

IDRÆTSLLEKTIER

"AT STILLE KRAV ER AT VISE OMSORG"

HVAD ER DIT YNDLINGSFAG?

"Idræt"!

I HVILKET FAG LÆRER DU NOGET?

"Matematik"!

Mange af os kan sikkert nikke genkendende til en folkeskoleelevs ovenstående svar, hvilket da også underbygges af Eva-rapporten.¹ Heri ser lærerne gerne idræt som et kundskabs og dannelsesfag, hvorimod eleverne mere betragter idræt som et pusterum, et afbræk fra en boglig skoledag.

Der bedrives masser af velkvalificeret professionel idrætsundervisning rundt omkring på landets skoler og uddannelsesinstitutioner, men de fleste af os ved også godt, at faget og især bevidstheden om læringen i faget i nogle klasser har åndenød... eller er ikke eksisterende! Det er ofte steder hvor ingredienser som; uengagerede elever, udbrændte eller ikke linieudannede lærere, dårlige faciliteter og manglende opbakning fra ledelsen mødes til samme cocktailparty. Her bliver idrætsfesten hurtigt flyttet over til "kolde bajere" hos naboen, eller trøffelspisning foran den lokale bagerbutik!

Med en klippefast vilje til kamp for idrætsfagligheden og især dens synliggørelse er denne artikel blevet til.

At tilegne sig færdigheder og kundskaber i idrætsfaget handler naturligvis om at timerens indhold har både målsætninger, progression og holdninger at byde på. Derfor er det selvfølgelig først og fremmest dér at læringen

og idrættens mange muligheder og udvikling bør tilegnes.

At sætte begrebet "idrætslektier" på dagsordenen er for os blot et udtryk for at tage en erfaring alvorlig om, at lidt ekstra personlig indsats faktisk udgør en forskel på tilegnelsesniveauet af et stof. Hvad er argumentet ellers for at få dansk og matematik lektier? Man kan vel heller ikke forestille sig, at nogen der vil tilegne sig kunsten at spille på guitar, kun har "spaden" i hånden i 1x30 minutters musikundervisning om ugen. Der skal, hvis det skal blive til noget fornuftigt, selvfølgelig øves... derhjemme.

"Lektie" historik

Emnet "lektier i folkeskolen" har som generelt fænomen både tilhængere og modstandere med forskellige nuancer.

Den tidligere fagkonsulent Jens Haarup var allerede i 1978 idrætslektier tilhænger. Han agiterede for at motoriske grundfærdigheder, boldfærdigheder, lege, men også teoretiske opgaver kunne foregå i børnenes fritid i form af hjemmeopgaver og dermed bidrage til at højne fagets status til et niveau som andre "vigtige" fag.²

Som lektie modstander bringer idrætsforsker Claus Bøje i sin artikel "Kropslig aflæring" flg. modargument om lektier som et generelt fænomen: "Når først børnene har været i skole 5-7 timer og derefter på institution til kl. 17-18, er der ingen grund til, at også de sidste vågne timer i døgnet skal beslaglægges af en aktivitet, hvor de ikke selv bestemmer indholdet."³ Han ligger dermed på linie med både Finn Helds publikation fra 1984 "Lektier - nej tak"⁴

TSLEKTIER

"AT STILLE KRAV ER AT VISE OMSORG"

og den svenske skoleforsker Jan-Olof Hellstens fokus på lektiernes socialt sorterende funktion, samt børns mange gøremål efter skoletid - i form af megen idræt, musik, småjobs, venner, fødselsdage, familieaktiviteter og aftalekultur - med tilhørende stress symptomer.⁵

De fleste aktive børnefamilier ved at lektie-modstanderne har en pointe her. Efter vores mening slår det dog ikke den benefit og de forbedringer en lille ekstra personlig indsats erfaringsmæssigt giver.

Trods en bred opbakning blandt skolefolk, forældre og elever til at have lektier for, er der stadig empiriske dokumentationsmæssige landvindinger at gøre sig her.

På den nye læreruddannelse ved Göteborgs Universitet har Britta & Karin Svensson nemlig lavet en opgave med titlen "Meningen med laxor".⁶ Heri fremgår det interessant nok, at "det mest var de som er modstandere til lektier som har forsket omkring emnet" (s. 31).

Men lektiernes omfang bør for den enkelte elev vejes på en "guldvægt", hvilket bringer lærerteamets indbyrdes kommunikation i centrum.

Dette lærersamarbejde om lektiebelastningen anbefales også i en rapport fra den svenske børneombudsmand, men også i flere svenske skolestudier.^{6 og 7}

Som en væsentlig bemærkning nævnes det, at lektierne skal være "vel gennemtænkte, motiverende med feed back mulighed til eleverne". Her gælder det - kære læser - om at fortrænge sit halve skolelivs farvelægninger af tal og bogstaver ...gab!

Idrætslektier ...over weekenden

P.g.a. timetallet bliver idrætslektier noget der kan strækkes over en weekend eller et længere tidsperspektiv.

Dermed bliver idrætslektier ikke noget der skal laves fra dag til dag, men måske en fredag eftermiddag, i weekenden eller mandag, hvor man har tidligt fri. Der er tid nok!

Hermed åbnes der også op for, at nogle familie-medlemmer eller kammerater måske kan være med, vise hvor dygtige de selv er, se på, eller hjælpe til.

Idrætslektier "risikerer" ligefrem at blive en del af familiens fællessnak over aftensmaden, eller forældresnakken over hækken, måske i Brugsen:

"For har du hørt, nu skal de også til at lave idrætslektier!!"

Men er det ikke blot en del af den synliggørelse og debat som idrætslærerne kunne ønske sig faget fik?

Motivation, organisering og tidsforbrug

Balanceakten for læreren m.h.t. idrætslektier bliver at afveje to vigtige leveregler:

1. at undgå at ødelægge børnenes umiddelbare idræts- og bevægelsesglæde
2. at stille krav er at vise omsorg

Hvem elsker ikke lyden af grin, godt humør og kropslig udfoldelse?; - men idrætslæreren skal også indenfor eleverne rækkevidde, turde stille krav om teknik, fokuspunkter, antal gentagelser, forbedringer m.v. Kort og godt faglig læring.

I princippet er der ikke noget i vejen for at idrætslektier kan etableres på alle klassetrin.

Vi tænker selv mest oplagt i indskolingen og på mellemtrinnet. Men hvem ved, måske kan den rette præsentation, medindflydelse og progression få det til at indgå som et element i problemknusningen af den idrætslige ulighed som nogle klasser på de ældste årgange har etableret sig i.¹

Det skal vel komme an på en prøve...

Organiseringen af idrætslektier kan for den enkelte klasse selvfølgelig have mange varianter. Vi har de bedste erfaringer med, at man i et forløb på f.eks. 5 uger med boldbasis og boldspil i et par omgange kun laver relaterede boldspil-lektier. Ligeså at alle eleverne modtager det samme lektiekort. Så kan der på kortene laves små niveaustjusteringer f.eks. "hvis du er meget skrap, så prøv at..."

Bemærk at nogle elevers frygt for idrætslektier muligvis kan få støtte hvis læreren pointerer at alle blot skal vise hvor langt de er nået, frem for at noget skal være uden fejl eller færdigt.

For andre, der måske hader ordet "lektier", kan man bare sprogligt omdøbe hele affæren "idrætslektier" til sportens signalsprog og tilbyde eleverne at komme på "idrætskontrakt" i stedet. :-). Disse kontrakter kan eleverne så selv være med til at formulere og konkretisere, evt. gældende over længere varende forløb.

Tidsforbruget - med noget som man vel aldrig bliver helt færdigt med - er selvfølgelig elevens valg. De fleste kender sikkert unge mennesker der i timevis kan gå i haven og boldjoglere, danse på værelset eller køre skateboards på fællesarealet.

Men hvis idrætslektierne rækker alsidigt ud over "favorit" disciplinerne, kan det godt være, at der fra lærerside skal et forslag på 15-20 min. til. Og pludselig sker det jo!

Det bliver spændende, man bliver bedre og bedre til noget man ikke troede eller syntes i starten var "sjovt" ...og så smuttede der alligevel 1½ time!

Kroppen og dens muligheder....

Hvis man introducerer og arbejder med idrætslektier må man være opmærksom på, at det formentligt oftest vil være aktiviteter indenfor det ene af de tre centrale kundskabs- og færdighedsområder i Fælles mål, nemlig: "Kroppen og dens muligheder", at forskellige motoriske- og idrætslige tiltag forfølges.

Indenfor de to øvrige temaer "Idrættens værdier" og "Idrætstraditioner og kulturer" er lektierne i første omgang ikke helt så oplagte, selvom kreative og dygtige lærere sikkert godt kan lave spændende koblinger. Dette vil dog kræve bearbejdning med eleverne både før og efter, og så er vi nok fortrinsvist oppe i de større klasser.

Alt efter niveau i uddannelsessystemet kan der inddrages teori-lektier om kroppens funktion, træningslære, sundhed, opvarmning, skadesforebyggelse og førstehjælp, spilleregler, dommertegn, taktisk forståelse, idrætspolitik, idrættens organisationer, olympiske lege o.s.v.

Praktisk kan det foregå lige fra at en elev får til opgave for klassen at undersøge hvordan opdækningsreglen er i ultimate, over en "tips-kupon" med gymnastik og motorik spørgsmål, til logbøger eller projektopgaver.

At lade lidt teori- og refleksions stof flyde ind imellem årets kropslige lektier vil være en god blanding og et signal om at idræt, også i de små klasser, har både en implicit og eksplicit del. (8)

Måske er vi tilmed på tilnærmelsesturné mellem lærernes og elevernes diskrepante tanker om idrætsfagets rolle jf. Eva-rapporten. Men at idrætslektier fortrinsvis bliver fysisk betingede er en logisk selvfølge.

Lektie forklaring og forældre info

Idrætslektier kan som i vores eksempel ledsages af en lamineret A5 side med en lille lektieforklaring samt en tændstikmand tegning, men der er selvfølgelig også andre muligheder f.eks. en hjemmeside eller elevnoter i en logbog. Først og fremmest bør lektierne dog, når de gives for, vises kropsligt af en elev eller af læreren ...så godt man nu kan!

Husk instruktioner og "key-points".

En information (og afdramatisering) af de kommende idrætslektier til en forældresammenkomst eller pr. "klassebrev" vil formentligt også være givet godt ud.

Især hvis det undervejs – udover gratis kropslige udfordringer – vil kræve hjemmets erhvervelse af en tennisbold, et sjippetov, et par rulleskøjter, djævlespil eller lign. Eleverne kan dog formentligt låne af hinanden eller andre kammerater... eller mødes og øve sammen.

I klassens idræts- og legekasse er der formentlig også grej tilstede som kan bruges til at øve i frikvartererne, eller lånes med hjem. Mange forældre vil forhåbentlig blive glædeligt overrasket over at deres barn og klassen har en idrætslærer der tager sit fag seriøst, vil noget med ungerne, har faglige ideer, holdninger og har modet til at prøve noget af. Ellers skulle de skamme sig!

At ideen med lektier allerede har spredt sig i den frivillige idræt⁹ er vel også kun et tegn på at ungerne er med på den. Udfordringen for ditto i folkeskolens idrætsundervisning bliver dog at håndtere alsidigheden og få hele klassen til at åbne sig for "god anderledeshed" ¹⁰ og trives med det.

Når lektierne skal rettes

Det skal selvfølgelig i et eller andet omfang følges op, præsenteres eller evalueres når nu eleverne har haft idrætslektier for. For hvordan er det gået, har de øvet sig og hvor langt er hver enkelt nået?

Alt efter om en fremvisning foregår i grupper, parvis eller enkeltvis må man som lærer vurdere det tidsmæssige præsentationsforbrug i forhold til den følgende idrætslektions indhold.

En staldfidus kan være, at eleverne – samtidig – i timens første 5 minutter, på halgulvet viser hvad de kan i en slags lektie-bevægelsesmarked. Læreren går så professionelt rundt, kigger, giver medspillede modspil og måske iblandt højtlydt begejstring eller gråd...

En anden ide er at "pakke" lektie-præsentationerne til en gang hver 3. uge, og lade dem fylde mere tidsmæssigt i udvalgte lektioner.

Vi oplevede at eleverne øvede sig så meget i frikvartererne eller kom løbende før idrætstimerne start – for uden et ord – men kropsligt viste "Se... nu kan jeg!". Et godt eksempel på den tavse videns begyndende aflejringer; – men også at et idrætslokale gerne må "stinke af myelinisering". ¹¹ En løftet lærertommelfinger i vejret og et nik var rigelig "udtalelse".





Hvis konceptet holder i en klasse, hvilken idrætslærer kan så dy sig for at lave "den store idrætseksamen" - med individuelt træk af et vilkårlig af årets lektiekort - med gys, nervøsitet, grin og 15 min.'s koncentreret øvetid: - efterfulgt af fremvisning og evaluering i en af årets sidste timer ...ikke os!

"Det er synd for..."

Når man agiterer for at idrætslektier er en god ide, er det væsentligst hørte forbehold, - om ikke det er synd for de kraftige, de umotoriske, de uinteresserede, de...?

Om det er der at sige, vi har alle intentioner om, at idrætslektier skal være til glæde og støtte for elevernes alsidige udvikling, omgivet af god stemning og smil på læben; også med de pragmatiske bøjninger nogle elever fordrer.

Først og fremmest er det elevernes sansemæssige, kropslige og idrætsfaglige små landvindinger der er afgørende for os.

I anden omgang tager vi gerne et lille livtag på "tidens succespædagogik" ¹². Der er grænser for hvor mange pædagogiske krumspring man skal lave, og undlade indhold, fordi nogle få elever pr. automatik "slår op i banen".

Det vil jo være at snyde eleverne, hvis de ikke møder kendsgerningen at tilegnelsen af idrætslig kunnen også handler om vilje, udholdenhed, "commitment", ærgelser, sved, og "på den igen Karl Gustav".

I en sidebemærkning kan det nævnes at vores egen folkeskoles matematiklærere ikke på noget tidspunkt - som vi erindrer det - har udtrykt medlidenhed med vores besvær eller "græden snot" over lektier med brøker, negative tal og kvadratrødder med deraf skræbete karakterer til følge.

Op da slet ikke i en grad, at det var på tale at vores klassekammerater så heller ikke skulle lave det!

Eksempler

Hermed følger (på side 32 og 33) som inspiration (til fri kopiering) syv eksempler på de idrætslektier som 2. klasse på Rønnebæk skole i Hinnerup har arbejdet med, dels syv eksempler til 5. klasses niveau, hvor færdighederne udfordres lidt mere.

Hvert kort er oprindeligt i A5 størrelse og lamineret, består af en konkret tekst forklaring med tilhørende fælles mål, samt en lille illustration fra øvelsen. Men lav selvfølgelig gerne selv flere, andre typer og progressioner. Flere elever vil, når de nu er i gang, elske at finde på anderledes og sværere ting indenfor

aktiviteten. Der vil heller ikke gå ret lang tid før de selv begynder at komme med forslag til nye idrætslektier, de synes klassen skal lave. Bed dem lave lille tegning og beskrivelse af hvad der skal gøres på en A5 side. Så er du pludselig i en situation hvor eleverne selv foreslår lektier, som de gerne vil øve sig på. Tættere kommer man næppe på "levende vekselvirkning"! ¹³

Noter:

1. Eva-rapporten. 2004. "Idræt i folkeskolen". 2004. Danmarks Evalueringsinstitut.
2. Jens Haarup 1978. "Giv lektier for i idræt" Idræt i skolen.
3. Claus Boje. 1990. "Forbud mod aflæring" art. i Kroppen i clinch. Forlaget Bavnbank.
4. Finn Held 1984 "Lektier - nej tak"
5. Jan-Olof Hellsten 1997 "Laxor" Pædagogisk forskning i Sverige nr. 2 s. 2005
6. Britta Et Karin Svensson 2005 "Meningen med laxor". Lærerudd. ved Göteborg Universitet.
7. Camilla Bartholdsson m. fl. 2005 "Laxor vare eller inte vare?"
8. Schilhab, Theresa. 2005 "Kontekstualitet og abstraktion - om implicit og eksplicit viden". Angora nr. 6 2005. CVU Storkøbenhavn Et Learning Lab Denmark.
9. "Lektier til sommeraftenerne"...om fodboldlektier i Silkeborg KFUM. 1998. Krumspring DGI.
* "Håndbold-lektier for Micro-spillere" 2000-2005 i Skanderborg Håndbold.
10. Begreb fra Thomas Ziehe.
11. Myelinisering: Proces hvor en isolerende fedtskede dannes om nervertrådene til hastigheds- og præcisionsfremme af elektriske impulser til det motoriske system.
12. Martin Lykkegaard 2006 "Slåskultur og selvdannelse". Focus /TFI nr. 1.
13. Begreb fra N.F.S. Grundtvig.

IDRÆTS-LEKTIE KORT

(2. klasse)

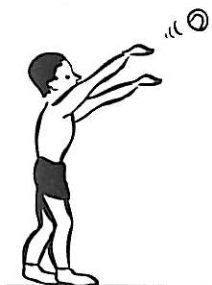
Kast en tennisbold ind på en væg og ...:

- * Grib med to hænder.
- * Klap i hænderne og grib med to hænder.
- * Kast bolden under det ene ben og grib den igen
- * Lad bolden ramme gulvet, tag den i opspringet.

...og hvis du er meget skrap:

- * Drej rundt om dig selv og grib med to hænder
- * Grib den med én hånd.

Fælles mål: "Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper".



Fodboldjonglering

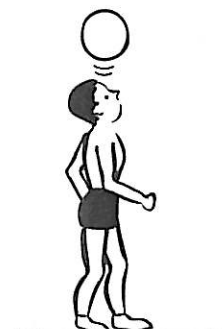
Brug den boldtype du helst vil:
Ballon, badebold eller fodbold.

- * Jongler på lår, på fødder, på hoved

- * Hvor mange kan du tage, når du må bruge hele kroppen, undtagen arme og hænder?

- * Hvor mange kan du og en makker tage skiftevis?

Fælles mål: "Udføre enkle handlinger, først og fremmest kaste, gribe, sparke, aflevere og modtage med forskellige boldtyper".



Stå på hænder med støtte, f.eks. op af en væg:

Når du skal øve dig i at stå på hænder op ad en væg så husk, hvad vi har snakket om og øvet:

- * Tag et skridt fremad, så dit bageste svingben svinges op, bagud.
- * Stræk armene nedad mod gulvet, kig på dine hænder hele tiden.
- * Hold albuerne strakte. Spænd ballerne og saml fødderne.

Fælles mål: "Udføre grundlæggende gymnastiske færdigheder i afsæt, svæv, landing, rulning, spring, vægtoverføring og forflytning samt vægt på armene".

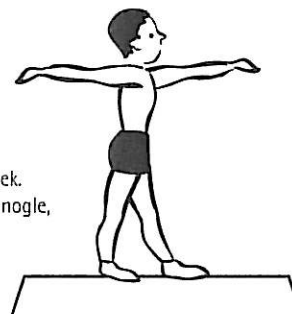


Balancer:

Gå balancegang forlæns og baglæns på:

- * En streg
- * En snor
- * - En liggende træstamme i skoven.
- * - Eller bom i gymnastiksalen.
- * - Eller et hegn / stakit på en legeplads.
- * Stå stille med lukkede øjne på ét ben i 30 sek.
- * Gi' en makker nogle venlige puf og få selv nogle, uden at I vælter!

Fælles mål: "Udføre simple balancer og krydsfunktioner".



Dans og rytme:

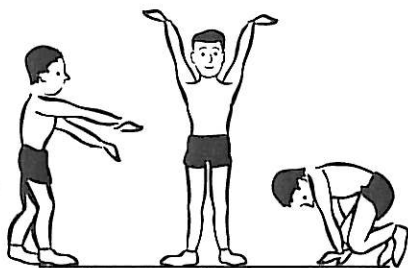
I er sammen i en lille gruppe. I får udleveret et stykke musik på ca. 3½ min. Musikken bringer jer i fantasien ned til dyrene i Afrika. Bestem dig for, efter at have hørt musikken første gang, hvilket dyr du gerne vil være. I skal helst finde på forskellige dyr i gruppen.

- * Til musikkens rytme skal du i starten bevæge dig som du ved, eller tror, dit dyr gør. F.eks. vandre, jage, ligge på lur, liste, lege, drikke vand.

- * Efter et stykke tid mødes dyrene omkring "vandhullet", hvor de stadig til musikkens rytme, begynder at snuse, røre ved, eller lege lidt med hinanden.

- * ...Og måske sker der en overraskelse til sidst?

Fælles mål: "Anvende rytmiske bevægelser til forskellige musikformer Et udtrykke forskellige figurer kropsligt".



Sjipning:

Find sammen nogle stykker og lav den leg der hedder "Vandet koger":

En person i midten svinger et tov hele vejen rundt om sig selv langs jorden. De andre skal hoppe over snoren. Hvis snoren rammes, bytter man med svingeren i midten.

Med dit eget sjippetov skal du sjippe:

- * Forlæns, på stedet.
- * Forlæns, medens du løber.

...Og hvis du er meget skrap:

- * På ét ben. Du må gerne skifte ben undervejs.
- * Baglæns

Fælles mål: "Kontrollere grundlæggende bevægelser, først og fremmest gå, løbe, hoppe, hinke, vende og dreje".



Idrætsteori... Idrættens værdier:

Tænk over og snak evt. med dine kammerater og forældre om:

Hvad er en god leger?

eller

"De børn, som du gerne vil lege med, hvad er det de er gode til"?

Fælles mål: "Fortælle om oplevelser eller situationer, hvori der indgår bevægelse". (Idrættens værdier)



IDRÆTS-LEKTIE KORT

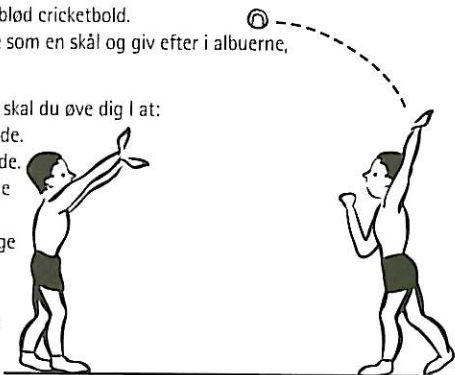
(5. klasse)

Boldkast og greb:

Brug en tennisbold eller blød cricketbold. Husk at forme hænderne som en skål og giv efter i albuerne, når du griber bolden.

Sammen med en makker skal du øve dig i at:

- * Kaste og gribe lette bolde.
- * Kaste og gribe høje bolde.
- * Kaste og gribe lidt hårde direkte bolde.
- * Kaste og gribe vanskelige bolde, som man skal bevæge sig efter.
- * Med hænderne, stoppe bolde der studs på jorden foran én, (uden at fumle) og kaste retur med studs til din makker.



Fælles mål: Udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder.

Cirkus og gøgl... idrættens traditioner og kulturer:

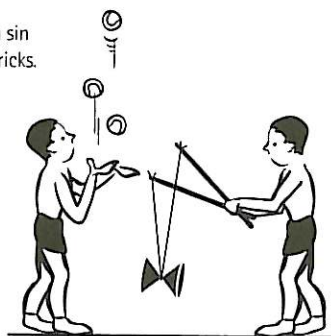
* Jonglør - med 1 - 2 og 3 bolde, - eller sjifontørklæder.

eller
* Få et djævlespil til at rotere rundt om sin egen akse... og vis et par forskellige tricks.

Ex-avis:

- Kast op og gribe
- Over fod
- På pind
- Elevator
- Find selv på flere...

Fælles mål: Deltage i udvalgte bevægelsestraditioner fra andre kulturer. (Her: Cirkus-kulturen.)



Fodboldfinter og jonglering:

Kom driblende med fodbolden fremad...

- * Lav skudfinten
- * Lav "Zidane finten"
- * Lav "den dobbelte Zidane finte"
- * Lav "Laudrup finten"

Hvor mange jongleringer kan du lave

- * Med låret?
- * Med fødderne?

OBS: Du skal helst skifte mellem højre og venstre ben hele tiden.

Fælles mål: Udføre handlinger med forskellige boldtyper med såvel hænder som fødder.



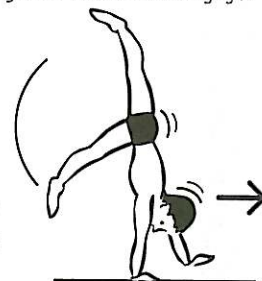
Vejrmøller:

Fortsæt med at øve vejrmøller. Husk på de tre ting vi har snakket om er vigtige:

- * Front mod bevægelsesretningen - stort skridt frem og armløftning.
- * 1/4 drejning - hånd-i-sætning en ad gangen. Kig på gulvet mellem hænderne.
- * Vidt spredte ben, der strækkes igennem under springet.

Træn evt. over en skumplint eller på en skråning

Fælles mål: Anvende spænding og afspænding i forbindelse med gymnastiske færdigheder.



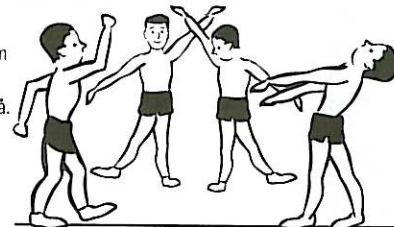
Dans og rytme:

* Hver gruppe får udleveret det samme stykke musik på ca. 3½ min.

* Tænk på hvad vi før har talt om og gjort, for at dans bliver spændende at deltage i og se på.

* Lav et danseshow som resten af klassen skal se og siden tale med jer om.

Fælles mål: Anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag med og uden musikledsagelse.



Balancer - Rulleskøjte ekvilibrisme:

- * Rul ligeud... løft på skift højre og venstre rulleskøjte.
- * Rul ligeud... sving i en blød kurve til højre ...sving i en blød kurve til venstre
- * Kørl slalom imellem kegler eller andet
- * Rul forsigtigt lige ud... drej kroppen rundt ...fortsæt med at rulle bagud... i samme retning.
- * Kørl i medium fart... stop så hurtigt du kan.
- * Kørl en stor runde, brug armsving til balance og støtte til at give fart.

Fælles mål: Udvis sikkerhed i balancer og krydsfunktioner.



Idrætsteori... Fysiologi:

Tænk over og snak evt. med dine kammerater og forældre om:

- * Hver gruppe skal finde ud af og forklare hvad forskellen er på om man træner:
 - a) Muskelstyrke
 - eller
 - b) Muskeludholdenhed

Find på

- * 2 muskelstyrke-øvelser - som I skal vise - og hele klassen skal prøve.
- * 2 muskeludholdenheds-øvelser - som I skal vise - og hele klassen skal prøve.

Fælles mål: Kende til elementære forhold om kroppens funktioner.

