modsat ben	...med bundne arme	...med bind for øjnene
Resultat				
3 KAST	Kast	...med modsat arm	...med bundet arm	...med bind for øjnene
Resultat				

SPØRGSMÅL

Snak om nedenstående spørgsmål, så I er klar til den fælles opsamling bagefter. Lav evt. noter.

- Hvorfor tror I, at man løber langsommere, når man ikke kan bruge sine arme? Hvad er det, armene gør, når man løber?
- Hvordan var det at springe længdespring med bundne arme? Hvad bruger man armene til, når man springer?
- Hvilken betydning havde det, at I kun kunne bruge én arm til jeres kast?
- Hvordan var det at kaste med den modsatte arm, end den I plejer at bruge? Tror I, at I ville kunne træne jer op til at kaste lige godt med begge arme?
- Hvilken betydning har det for os, når vi mister synet? Ved hvilken disciplin havde det størst betydning for jer – og hvorfor?

ELEVVEJLEDNING 2

Jeres gruppe skal udvikle en lille aktivitet, hvor der skal indgå løb, spring og kast. I bestemmer selv, om det skal være en leg, et spil, en konkurrence, en bane, en samarbejdsaktivitet eller noget helt andet. I bestemmer også selv, hvilke former for løb, spring og kast, der skal indgå. Aktiviteten skal højst vare 5 min. Husk: hellere en kort og god aktivitet end en lang og kedelig!

Overskriften for jeres aktivitet skal være ”Den begrænsede krop”. I skal altså på en eller måde sørge for, at kroppen får nogle ekstra udfordringer. Det kan være, at I skal bære på noget tungt, at I skal have bundet arme eller fødder sammen, at I får bind for øjnene osv. Find selv på flere meningsfulde begrænsninger.

Aktiviteten skal kunne vises for en anden gruppe, som sammen med jer skal gennemføre den.

I har i alt 25 min. til opgaven, og dem skal I bruge på følgende måde:

1. I har 15 min. til at udvikle aktiviteten, finde rekvisitter og afprøve den selv.
2. Nu skal I gennemføre den sammen med en anden gruppe (5 min.).
3. Den anden gruppe skal også præsentere deres aktivitet for jer, og I skal gennemføre den sammen (5 min.).

DEN LÆRENDE KROP
(Kropsbasis)

TID

2 lektioner á 45 minutter.

MÅL

Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.
Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet.

KOBLING TIL PROJEKTET SPEJLVEN

Eleverne bliver bevidste om at kroppen og hjernen i den grad er afhængige af hinanden, når man skal lære nye kropslige færdigheder. Undervisningen giver eleverne en opmærksomhed på, at kroppen og samspillet med hjernen er fantastisk, mens fokus på kroppens udseende i den sammenhæng er mindre vigtig. Det er nemlig langt vigtigere, hvad man kan lære med kroppen.

REKVISITTER

Forskellige genstande, som man kan kaste med, fx ærteposer, tennisbolde eller lignende. Eleverne skal sidst i lektionen selv vise nogle forskellige færdigheder, som de kan. Derfor vil det være godt at have hurtig adgang til de rekvisitter, som eleverne efterspørger.

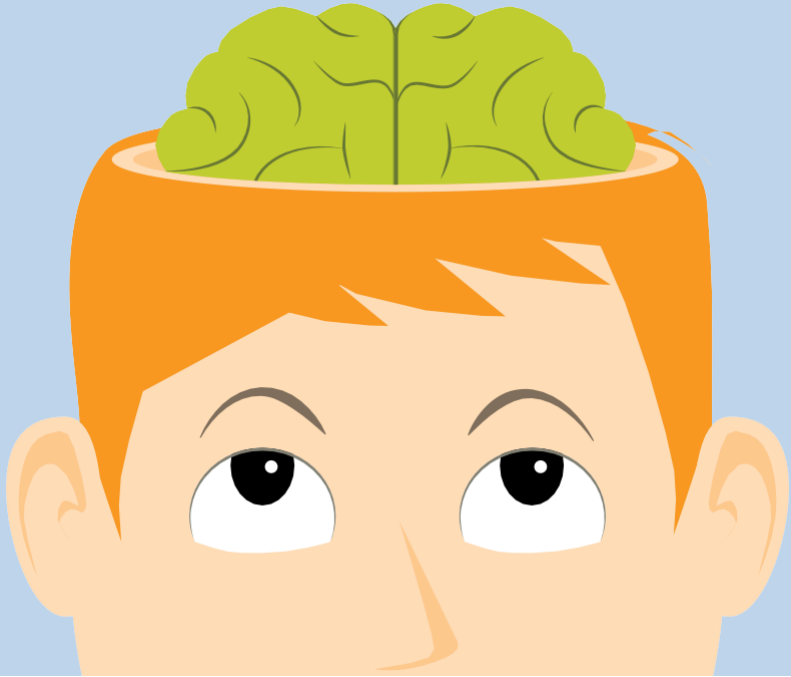
LÆRERVEJLEDNING

Formålet med lektionen er, at eleverne skal blive mere bevidste om, hvordan hjernen og kroppen arbejder sammen, når man skal lære noget nyt. Eleverne skal lave hjernetræning gennem bevægelse. Når man løser en sudoku, er kroppens sanser kun aktive i begrænset omfang. Vi skal forsøge at sætte flere af kroppens sanser i spil og arbejde med mere komplekse bevægelser, samtidig med at kognitive opgaver løses.
Det vigtigste ved lektionen er, at eleverne kommer til at stå over for nogle kropslige udfordringer, som de ikke har prøvet før. De skal få oplevelsen af at kæmpe lidt med det og til sidst lykkes og få en succesoplevelse med deres krop. Nogle elever vil have den klare fordel, at de allerede kan meget med kroppen og derfor har nemt ved at lære nyt. En af pointerne ved at udsætte krop og hjerne for noget nyt er netop, at man bliver bedre til at lære noget nyt – også i andre faglige sammenhænge.

Sørg for at have et ekstra fokus på de idrætsusikre elever. Det er vigtigt, at de går fra lektionen med en oplevelse af at have lært noget nyt med deres krop.

PRINCIPPERNE FOR HJERNETRÆNING GENNEM BEVÆGELSE

- Vi skal have det sjovt sammen og hjælpe hinanden med udfordringerne. Det er det vigtigste.
- Når man står over for en udfordring, som man ikke umiddelbart kan, så skal man være vedholdende i mindst 5 minutter, men også gerne meget længere. Alternativt skal man forsøge at gøre opgaven en smule nemmere, og vende tilbage når man kan det.
- Husk at fejre succesoplevelserne på den ene eller anden måde.
- Start eventuelt med komplekse kropslige udfordringer, som gradvist gøres sværere, og tilføj løbende kognitive opgaver.
- Kognitive opgaver kan være alt muligt fx: tabeller, remser på forskellige sprog, kategoriseringer af fx dyr – vanddyr og landdyr. Eller blot at holde en samtale kørende med sin makker, samtidig med at en kropslig øvelse udføres.
- Arbejde med krydsbevægelser. Dvs. at højre og venstre side af kroppen koordinerer bevægelser samtidigt.
- Når man kan øvelsen ca. 7 ud af 10 gange, så lav en progression, der gør øvelsen lidt sværere.



Eleverne skal først prøve nogle forskellige øvelser i grupper af ca. 8, så de får en ide om, hvad det handler om. Find fx inspiration gennem Fun Skills videoerne **her**. Start fx med øvelse 11 ”Zip, zap, spoing” eller øvelse 12 ”Mønsterbold”. Det er nogle sjove samarbejdsaktiviteter, der udfordrer krop og hjerne.

Inddel herefter eleverne i makkerpar og lad dem arbejde med to-tre forskellige Fun Skills øvelser i ca. 25 min. Vær opmærksom på, at der er fem progressioner til hver øvelse. Hvert makkerpar skal medbringe en pc eller mobil. Sørg for, at hvert makkerpar får et print elevvejledningen.

Herefter inddeles eleverne i grupper af ca. 4. Eleverne skal på skift udfordre hinandens kroppe og hoveder og hjælpe hinanden til at klare udfordringen. Eleverne vælger selv, hvilke udfordringer de giver hinanden. De kan fx vælge at tage fat i en kropslig færdighed, som de kan i forvejen, eller noget de godt kunne tænke sig at lære. De kan også lade sig inspirere af noget, de har lært i deres idrætsforening. Fodboldspilleren kan fx jonglere med en bold og danseren kan vise noget fra en koreografi. Det skal resten af gruppen forsøge at lære. Målet er ikke, at alle lærer hinandens udfordringer på denne ene lektion, men at alle forsøger og bliver lidt bedre. Alle elever skal nå at give de andre en udfordring. Opgaven er også forklaret i elevvejledningen længere nede. Saml op på refleksionsspørgsmålene fra elevvejledningen.
Suppler eventuelt med nedenstående spørgsmål:

- Hvorfor er nogle af jer hurtigere til at lære nye kropslige færdigheder?
- Hvad betyder det for din identitet eller kropsopfattelse, at du kan noget med din krop eller at du har lært noget nyt med din krop?

Som afslutningsaktivitet for hele klassen kan I prøve **hoppelegen**.

ELEVVEJLEDNING 1

- Gå ind på **Fun Skills** på skoleidraet.dk. I kan også bare google ”Fun Skills”.
- Vælg en af de første 10 øvelser. Der er fem progressioner til hver øvelse. Start med at lave progression 1.
- Hjælp hinanden, så alle lærer det. Gå først videre til næste progression, når alle kan.
- Se, om I kan gennemføre to til tre af øvelserne.
- Til sidst skal I tale sammen om nedenstående spørgsmål og forberede svar til den fælles opsamling.

SPØRGSMÅL

- Hvordan var det at prøve noget, du aldrig har prøvet før?
- Hvad gjorde, at du endte med at lykkes?
- Hvilken følelse fik du i kroppen, da du endelig klarede udfordringen?

ELEVEJLEDNING 2

- I inddeles i grupper.
- En af jer starter med at vise en kropslig færdighed, som du kan i forvejen eller som du godt kunne tænke dig at lære. Hvis det er noget du ikke kan, så prøv i fællesskab at lære det. De andre i gruppen skal se, om de kan. Den, som foreviser, skal hjælpe de andre med at lære det.
- Hvis udfordringen er for svær, så prøv, om I kan gøre det lidt nemmere. Hvis den er for nem, gøres udfordringen sværere.
- Prøv om I også kan sætte en opgave på udfordringen, som udfordrer jeres hjerne. Fx kan I sige en tabel, sige en remse eller bare tale sammen samtidig. Der er mange forskellige muligheder.
- Alle skal nå at forevise en øvelse. Jeres underviser styrer, hvor meget tid I har.
- Til sidst skal I tale sammen om nedenstående spørgsmål og forberede svar til den fælles opsamling.

SPØRGSMÅL

- Hvordan føles det at vise en udfordring til de andre?
- Hvordan hjælp I hinanden?
- Hvad har du gjort med din krop i dag, som du ikke vidste, at du kunne?
- Hvad er du blevet overrasket over, at de andre kan med deres kroppe?
- Hvad betyder kroppens udseende i forhold til de udfordringer, I har lavet i dag?

DEN UDTRYKSFULDE KROP
(Dans og udtryk)

TID

2 lektioner á 45 minutter.

MÅL

Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre. Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse. Eleven kan udvikle fælles koreografier og udtryk.

KOBLING TIL PROJEKTET SPEJLVEN

Vi kan ikke undgå at udtrykke os med vores kroppe. Selv når vi helst vil gå i ét med væggen og være usynlige, sender vi med vores kropssprog signaler om, hvordan vi har det. Det kan være en stor hjælp at vide, hvordan ens kropssprog virker på andre, og hvordan man bevidst kan udtrykke sig med sin krop.

REKVISITTER

Grupperne skal have mulighed for at øve deres bevægelsesserie til musik. Hvis I ikke har mulighed for at være forskellige steder, lader du bare alle grupperne øve til samme musikstykke (og arbejde med samme case).

LÆRERVEJLEDNING

Formålet med lektionen er, at eleverne får en bevidsthed om, at man med sin krop kan udtrykke sig på mange forskellige måder. De skal eksperimentere med forskellige kropsudtryk og reflektere over sammenhængen mellem selvopfattelse og kropssprog. Helt konkret bliver eleverne konfronteret med 4 cases, hvor de med deres kroppe skal agere forskellige personlighedstyper.

Der startes med en fælles opvarmning, som kan bestå af en eller flere af følgende lege, der har fokus på dans og/eller udtryk (20 min. i alt):

- **Følelsesfange:** Fangelegen går ud på at vise egne følelser og aflæse andres. Når man bliver fanget, stiller man sig med ansigtet gemt bag begge sine hænder. En befrier kommer og lægger en hånd på den fangedes skulder – nu har de begge to helle. Den fangede fjerner sine hænder fra ansigtet og viser en af disse fire følelser: glæde, stolthed, vrede eller tristhed. Hvis befrieren gætter den rigtige følelse, er de begge fri. Gættes der forkert, er de nu begge fanget og skal gemme ansigtet bag hænderne, til der kommer nye befriere til dem.
- **Dansefanger:** Der sættes noget musik på med en god rytme. Eleverne skal løbe rundt parvis med hinanden i hænderne. Der skal også være to-tre fangerpar. Når et par fanges, skal de stille sig overfor hinanden og danse til musikken. De befries ved at et andet par kommer hen til dem og hver tager en fanget danser under armen og svinger en omgang rundt. De fangede elever er nu befriet og har fået en ny partner.
- **Copy-cat:** Eleverne løber frit rundt mellem hinanden i takt til noget rytmisk musik. Når underviseren skruer ned for musikken, finder man sammen to og to med den, der står nærmest. Musikken kommer på igen, og på skift laver man en bevægelse, som modparten skal kopiere. Bevægelsen skal helst passe til musikken og involvere to eller flere dele af kroppen. Så bytter man, og når begge har haft rollen som foreviser og copy-cat, brydes der op, og alle løber rundt igen på jagt efter en ny partner.
- **Kongens efterfølger:** Eleverne skal gå sammen gruppevis (5-8 elever). Hver gruppe stiller sig i en lang række efter hinanden. Den forreste er kongen, som de andre skal følge og gøre de samme bevægelser som. Skift jævnligt kongen ud, så alle prøver at være den, der bestemmer bevægelser. Gør brug af forskellige musikgenrer med forskellige tempoer og stemninger og sæt gerne krav til bevægelserne: nede ved gulvet, gakkede gangarter, løb, hop, kropskontakt osv.



Nu skal du starte med at læse den første case højt og herefter snakke med eleverne om, hvordan Marie mon føler sig indeni. Hvordan kan de vise det med deres kroppe? Hvilke bevægelser kan man lave? Og hvordan er ansigtsudtrykket?

Herefter skal eleverne i fællesskab "spille" Marie, hvor hver især prøver idéer af. Man må gerne se på de andre og lade sig inspirere af det. Evt. kan du også deltage og på den måde få alle med.

Samme fremgangsmåde med de 3 andre cases.

Case 1: Popidolet

Marie slog igennem som popstjerne for 2 år siden, da hun lige var fyldt 16. Nu er hun 18 og kendt i hele verden, især for hendes liveoptrædener, hvor hun fyrer den max af. Hun har lavet flere tophits, og der er altid udsolgt til hendes koncerter. Hendes fans består af både drenge og piger, og de er helt vilde med hende. Hun modtager flere tusinde fanmails hver dag, og alle skriver, at de elsker hende og hendes musik.

Forestil dig, at du er Marie, og at du nu går ind på scenen til en koncert. Tilskuerne jubler, klapper og pifter. Du laver nogle seje bevægelser og danser lidt rundt. Du synes selv, at du har en flot krop, og den vil du gerne vise frem.

Case 2: Elevrådsformanden

Maria er dygtig i skolen, og hun kan rigtig godt lide de fleste fag og sine lærere. Hun synes det er vigtigt, at eleverne har medbestemmelse, og hun er blevet valgt som formand for elevrådet på skolen. Hun har været med til at skrive en ansøgning til en stor fond, så skolen kan få penge til en aktivitetsbane i skolegården. Nu har fonden bedt hende om at fremlægge projektet på et stort møde, hvor hun skal op på en scene og overbevise de fremmødte om, at skolen skal have pengene. Det har hun det virkelig skidt med, for lige pludselig er hun blevet usikker på, om idéerne er gode nok. Hun har også svært ved at sige noget, når hun ikke føler sig tryg, da hun tidligere er blevet mobbet en del, fordi de andre synes, hun er en nørd. Men hvis hun ikke virker overbevisende på scenen, får eleverne ikke penge til aktivitetsbanen – derfor bliver hun nødt til at møde op.

Forestil dig, at du er Maria, og at du går op på scenen til mødet. Du føler dig virkelig presset, men forsøger at virke overbevisende og stærk udadtil. Deltagerne klapper, da du kommer op på scenen, og du prøver at få dem til at holde op, så du kan komme til at sige noget.

Case 3: Fodboldtalentet

Malte er tosset med fodbold. Han er lige blevet udtaget til ungdomslandsholdet, og han glæder sig helt vildt til første træning. Han kender allerede flere på holdet, og han er sikker på, at han nok skal få nogle gode venner der.

Forestil dig, at du er Malte. Du møder op til træning på dit nye hold, og I skal starte med at lunte rundt og give highfives til hinanden, samtidig med at I siger jeres navne. Du er fuld af overskud og gør lidt ekstra ud af det med et par høje knæløft, nogle hælspark, lidt hop osv.

Case 4: Gameren

Hjalte elsker sin computer, sin gamerstol og alle sine gamervenner. Han kan især godt lide, at man kan have venner på nettet, som man ikke skal være sammen med i virkeligheden. For han synes ikke selv, at han er særlig god til at være social og sjov. Han er flov over, at han er lidt overvægtig, og så er han begyndt at få bumser og uren hud. Så han går for det meste bare og kigger ned i gulvet for ikke at få øjenkontakt med andre. Nu har hans forældre tvunget ham til at begynde til fodbold – de siger, at han skal bevæge sig mere og lære at være mere social. Hvis ikke han møder op til træning, tager de hans computer fra ham.

Forestil dig, at du er Hjalte. Du møder op til første fodboldtræning, og I skal starte med at lunte rundt og give highfives til hinanden, samtidig med at I siger jeres navne. Du kan næsten ikke få dig til at kigge op, når du møder en anden, og du føler, at du konstant er ved at falde over dine egne ben.



GRUPPEARBEJDE MED KOREOGRAFIER

Nu skal eleverne i grupper af ca. 4 elever sammensætte en lille bevægelsesserie, som passer til en af de 4 personer. Sørg for, at de 4 forskellige typer er repræsenterede.

Grupperne skal udvælge et stykke musik, som passer til – både til personen og til deres bevægelser. De må dog højst bruge 3 min. på at finde et passende musiknummer, evt. må du hjælpe her. Deres bevægelsesserie skal vare mellem 30-60 sekunder. De skal både lave bevægelser med arme og ben, og de skal sørge for at bevæge sig rundt, så de ikke står samme sted hele tiden. De skal huske at bruge deres mimik, så ansigtsudtrykket passer til resten af kropssproget.

Bevægelsesserien skal øves grundigt, så den kan vises for resten af klassen.

Hvis en eller flere af grupperne er hurtige, må de meget gerne lave koreografier til flere af personerne.
Der sluttes af med, at alle grupperne viser deres bevægelsesserie for resten af klassen, som skal prøve at være med, sådan at alle får rørt sig godt og grundigt.

Her er lidt hjælp til, hvordan forskellige bevægelser kan understøtte forskellige personlighedstræk:

- **Selvsikker** – kraftfulde og elegante bevægelser, oprejst krop.
- **Modig, energisk** – hurtige bevægelser, hoppende.
- **Genert, usikker** – langsomme bevægelser, bøjet krop, krybende.
- **Glad** – lette bevægelser, løbende, smilende.
- **Trist** – tunge og slatne bevægelser, sænket hoved, kravlende.
- **Tilfreds** – regelmæssige bevægelser, oprejst krop.

