

Dialog og refleksion i teori med idrætskort

Sune Lerbech Andersen
Aarhus HF og VUC
FIP 2025

Elevs udfordringer med teori (HF)

”Teori i idræt er ligesom da ens mor bad en om at rydde op mens man legede, da man var lille”

Idræt C elev

- Tager tid fra den praktiske idræt
- Udfordrende fysiske rammer
- Svært at have en klassedialog
- Forskellige idrætshistorier kræver en indsats at få flettet sammen til fælles faglig udbytte

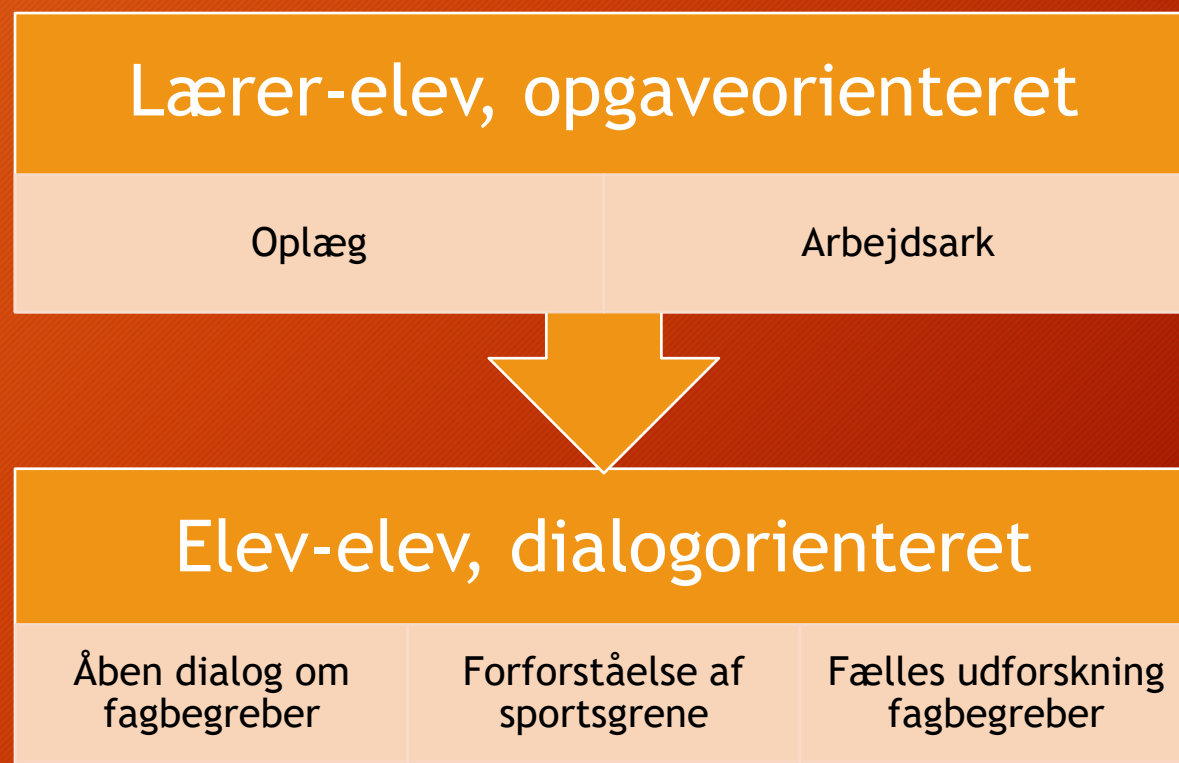
Idrætskort

- Kortspils setup
- Fokus på at koble begreber til sportsgrene
- Udgangspunkt i elevernes forståelse af sportsgrene
- Noteark til opsamlende snak



Didaktiske tanker

- Oprindeligt et forsøg på at lave et dialogspil
- Er blevet et værktøj med et mål om reflekterende dialog mellem elever om faglige begreber

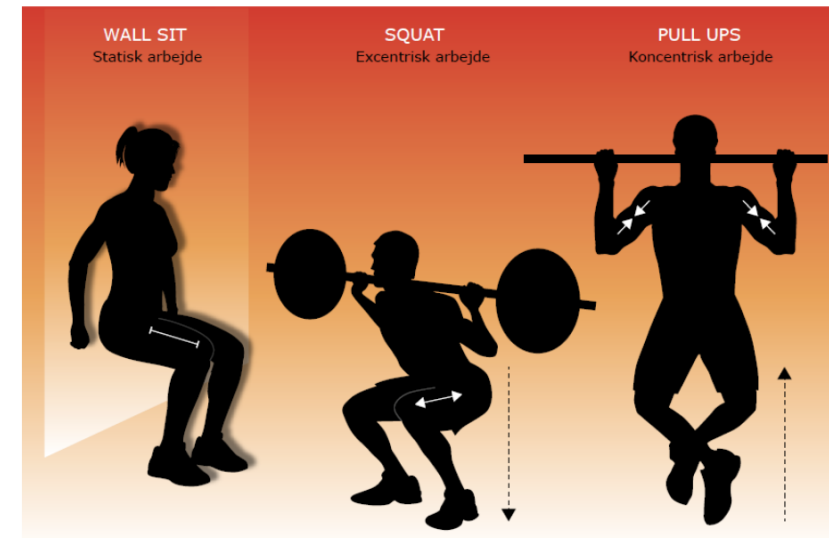


Eksempler på anvendelse i idræt C



Type af muskelarbejde i forskellige sportsgrene

1. Træk et kort fra bunken
2. Kender du sportsgrenen (hvis ikke, så træk et nyt)
3. Vælg en bevægelse som sportsudøveren laver i løbet af sportsgrene og forklar om der bruges excentrisk, koncentrisk eller statisk muskelarbejde og i hvilke muskelgrupper der arbejdes
4. ekstra! diskuter om udøveren mest bruger aerob eller anaerob energiproduktion



Hjælpespørgsmål:

- Bliver udøveren bremset i sine bevægelser (af andre eller af tyngdekraften)
- hopper udøveren
- Laver udøveren arbejde uden at flytte sig
- hvilke muskler eller muskelgrupper laver arbejdet i bevægelsen
- Hvor lang tid arbejder udøveren adgangen og i det hele.
- laver udøveren intensivt arbejde eller længere tids arbejde med lavere intensitet.

Sportsgren:	Sportsgren:
4: Situation	4: Situation
5: <u>Excentrisk/koncentrisk/statisk arbejde</u>	5: <u>Excentrisk/koncentrisk/statisk arbejde</u>
6: muskelgrupper i arbejde	6: muskelgrupper i arbejde

Enkelt setup og genkendelighed

En eller to stationer ved stationstræning

Udskiftningshold

Skadede spillere skal lave præsentation

Pausesekvens mellem intensive sekvenser

- Idrætskort
- Noteark eller kendte strukturer
- 10 min sekvens og kort opsamling
- *Når metoden er brugt er eleverne med på den fremadrettet*

Eksempler på anvendelse til idræt B



1) Sportsgrene og energiomsætning

3-6 personer (evt. kan der dannes par), et sæt billedkort

Kortene lægges på bordet med billedsiden nedad.

En spiller eller et par vender det øverste kort og skal nu kort forklare:

- Hvor længe atleten arbejder og ved hvilken belastning
- Om der er skift i intensiteten i løbet af aktiviteten
- Hvordan der primært dannes energi under aktiviteten
- om der veksles mellem intensiteter, og om der også veksles mellem energi produktionsformer
- Hvornår bruges der spaltning af kreatinfosfat, glykolyse, forbrænding af fedt eller kulhydrat
- Indskriv øvt jeres svar i fælles googledokument
- (andre spillere hjælper og supplerer)

2) sportsgrene og begreber

3-6 personer, et sæt billedkort og begrebskort

Kortene og begrebskortene lægges i to bunker med billed- og tekstsiden ned.

- En spiller vender et billedkort og et begrebskort
- spilleren skal nu forsøge at koble begrebet på den idrætsgren billedkortet viser
- de øvrige spillere hjælper og supplerer

Har alle begreberne været igennem, kan man prøve en gang mere, da de så skal kobles til nye sportsgrene eller gå til næste spil

3) Spil a la apples to apples

4-6 personer, et sæt billedkort og begrebskort

hver spiller trækker 5 billedkort

En spiller vælges til dommer og en runde starter:

- dommeren vender et begrebskort
- spilleren til venstre vælger et af sine kort og forklarer hvorfor det passer bedst til begrebet
- det samme gør de øvrige spillere efter tur
- dommeren vælger den bedste forklaring og spilleren vinder begrebskortet
- spilleren til venstre for dommeren er den kommende rundes dommer

Til slut, den spiller, der har vundet flest begrebskort er den samlede vinder

Variation og inspiration til øvecases

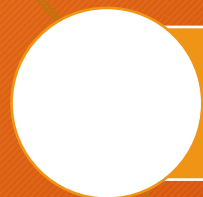
- Kunne øve fagbegreber uden afsæt i spørgsmålsark
- Have en grad af tilfældighed med, der skærper fokus på aktiviteten
- Aktivere andre elevtyper
- Give indspark til elevproduktion af cases

1) Lav en case 1

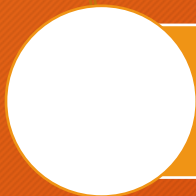
1-3 personer og et sæt billedkort

- Træk 3 kort og vælg det kort I helst vil lave en case om
- Find på en kort historie om en udøver der laver den valgte sportsgren
- Formuler 3 spørgsmål til jeres case,
 - Første spørgsmål skal der spørges til nogle fysiologiske arbejdskrav i sportsgrenen
 - Andet spørgsmål skal omhandle træningsformer, der kan forbedre præstationen
 - Tredje spørgsmål må I selv bestemme
- Find en anden gruppe, byt cases og besvar hinandens

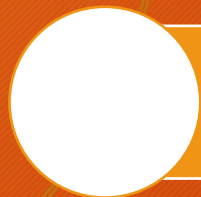
Kort opsamling af erfaringer



God og nem måde at få korte teorisekvenser ind i undervingen på



Kommer diskussioner om fagbegreber mellem elever "udenom" deres faglige niveau



Bred refleksion over begreber i forskellige sportsgrene

Undersøg ved bordene

- Hvordan arbejder I med teori på idræt C
- Hvilke fagbegreber er centrale i forløbene og kan kortene bruges i forskellige forløb
- Prøv nogle af de strukturer der på regelkortet

Kort og noteark kan downloades eller bestilles på www.pendul.net