SKOLE OL

LÆRER VEJ-LED-NING

IDRÆTSLÆRERENS GUIDE TIL IDRÆT OG TRÆNING

IDRÆTSFAGETS UDVIKLING – FRA AKTIVITETSFAG TIL LÆRINGSFAG

Idrætsprøven, idrætsfagets læringstænkning og særligt de to kompetenceområder *Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel* skaber nye muligheder i forhold til den forståelse og måde, hvorpå idrætslærere planlægger, gennemfører og evaluerer idrætsundervisningen igennem hele skoleforløbet. Idrætsfagets læringstænkning går ud på, at elever handler kropsligt og tilegner sig kropslige færdigheder, og eleverne sprogliggør handlinger, oplevelser og erfaringer i idrætsundervisningen. For at gøre refleksion og dialog faglig skal der være faglige begreber (teori) at reflektere med, så elever kan opnå erkendelse og dermed forstå sig på idræt. Samlet set stiller det nye krav til idrætslæreren og idrætsundervisningens didaktiske form og faglige indhold. Idrætsfaget har gennem mange år haft kultur for at være et aktivitetsfag med sit primære fokus på kropslige erfaringer og uden fokus og plads til at sprogliggøre faget.

Dette undervisningsmateriale er udviklet i et forsøg på at skabe en idrætsdidaktisk tankegang, der fordrer en mere dialogisk tilgang til idrætsundervisningen. Vi ønsker med læremidlet at skabe positive forstyrrelser hos idrætslærerne og eleverne ved fx læremidlets udformning som store plakater til ophængning i idrættens rum (hal/sal/græsareal). Slutteligt er det materialets formål at sætte to tykke streger under, at idræt er et læringsfag for både krop og hoved.

TEMABASERET IDRÆTSUNDERVISNING

Som en del af dette materiale får du som idrætslærer præsenteret forskellige måder til at arbejde med et tema i idrætsundervisningen. Spørgsmål som; Hvad vil det sige at arbejde temabaseret? og Hvilke muligheder giver det eleverne og mig som underviser, når idrætsundervisningen er temabaseret? skulle dette læremiddel gerne komme med forskellige bud på.

Der kan være forskellige grunde til at arbejde temabaseret i idrætsundervisningen:

- at temaet giver idrætsundervisningen nye perspektiver og måder hvorpå, man som elev og idrætslærer tilgår idrætsfagets praktiske dimension fra indholdsområderne under kompetenceområdet Alsidig idrætsudøvelse (ex redskabsaktiviteter, boldbasis og boldspil, løb, spring & kast)
- at eleverne får mulighed for at komme i dialog (lytte og fortælle) på flere planer; lærer/elev(er), elev/elev og elev/lærer omkring et valgt tema fra kompetenceområderne Idrætskultur og relationer og Krop, træning og trivsel (fx køn, kultur, træning, samarbejde, historie, sundhed)
- at elever også forstår sig på idræt, da forståelsen muliggør, at elever på sigt kan forholde sig kritisk til idræt og skabe idræt i harmoni med egne interesser og behov.

PRÆSENTATION AF TEMAET TRÆNING

I dette læremiddel er temaet TRÆNING - og det er en bred tilgang til "træning" som bliver anvendt. Det vil sige, at læremidlet ikke kun omhandler færdigheds- og vidensområdet fysisk træning. I stedet lægges der op til, at temaet TRÆNING anvendes bredt i idrætsundervisningen lige fra fx boldbasis og boldspil, løb, spring & kast, idrætten i samfundet til sundhed og trivsel. Dermed vil elevernes refleksioner og dialoger om temaet TRÆNING også bredes ud.

Læremidlet henvender sig også til elever i indskoling og på mellemtrinnet. Der er udviklet 3 idrætsdidaktiske træningsmodeller, der tilgodeser progression hen over skoleforløbet ud fra en bred forståelse af temaet TRÆNING – både i forhold til indhold og handling. Således lægger modellerne op til, at man kan "træne" andre områder end fysisk form og velbefindende, og der skelnes ikke skarpt mellem handleformerne "at øve" og "at træne".

Denne brede tilgang til TRÆNING kan med rette opfattes kontroversiel og misforstået. Det er imidlertid forfatternes opfattelse, at den eksisterende forståelsesramme for TRÆNING i idrætsundervisning ofte får en for snæver og et instrumentelt, fysisk sundhedsfremmende sigte. Da idrætsundervisningen foregår én gang ugentligt, er rammerne for effektiv fysisk træning begrænsede, så forfatterne mener, det giver mening at udfordre denne forståelsesramme, og læremidlet lægger derfor op til en u-sædvanlig refleksion.

MATERIALETS IDRÆTSDIDAKTISKE OPBYGNING

Materialet præsenterer to didaktiske tilgange til at planlægge, gennemføre og evaluere en temabaseret idrætsundervisning.

TILGANG 1: FRA TEMA TIL INDHOLDSOMRÅDE

Når man som idrætslærer vælger at gå fra et tema til et indholdsområde, betyder det, at man har valgt en didaktik, hvor omdrejningspunktet for idrætsundervisningen er temaet:

TILGANG 2: FRA INDHOLDSOMRÅDE TIL TEMA

Modsat kan idrætslærere også vælge at gå fra et eller flere indholdsområder til et tema. Det betyder, at man arbejder med udgangspunkt i et udvalgt alsidigt indholdsområde fx løb, spring & kast, kropsbasis eller dans og udtryk, hvorefter temaet kobles på:

I dette læremiddel er der udvalgt 5 idrætsforbund, som er med til at eksemplificere, hvordan der kan arbejdes med temaet TRÆNING ind i konkrete idrætsdiscipliner, som eleverne kan afprøve og kvalificere sig til i forbindelse med Skole OL.

De 5 idrætsforbund er:

- Dansk Forening for Rosport
- Bueskydning Danmark
- Parasport Danmark
- Danmarks Bowling Forbund
- Dansk Orienterings-Forbund

De forskellige idrætsforbund har bidraget med input til denne del af materialet, hvor temaet TRÆNING kan sættes i perspektiv i forhold til deres forbund.

GUIDET TOUR I LÆREMIDLETS OPBYGNING OG ANVENDELIGHED

PLAKATMETODEN
(ophængning, tavle- og refleksionsvæg)

Baggrund
Plakatmetoden er blevet afprøvet af forfatterne i samarbejde med praksisfeltet (idrætslærere) gennem flere år, og på den baggrund er der gode erfaringer med at anvende plakatmetoden i forhold til at gøre idrætsundervisningen mere dialogisk. Med dialogisk idrætsundervisning menes, at eleverne får mulighed for at bidrage med mundtlige og refleksive kompetencer, som en aktiv del af idrætsundervisningen.
Plakatmetodens fornemste opgave er at sikre, at idrætsfagets teori/praksisforhold kan ske i en naturlig vekselvirkning i idrættens rum/faciliteter (gymnastiksal, hal eller udearealer).

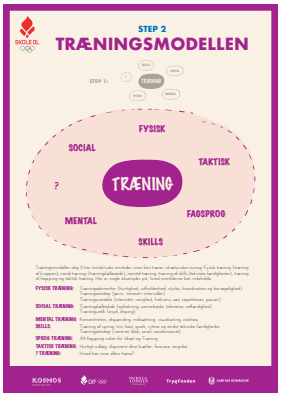
Guide til anvendelse af plakatmetoden
I læremidlet er der i alt udviklet 9 forskellige idrætsdidaktiske plakater. Disse kan hænges op de steder, hvor idrætsundervisningen foregår. Plakatmetoden er et forsøg på at præsentere og synliggøre idrætsfagets vidensdimension for eleverne ved at hænge plakaterne op på vægge, bander eller mure i idrætsfaciliteterne. Dette sted kunne idrætslæreren kalde for "tavlen". Ideen/formålet med at hænge plakaterne op på "tavlen" som en del af ens idrætsundervisning er:

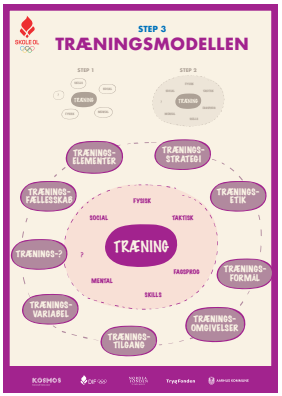
- at skabe et naturligt mødested for dialog/refleksion, introduktion, timeout, elevopgaver eller afrunding af idrætsundervisningen.
- at elever kan se og forholde sig til, hvad det er, som de skal have lært og arbejde med (her i læremidlet i forhold til TRÆNING)
- at idrætslærerne anvender plakaterne som "tavle" til at igangsætte, gennemføre og evaluere idrætsundervisning

KORT BESKRIVELSE AF DE FORSKELLIGE PLAKATER, LÆREMIDLET INDEHOLDER

TRÆNINGSMODELLEN - 3 STEPS

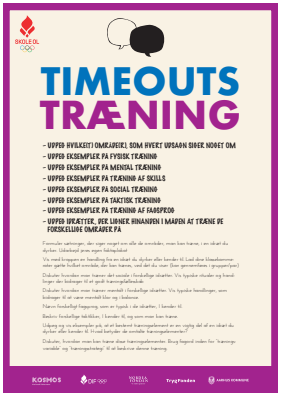
På disse plakater er der udviklet 3 træningsmodeller ud fra en bred forståelse af TRÆNING. Modellerne hedder Træningsmodellen Step 1, Træningsmodellen Step 2 og Træningsmodellen Step 3. Ideen med at træningsmodellen er lavet i tre udgaver er et forsøg på at tilgodese en progression i forståelsen – både i dybde og bredde.





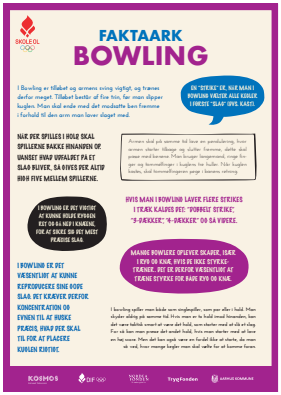
TIMEOUT

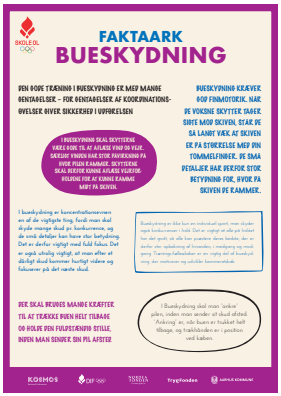
På denne plakat findes der en række spørgsmål, som man kan anvende undervejs i idrætsundervisningen i form af timeout (små korte refleksionspauser), hvor elever får mulighed for at komme i dialog med læreren og andre elever omkring forskelligt fagligt indhold i forhold til TRÆNING.

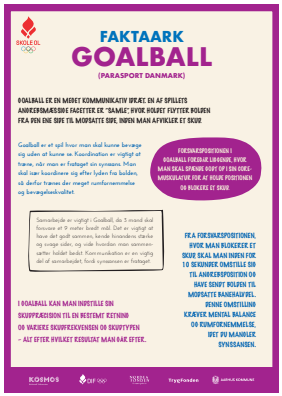


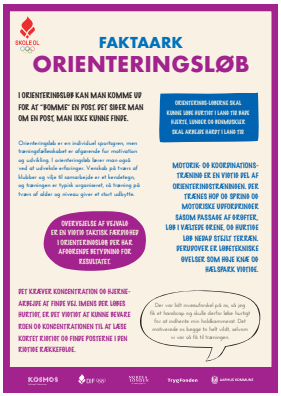
FAKTA

På disse plakater findes der et væld af idrætsfaglige udsagn, der kan forbindes til temaet TRÆNING inden for 5 forskellige idrætsdiscipliner: roning, bueskydning, bowling, goalball (parasport) og orienteringsløb. Disse 5 faktaplakater kan kobles til områder og fagord i de 3 træningsmodeller. Elever og idrætslærere kan her arbejde med at udpege, forstå og anvende forskellige fagord fra idrættens verden i et træningsperspektiv.









SKOLE OL
FAKTAARK
RONING
I ØNNIND BRUVER MAN HELE KROPPEN TIL AT FLYTTE EN BÅD OO BÆRN INDETIMET MÅDER, DET KRÆVER ET SÆRDELES VELTRÆNET KÆDET, HVE KAN PUMPE RIHTIH MÆRAT BLOP VP TIL MUSKLERNE. FORESTÅ DIG AT TÆNKE 40 L LITANER PÅ ET MINUT. SÅ RIHTIHT PUMPNE KÆDETET BLOP RUNDT I KROPPEN HOS VORES RUDPEIE HÆKKERSKES, NÅR DE KONKURERÆER.
VI BEVÆGER OS BAGLÆNS.
Det er bibler ev holdsport, men man kan også være alene om det! Hvis vi er flere, så skal vi gøre det i samme takt eller kan vi ikke få fart på.
I roning sætter der store krav til, hvordan du forbereder dig til løbet, og at du kan holde koncentreret hold, eller det gør vigtig arsik. Der der er en klar sammenhæng med, hvor godt du præsterer, og hvor meget du har gnoen dio kraer, kæfpeder det, at man skal kunne indstille sig pik, at det vil gøre ondt, og at man bliver ved, selvom det er ubehageligt.
Da dårlige dage er dem, hvor man er trænet helt i bund, og man er trænt og kryster gnadende sammen, fordi man ikke kan overskue at komme igennem et helt løb. Det er det, man er trænt for.
I ØNNIND LÆRNER DAETRÆNER OO ØDEDIGNI FYRK. OO KRÆF SPÆNDTE, VIL DIETER VÆLGE AT KOMME OO DMÆQ FA KÆDETÆTÆL. DA ØRÆ-FØNI KAN SPÆNDTÆ FA 10 ÆRÆ I ÆTÆLFØNNIND AF LÆNET ELLER DIETER AT KOMME LÆNNT FØRÆNI EFØEDEN AF ÆRÆ. EN ØEDE MÆD HOP VØRÆLØRÆNDE MÅDE DÆ DE ÆRÆÆ I KOP SPÆNDTÆ. VIL ØEDÆNDT DIETER FA AT KOLPE OO ÆRÆN VÆLÆ MÆD KONDÆN ÆLLÆ LÆNÆ. ØNÆ TYPE ØEDE KOMMÆ MÆDÆ MÆHP I ØNÆTÆN AF LÆNET. MÅDEN KAN KOLPE OO ÆRÆÆ KONKÆNDÆNTÆNÆ DÆP DE ÆRÆÆ MÆD OO VIL DIETÆN AT ØVÆÆÆÆ ØÆÆ.
KONNIN DE LIZ AT LÆRE, MÅDÆVÆTÆLNT ØNÆÆT AT MÆÆTÆÆ. DE FLÆTÆ KÆN TÆÆKÆÆ I ÆN ÆRÆ OO FÅ ÆN ÆÆP TIL AT FLYTTE ØÆ. MÅDÆ ØVÆ ØÆT ØÆÆÆ FA RIHTIHT AT ØÆÆ ØÆ KÆÆÆÆ ØÆÆÆÆÆTÆÆÆ RESULÆÆ. ØÆÆÆÆ ÆÆÆÆÆÆÆÆ. AT ÆÆTÆ ÆÆØÆ I ØÆÆÆÆT ØÆ ØÆ RIHTIHÆÆÆÆ. ØÆÆ FØRÆÆÆ PRÆMÆÆTÆ I ØÆÆÆÆØÆÆÆ. OO ØÆÆ ØÆ ØÆT VIRTIHT AT KÆÆMÆ ØÆÆÆT FA ØÆ RIHTIHT MÆÆÆ, ØVIS MÆÆ KÆÆ ØÆ FØRESTÆVÆÆ RÆØØÆÆ BÆLÆØØÆ ØØ ØÆØTØØÆÆ
MÅDÆ MÆÆ RIHTIHÆÆ ØØ I ØÆ ØÆ. ØÆ ØÆ ØØÆ ØÆ ØØÆT MÆÆÆ MÆÆÆ AT TÆÆ FRA SPÆØTÆØTÆ. AT ØØØØ ØØ "ØØØ ÆØTØØØØ

MERE VIDEN, INSPIRATION OG LITTERATUR TIL TEMABASERET IDRÆTSUNDERVISNING OM TRÆNING

www.dif.dk/da/forening/uddannelse/udgivelser/traening
www.dgi.dk/soeg?q=tr%c3%a6ning
www.aalborg.dk/media/7075034/unge-krop-traening-og-doping.pdf
https://umbraco.teamdanmark.dk/media/1853/bilag-13-atk-20.pdf?

På Det nationale videncenter KOSMOS´ hjemmeside kan du på nedenstående link finde filmklip, som præsenterer læremidlet:

www.vicekosmos.dk/skole/idraetsundervisningen/undervisningsmaterialer/temabaseret-idraetsundervisning

AFRUNDING FRA FORFATTERNE

Vi håber, at du og dine idrætskolleger, efter at have læst denne lærervejledning, har fået et overblik over læremidlets muligheder i forhold til at arbejde med temaet TRÆNING. Selvom vi i lærervejledningen kommer med en guide til, hvordan du/I kan anvende læremidlet, er det vigtigt for os forfattere at understrege, at der kan være mange måder at komme i gang med at bruge læremidlet, som en aktiv del af idrætsundervisningen. Det kan både anvendes i sin fulde form og længde, men du/I kan også udvælge de elementer af læremidlet, som I finder relevante for jeres elever.

God arbejdslyst og fornøjelse med Idræt og TRÆNING

Katrine Bertelsen
kber@ucsyd.dk

Martin Elmbæk

Aarhus Kommune har siden indførelsen af idrætsprøven i 2014 haft et tæt samarbejde med Det nationale videncenter KOSMOS omkring udvikling af kompetencegivende forløb og tiltag for idrætslærerne i Aarhus.

Tak til Skole OL og Aarhus Kommune for muligheden for at udvikle læremidlet til idrætslærere i Aarhus Kommune og resten af landet. En særlig tak skal også lyde til de deltagende idrætslærere fra Aarhus Kommune. Idrætslærere har afprøvet udgaver af læremidlets træningsmodel, som led i deres egen idrætsundervisning og som bidrag til læremidlets udvikling.
Tak til konsulenter fra Dansk Forening for Rosport, Bueskydning Danmark, Parasport Danmark, Danmarks Bowling Forbund og Dansk Orienterings-Forbund for bidrag til læremidlet.

KOSMOS Nationalt Videncenter · DIF · NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv · TrygFonden · AARHUS KOMMUNE

Layout: Julie Flansmose • Tryk: Grafisk Service i Aarhus Kommune

SKOLE OL

STEP 1

TRÆNINGSMODELLEN

Træningsmodellen step 1 har mindst fire områder man kan arbejde med i idræt: Fysisk, Mental, Social og Skills (dvs. tekniske færdigheder). Her er nogle eksempler på, hvad områderne kan indeholde:

FYSISK TRÆNING:	Udholdenhed, styrke, hurtighed eller anden træning af kroppen
TRÆNING AF SKILLS:	Spring, trin, kast, spark, rytme og andre tekniske færdigheder
MENTAL TRÆNING:	Vilje, koncentration, være klar, holde fokus, sætte mål, blive ved
SOCIAL TRÆNING:	Samarbejde, overholde regler, tage hensyn, give plads til andre, tage ansvar
? :	Hvad kan man ellers træne?

KOSMOS Nationalt Videncenter · DIF · NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv · TrygFonden · AARHUS KOMMUNE

BAGGRUND

Træningsmodellen step 1 er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen, KOSMOS/UC SYD.
Step 1 er den simpleste udgave af træningsmodellen, som også findes i udgaverne Step 2 og Step 3. Modellerne tilgodeser progression ud fra en bred forståelse af temaet "Idræt og Træning" – både i forhold til indhold og handling. Således lægger modellerne op til, at man kan "træne" andre områder end fysisk form og velbefindende, og der skelnes ikke skarpt mellem handleformerne "at øve" og "at træne".

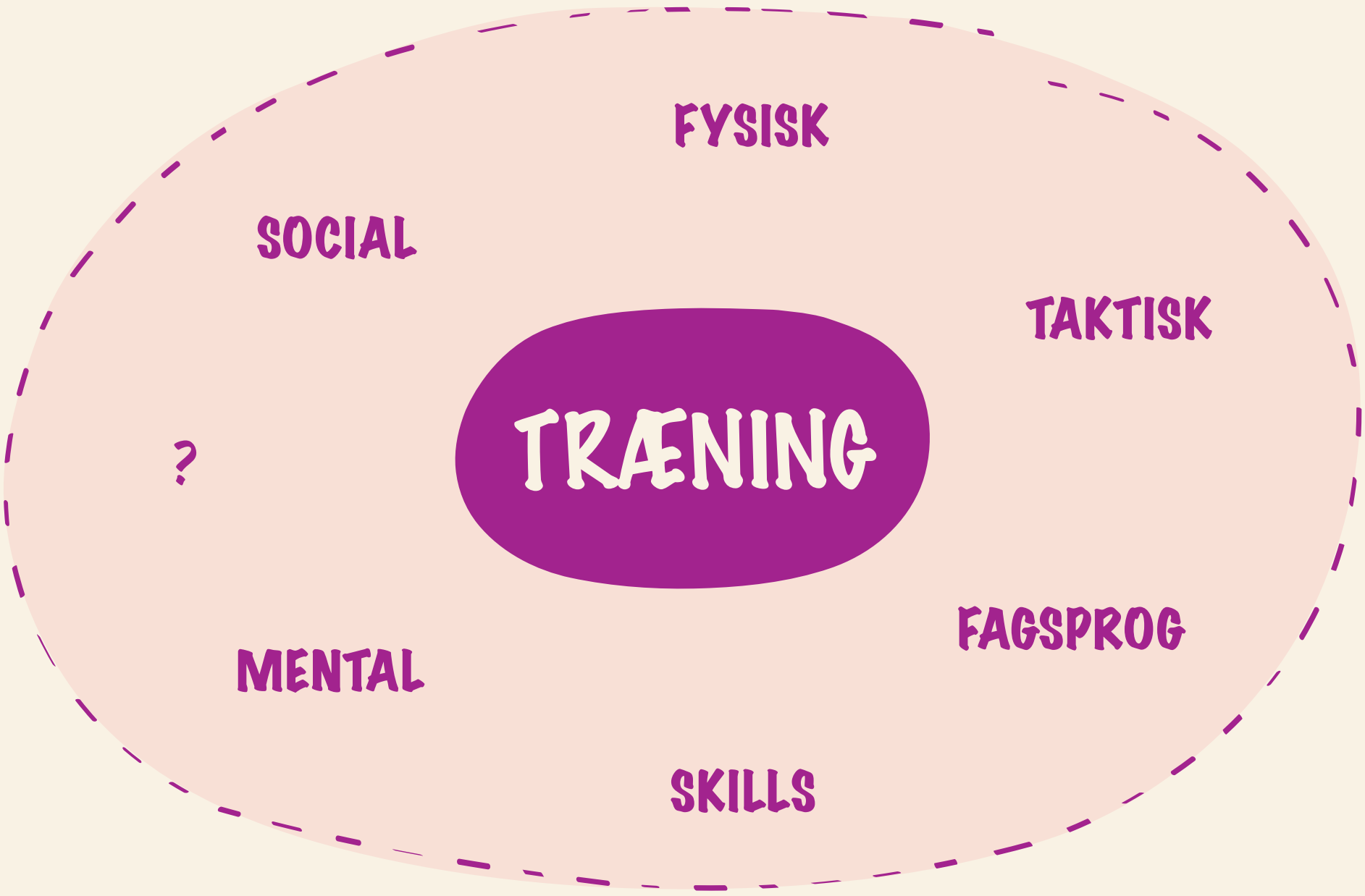
På www.vicekosmos.dk/skole/idraetsundervisningen/undervisningsmaterialer kan du se læremidlet i sin helhed, printe plakater og andre af læremidlets elementer. Du kan desuden downloade en lærervejledning, der introducerer til, hvordan idrætslærere kan anvende "Idræt og Træning" i en temabaseret idrætsundervisning.
Idræt og Træning har til formål at bidrage til at udvikle elevers hverdagssprog og før-faglige sprog om idræt til et fagsprog, så elever hjælpes til bedre at forstå sig på idræt.

SKOLE OL

STEP 2

TRÆNINGSMODELLEN

STEP 1:



Træningsmodellen step 2 har mindst seks områder, man kan træne i idrætsundervisning: Fysisk træning (træning af kroppen), social træning (træningsfællesskab), mental træning, træning af skills (tekniske færdigheder), træning af fagsprog og taktisk træning. Her er nogle eksempler på, hvad områderne kan indeholde:

FYSISK TRÆNING: Træningselementer (hurtighed, udholdenhed, styrke, koordination og bevægelighed)
Træningsstrategi (jævn, varieret i intervaller)
Træningsvariable (intensitet, varighed, frekvens, sæt, repetitioner, pauser)

SOCIAL TRÆNING: Træningsfællesskab (opbakning, samarbejde, tolerance, retfærdighed)
Trænings-etik (snyd, doping)

MENTAL TRÆNING: Koncentration, afspænding, målsætning, visualisering, coolness

SKILLS: Træning af spring, trin, kast, spark, rytme og andre tekniske færdigheder
Træningsstrategi (blok, seriel, randomiseret)

SPROG TRÆNING: Alt fagsprog inden for Idræt og Træning

TAKTISK TRÆNING: Hurtigt udlæg, disponere dine kræfter, forsvare, angribe

? TRÆNING: Hvad kan man ellers træne?

KOSMOS Nationalt Videncenter
DIF
NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv
TrygFonden
AARHUS KOMMUNE

BAGGRUND

Træningsmodellen step 2 er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen, KOSMOS/UC SYD. Træningsmodellen findes i tre udgaver; step 1, Step 2 og step 3. Modellerne tilgodeser progression ud fra en bred forståelse af temaet "Idræt og Træning" – både i forhold til indhold og handling. Således lægger modellerne op til, at man kan "træne" andre områder end fysisk form og velbefindende, og der skelnes ikke skarpt mellem handleformerne "at øve" og "at træne".
På www.vicekosmos.dk/skole/idraetsundervisningen/undervisningsmaterialer kan du se læremidlet i sin helhed, printe plakater og andre af læremidlets elementer. Du kan desuden downloade en lærervejledning, der introducerer til, hvordan idrætslærere kan anvende "Idræt og Træning" i en temabaseret idrætsundervisning. Idræt og Træning har til formål at bidrage til at udvikle elevers hverdagssprog og før-faglige sprog om idræt til et fagsprog, så elever hjælpes til bedre at forstå sig på idræt.

TRÆNINGS-ELEMENTER henviser til de 5 grundtrænings-elementer: Udholdenhed, styrke, bevægelighed, hurtighed og koordination.

TRÆNINGS-STRATEGI henviser til, hvordan træningen er struktureret. Fx om der trænes med jævn eller varieret belastning i intervaller (intervaltræning). Eller om træningen af skills (dvs. spring, trin, kast, spark, rytme og andre tekniske færdigheder) er organiseret som bloktræning (dvs. man arbejder med samme skill i gentagne blokke af få eller mange gentagelser, og med pauser mellem hver blok), seriel træning (dvs. man skifter imellem forskellige skills/delfærdigheder i et planlagt mønster) eller randomiseret træning (dvs. man tager hurtige beslutninger og handler i forhold til de skiftende omgivelser og ud fra egne forudsætninger i nuet).

TRÆNINGS-VARIABLE er fagord, der tilsammen beskriver træningen. Inden for kredsløbsrelateret træning bruges især intensitet (hvor hårdt), varighed (hvor længe) og frekvens (hvor hyppigt) der arbejdes. Puls kan også anvendes i forbindelse med intensitet. Inden for styrkerelateret træning beskrives træning ofte med fagord som antal sæt (omgange), i belastning (vægt i kilo) og repetitioner (gentagelser).

TRÆNINGS-FÆLLESSKAB henviser til det sociale samvær i forbindelse med træningen, herunder om samværet har fokus på individet eller gruppen eller er præget af fx opbakning og tolerance

TRÆNINGS-ETIK vedrører etik og moral i forbindelse med træning, herunder snyd med muskelopbyggende og præstationsfremmende stoffer

MENTAL TRÆNING inddeles i områder som målsætning, afspænding, visualisering, koncentration m.m.

TAKTISK TRÆNING er mere idrætsspecifik og er dermed vanskeligere at beskrive i et fagsprog gældende for hele det idrætslige område. Men fx hører at "disponere sine kræfter" ind under taktiske skills

TRÆNINGS-?? Spørgsmålstegnet henviser til, at elever og idrætslærere selv kommer frem til yderligere dele, som kan beskrive "Træning". Trænings-modellen bør derfor ses som en dynamisk model, der kan udvikles og bidrage til nye forståelser.

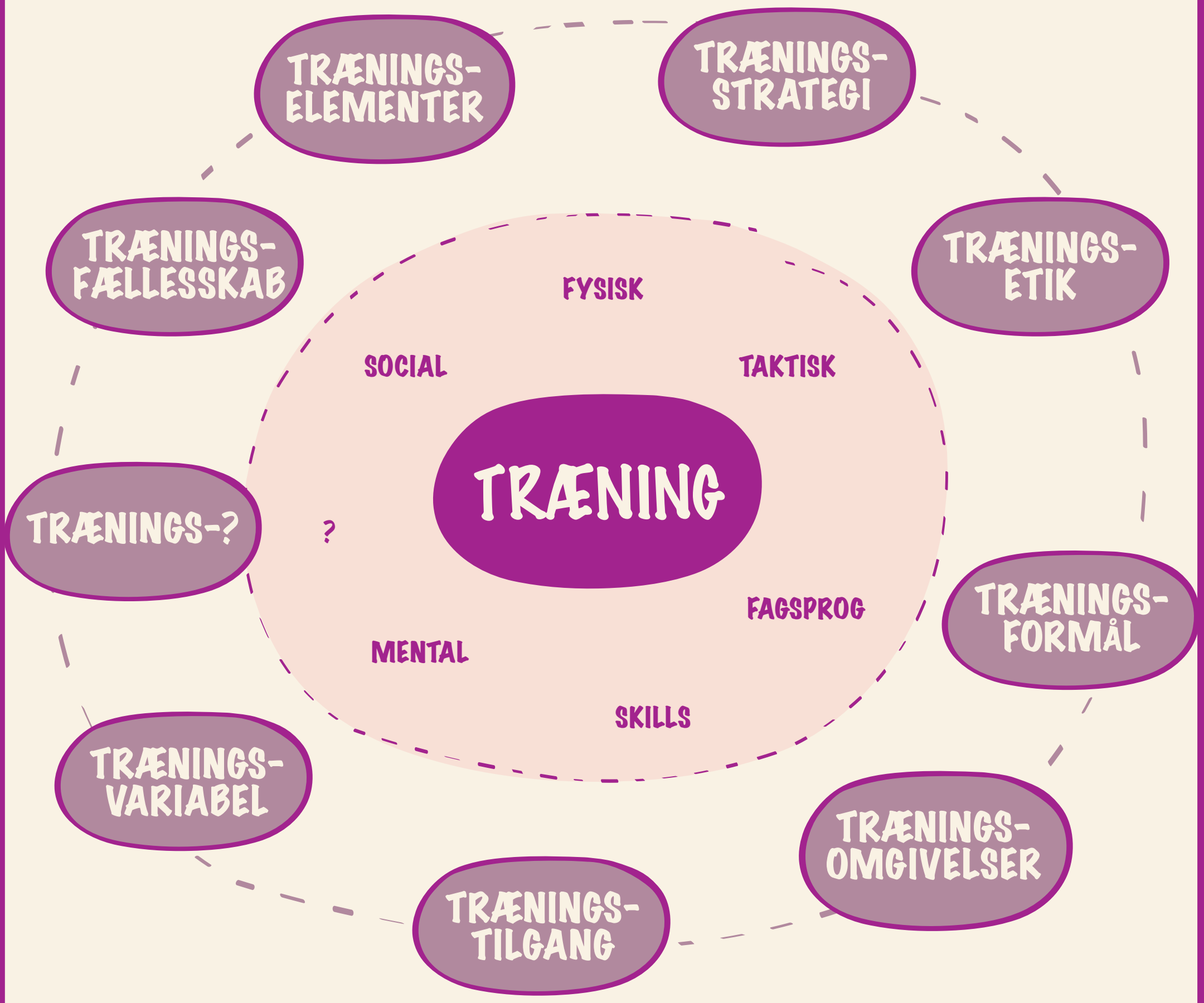
SKOLE OL

STEP 3

TRÆNINGSMODELLEN

STEP 1

STEP 2



KOSMOS Nationalt Videncenter
DIF
NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv
TrygFonden
AARHUS KOMMUNE

BAGGRUND

Træningsmodellen step 3 er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen, KOSMOS/UC SYD. Træningsmodellen findes i tre udgaver; step 1, step 2 og step 3, se www.vicekosmos.dk/skole/idraetsundervisningen/undervisningsmaterialer. Modellerne tilgodeser progression ud fra en bred forståelse af temaet "Idræt og Træning" – både i forhold til indhold og handling. Således lægger modellerne op til, at man kan "træne" andre områder end fysisk form og velbefindende (jf. indercirklen), og der skelnes ikke skarpt mellem handleformerne "at øve" og "at træne".
Du kan desuden downloade en lærervejledning, der introducerer til, hvordan idrætslærere kan anvende "Idræt og Træning" i en temabaseret idrætsundervisning. Idræt og Træning har til formål at bidrage til at udvikle elevers hverdagssprog og før-faglige sprog om idræt til et fagsprog, så elever hjælpes til bedre at forstå sig på idræt. Indercirklens områder, der kan trænes, er: Fysisk træning (træning af kroppen), Social træning (træning af fællesskabet), mental træning, træning af "skills" (dvs. tekniske færdigheder), træning af fagsprog og taktisk træning. ?-tegnet henviser til, at der kan peges på flere områder, der kan trænes. Til forskel fra "Træningsmodellen step 2" er der tilføjet endnu en dimension (ydercirklen) med en række kategorier. Nedenfor uddybes kategorierne i ydercirklen:

TRÆNINGS-ELEMENTER henviser til de 5 grundtræningselementer: Udholdenhed, styrke, bevægelighed, hurtighed og koordination.

TRÆNINGS-STRATEGI henviser til, hvordan træningen er struktureret. Fx om der trænes med jævn eller varieret belastning i intervaller (intervaltræning). Eller om træningen af skills (dvs. spring, trin, kast, spark, rytme og andre tekniske færdigheder) er organiseret som bloktræning (dvs. man arbejder med samme skill i gentagne blokke af få eller mange gentagelser, og med pauser mellem hver blok), seriel træning (dvs. man skifter imellem forskellige skills/delfærdigheder i et planlagt mønster) eller randomiseret træning (dvs. man tager hurtige beslutninger og handler i forhold til de skiftende omgivelser og ud fra egne forudsætninger i nuet).

TRÆNINGS-VARIABLE er fagord, der tilsammen beskriver træningen. Inden for kredsløbsrelateret træning bruges især intensitet (hvor hårdt), varighed (hvor længe) og frekvens (hvor hyppigt) der arbejdes. Puls kan også anvendes i forbindelse med intensitet. Inden for styrkerelateret træning beskrives træning ofte med fagord som antal sæt (omgange), i belastning (vægt i kilo) og repetitioner (gentagelser).

MENTAL TRÆNING inddeles i områder som målsætning, afspænding, visualisering, koncentration m.m.

TRÆNINGS-OMGIVELSER beskriver, hvor træningen foregår fx i naturen, i fitness-centret, i idrætsforeningen eller som gadeidræt.

TRÆNINGS-TILGANG kan beskrives som et spændingsfelt, hvor træningen opleves fra legende til målrettet, eller om træningen er allround eller specifik.

TRÆNINGS-ETIK vedrører etik og moral i forbindelse med træning, herunder spiseforstyrrelser og snyd med muskelopbyggende og præstationsfremmende stoffer.

TRÆNINGS-FÆLLESSKAB henviser til det sociale samvær i forbindelse med træningen, herunder om samværet har fokus på individet eller gruppen eller er præget af fx opbakning og tolerance

TAKTISK TRÆNING er mere idrætsspecifik og er dermed vanskeligere at beskrive i et fagsprog gældende for hele det idrætslige område. Men fx hører at "disponere sine kræfter" ind under det taktiske.

TRÆNINGS-FORMÅL henviser til sigtet med træningen, altså om det handler om at skadesforebygge, mestre, præstere, sundhedsfremme, opvarme, konkurrere eller andre formål.

TRÆNINGS-?? Spørgsmålstegnet henviser til, at elever og idrætslærere selv kommer frem til yderligere dele, som kan beskrive "Træning". Trænings-modellen bør derfor ses som en dynamisk model, der kan udvikles og bidrage til nye forståelser.

SKOLE OL

TIMEOUTS TRÆNING

- UDPEG HVILKE(T) OMRÅDE(R), SOM HVERT UDSAGN SIGER NOGET OM
- UDPEG EKSEMPLER PÅ FYSISK TRÆNING
- UDPEG EKSEMPLER PÅ MENTAL TRÆNING
- UDPEG EKSEMPLER PÅ TRÆNING AF SKILLS
- UDPEG EKSEMPLER PÅ SOCIAL TRÆNING
- UDPEG EKSEMPLER PÅ TAKTISK TRÆNING
- UDPEG EKSEMPLER PÅ TRÆNING AF FAGSPROG
- UDPEG IDRÆTTER, DER LIGNER HINANDEN I MÅDEN AT TRÆNE DE FORSKELLIGE OMRÅDER PÅ

Formuler sætninger, der siger noget om alle de områder, man kan træne, i en idræt du dyrker. Udarbejd jeres egen faktaplakat

Vis med kroppen en handling fra en idræt du dyrker eller kender til. Lad dine klassekammerater gætte hvilket område, der kan trænes, ved det du viser (kan gennemføres i grupper/par)

Diskuter hvordan man træner det sociale i forskellige idrætter. Vis typiske ritualer og handlinger der bidrager til et godt træningsfællesskab

Diskuter hvordan man træner mentalt i forskellige idrætter. Vis typiske handlinger, som bidrager til at være mentalt klar og i balance.

Nævn forskelligt fagsprog, som er typisk i de idrætter, I kender til.

Beskriv forskellige taktikker, I kender til, og som man kan træne.

Udpeg og vis eksempler på, at et bestemt træningselement er en vigtig del af en idræt du dyrker eller kender til. Hvad betyder de omtalte træningselementer?

Diskuter, hvordan man kan træne disse træningselementer. Brug fagord inden for "trænings-variable" og "træningsstrategi" til at beskrive denne træning.

KOSMOS Nationalt Videncenter · DIF · NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv · TrygFonden · AARHUS KOMMUNE

Denne Timeout-plakat er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen, KOSMOS/UC SYD.

Timeoutspørgsmål er en undervisningsaktivitet, der er med til at fremme dialogisk idrætsundervisning.
Det er op til idrætslæreren at vurdere, hvor ofte der skal laves timeout, samt hvor meget tid eleverne har brug for til at arbejde med den mundtlige og refleksive dimension, som en del af idrætstimerne. Timeoutspørgsmålene giver idrætslæreren mulighed for:

1) at inddrage fagets vidensdimension
2) at få indblik i elevernes refleksioner omkring temaet TRÆNING
3) at eleverne lærer, at idrætsfaget også giver mulighed for at koble fagets praktiske aktiviteter med et tema.

Timeoutspørgsmål kan anvendes både i forbindelse med idrætsaktiviteter, træningsmodeller eller Fakta-plakater.

SKOLE OL

FAKTAARK
BOWLING

I Bowling er tilløbet og armens sving vigtigt, og trænes derfor meget. Tilløbet består af fire trin, før man slipper kuglen. Man skal ende med det modsatte ben fremme i forhold til den arm man laver slaget med.

EN "STRIKE" ER, NÅR MAN I BOWLING VÆLTER ALLE KEGLER I FØRSTE "SLAG" (DVS. KAST).

NÅR DER SPILLES I HOLD, SKAL SPILLERNE BAKKE HINANDEN OP. UANSET HVAD UDFALDET PÅ ET SLAG BLIVER, SÅ GIVES DER ALTID HIGH FIVE MELLEM SPILLERNE.

Armen skal på samme tid lave en pendulering, hvor armen starter tilbage og slutter fremme, dette skal passe med benene. Man bruger langemand, ringe finger og tommelfinger i kuglens tre huller. Når kuglen kastes, skal tommelfingeren pege i banens retning.

I BOWLING ER DET VIGTIGT AT KUNNE HOLDE RYGGEN RET OG GÅ NED I KNÆENE, FOR AT SIKRE SIG DET MEST PRÆCISE SLAG.

HVIS MAN I BOWLING LAVER FLERE STRIKES I TRÆK KALDES DET: "DOBBELT STRIKE", "3-DÆKKER", "4-DÆKKER" OG SÅ VIDERE.

MANGE BOWLERE OPLEVER SKADER, ISÆR I RYG OG KNÆ, HVIS DE IKKE STYRKE-TRÆNER. DET ER DERFOR VÆSENTLIGT AT TRÆNE STYRKE FOR BÅDE RYG OG KNÆ.

I BOWLING ER DET VÆSENTLIGT AT KUNNE REPRODUCERE SINE GODE SLAG. DET KRÆVER DERFOR KONCENTRATION OG EVNEN TIL AT HUSKE PRÆCIS, HVAD DER SKAL TIL FOR AT PLACERE KUGLEN RIGTIGT.

I bowling spiller man både som singlespiller, som par eller i hold. Man skyder aldrig på samme tid. Hvis man er to hold imod hinanden, kan det være taktisk smart at være det hold, som starter med at slå et slag. For så kan man presse det andet hold, hvis man starter med at lave en høj score. Men det kan også være en fordel ikke at starte, da man så ved, hvor mange kegler man skal vælte for at komme foran.

KOSMOS Nationalt Videncenter · DIF · NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv · TrygFonden · AARHUS KOMMUNE

BAGGRUND

Denne faktaplakat er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Dansk Bowling Forbund.

På denne faktaplakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Bowling. Der indgår yderligere 4 faktaplakater i læremidlet "Idræt og Træning". Viden fra faktaplakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.

SKOLE OL

FAKTAARK
BUESKYDNING

DEN GODE TRÆNING I BUESKYDNING ER MED MANGE GENTAGELSER – FOR GENTAGELSER AF KOORDINATIONS-ØVELSER GIVER SIKKERHED I UDFØRELSEN

I BUESKYDNING SKAL SKYTTERNE VÆRE GODE TIL AT AFLÆSE VIND OG VEJR. SÆRLIGT VINDEN HAR STOR PÅVIRKNING PÅ HVOR PILEN RAMMER. SKYTTERNE SKAL DERFOR KUNNE AFLÆSE VEJRFOR-HOLDENE FOR AT KUNNE RAMME MIDT PÅ SKIVEN.

BUESKYDNING KRÆVER GOD FINMOTORIK. NÅR DE VOKSNE SKYTTER TAGER SIGTE MOD SKIVEN, STÅR DE SÅ LANGT VÆK AT SKIVEN ER PÅ STØRRELSE MED DIN TOMMELFINGER. DE SMÅ DETALJER HAR DERFOR STOR BETYDNING FOR, HVOR PÅ SKIVEN DE RAMMER.

I bueskydning er koncentrationsevnen en af de vigtigste ting, fordi man skal skyde mange skud pr. konkurrence, og de små detaljer kan have stor betydning. Det er derfor vigtigt med fuld fokus. Det er også utrolig vigtigt, at man efter et dårligt skud kommer hurtigt videre og fokuserer på det næste skud.

Bueskydning er ikke kun en individuel sport, man skyder også konkurrencer i hold. Det er vigtigt at alle på holdet har det godt, så alle kan præstere deres bedste, der er derfor stor opbakning af hinanden, i medgang og mod-gang. Trænings-fællesskaber er en vigtig del af bueskyd-ning, der motiverer og udvikler kammeratskab.

DER SKAL BRUGES MANGE KRÆFTER TIL AT TRÆKKE BUEN HELT TILBAGE OG HOLDE DEN FULDSTÆNDIG STILLE, INDEN MAN SENDER SIN PIL AFSTED.

I Bueskydning skal man "ankre" pilen, inden man sender sit skud afsted. "Ankring" er, når buen er trukket helt tilbage, og trækhånden er i position ved kæben.

KOSMOS Nationalt Videncenter · DIF · NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv · TrygFonden · AARHUS KOMMUNE

BAGGRUND

Denne faktaplakat er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Bueskydning Danmark.

På denne faktaplakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Bueskydning. Der indgår yderligere 4 faktaplakater i læremidlet "Idræt og Træning". Viden fra faktaplakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.

SKOLE OL

FAKTAARK
GOALBALL
(PARASPORT DANMARK)

GOALBALL ER EN MEGET KOMMUNIKATIV IDRÆT. EN AF SPILLETS ANGREBSMÆSSIGE FACETTER ER "SAMLE", HVOR HOLDET FLYTTER BOLDEN FRA DEN ENE SIDE TIL MODSATTE SIDE, INDEN MAN AFVIKLER ET SKUD.

Goalball er et spil hvor man skal kunne bevæge sig uden at kunne se. Koordination er vigtigt at træne, når man er frataget sin synssans. Man skal især koordinere sig efter lyden fra bolden, så derfor trænes der meget rumfornemmelse og bevægelseskvalitet.

FORSVARSPOSITIONEN I GOALBALL FOREGÅR LIGGENDE, HVOR MAN SKAL SPÆNDE GODT OP I SIN CORE-MUSKULATUR FOR AT HOLDE POSITIONEN OG BLOKERE ET SKUD.

Samarbejde er vigtigt i Goalball, da 3 mand skal forsvare et 9 meter bredt mål. Det er vigtigt at have det godt sammen, kende hinandens stærke og svage sider, og vide hvordan man sammensætter holdet bedst. Kommunikation er en vigtig del af samarbejdet, fordi synssansen er frataget.

FRA FORSVARSPOSITIONEN, HVOR MAN BLOKERER ET SKUD, SKAL MAN INDEN FOR 10 SEKUNDER OMSTILLE SIG TIL ANGREBSPOSITION OG HAVE SENDT BOLDEN TIL MODSATTE BANEHALVDEL. DENNE OMSTILLING KRÆVER MENTAL BALANCE OG RUMFORNEMMELSE, IDET DU MANGLER SYNSSANSEN.

I GOALBALL KAN MAN INDSTILLE SIN SKUDPRÆCISION TIL EN BESTEMT RETNING OG VARIERE SKUDFREKVENSEN OG SKUDTYPEN – ALT EFTER HVILKET RESULTAT MAN GÅR EFTER.

KOSMOS Nationalt Videncenter · DIF · NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv · TrygFonden · AARHUS KOMMUNE

BAGGRUND

Denne faktaplakat er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Parasport Danmark.

På denne faktaplakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Goalball. Der indgår yderligere 4 faktaplakater i læremidlet "Idræt og Træning". Viden fra faktaplakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.

SKOLE OL

FAKTAARK
ORIENTERINGSLØB

I ORIENTERINGSLØB KAN MAN KOMME UD FOR AT "BOMME" EN POST. DET SIGER MAN OM EN POST, MAN IKKE KUNNE FINDE.

ORIENTERINGS-LØBERNE SKAL KUNNE LØBE HURTIGT I LANG TID. BÅDE HJERTE, LUNGER OG BENMUSKLER SKAL ARBEJDE HÅRDT I LANG TID.

Orienteringsløb er en individuel sportsgren, men træningsfællesskabet er afgørende for motivation og udvikling. I orienteringsløb lærer man også ved at udveksle erfaringer. Venskab på tværs af klubber og vilje til samarbejde er et kendetegn, og træningen er typisk organiseret, så træning på tværs af alder og niveau giver et stort udbytte.

MOTORIK- OG KOORDINATIONS-TRÆNING ER EN VIGTIG DEL AF ORIENTERINGSTRÆNINGEN. DER TRÆNES HOP OG SPRING OG MOTORISKE UDFORDRINGER SÅSOM PASSAGE AF GRØFTER, LØB I VÆLTEDE GRENE, OG HURTIGE LØB NEDAD STEJLT TERRÆN. DERUDOVER ER LØBETEKNISKE ØVELSER SOM HØJE KNÆ OG HÆLSPARK VIGTIGE.

OVERVEJELSE AF VEJVALG ER EN VIGTIG TAKTISK FÆRDIGHED I ORIENTERINGSLØB, DER HAR AFGØRENDE BETYDNING FOR RESULTATET.

DET KRÆVER KONCENTRATION OG HJERNE-ARBEJDE AT FINDE VEJ. IMENS DER LØBES HURTIGT, ER DET VIGTIGT AT KUNNE BEVARE ROEN OG KONCENTRATIONEN TIL AT LÆSE KORTET RIGTIGT OG FINDE POSTERNE I DEN RIGTIGE RÆKKEFØLGE.

Der var lidt niveauforskel på os, så jeg fik et handicap og skulle derfor løbe hurtigt for at indhente min holdkammerat. Det motiverede os begge to helt vildt, selvom vi var så få til træningen.

KOSMOS Nationalt Videncenter · DIF · NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv · TrygFonden · AARHUS KOMMUNE

BAGGRUND

Denne faktaplakat er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Dansk Orienterings-Forbund.

På denne faktaplakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Orienteringsløb. Der indgår yderligere 4 faktaplakater i læremidlet "Idræt og Træning". Viden fra faktaplakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.

SKOLE OL

FAKTAARK
RONING

VI BEVÆGER OS BAGLÆNS.

I RONING BRUGER MAN HELE KROPPEN TIL AT FLYTTE SIG SELV OG BÅDEN HURTIGST MULIGT. DET KRÆVER ET SÆRDELES VELTRÆNET HJERTE, DER KAN PUMPE RIGTIG MEGET BLOD UD TIL MUSKLERNE. FORESTIL DIG AT TØMME 40 L LETMÆLK PÅ ET MINUT. SÅ HURTIGT PUMPER HJERTET BLOD RUNDT I KROPPEN HOS VORES BEDSTE HERREROERE, NÅR DE KONKURRERER.

Det er både en holdsport, men man kan også være alene om det. Hvis vi er flere, så skal vi gøre det i samme takt, ellers kan vi ikke få fart på.

I roning sættes der store krav til, hvordan du forbereder dig til løbet, og at du kan holde hovedet koldt, når det gør rigtig ondt. Da der er en klar sammenhæng med, hvor godt du præsterer, og hvor meget du tør presse din krop, betyder det, at man skal kunne indstille sig på, at det vil gøre ondt, og at man bliver ved, selvom det er ubehageligt.

De dårlige dage er dem, hvor man er trænet helt i bund, og man er træt og bryder grædende sammen, fordi man ikke kan overskue at komme igennem et to timer langt træningsprogram. De dage kan man virkelig føle sig som en fiasko, selvom man godt ved, at det er fordi man har trænet rigtig godt i tiden op til, og så snart man er lidt mere frisk, så bliver det hele godt igen.

I RONING LÆGGES TAKTIKKEN EFTER ROERENS FYSIK. EN GOD SPRINTER, VIL ENTEN VÆLGE AT GEMME EN SMULE PÅ KRÆFTERNE, SÅ HAN/HUN KAN SPRINTE FRA DE ANDRE I AFSLUTNINGEN AF LØBET ELLER SATSE PÅ AT KOMME LANGT FORAN I STARTEN AF LØBET. EN ROER MED GOD UDHOLDENHED, MEN SOM ER EN MINDRE GOD SPRINTER, VIL DERIMOD SATSE PÅ AT HOLDE EN JÆVN HØJ FART GENNEM HELE LØBET. DENNE TYPE ROER KOMMER MÅSKE BAGUD I STARTEN AF LØBET, MEN KAN HOLDE EN HØJERE GENNEMSNITSFART END DE ANDRE BÅDE OG VIL SATSE PÅ AT OVERHALE DEM.

RONING ER LET AT LÆRE, MEN UTROLIGT SVÆRT AT MESTRE. DE FLESTE KAN TRÆKKE I EN ÅRE OG FÅ EN BÅD TIL AT FLYTTE SIG. MEN HVIS DET SKAL GÅ HURTIGT ER DER EN MASSE FINMOTORISKE DETALJER, SOM ER AFGØRENDE. AT SÆTTE ÅREN I VANDET ER EN BEVÆGELSE, DER FOREGÅR PRIMÆRT I HÅNDLEDDET, OG HER ER DET VIGTIGT AT RAMME VANDET PÅ EN BESTEMT MÅDE, HVIS MAN IKKE VIL FORSTYRRE BÅDENS BALANCE OG HASTIGHED.

NÅR MAN BEFINDER SIG I EN BÅD, SÅ ER DER EN HELT SÆRLIG MÅDE AT TALE OM SPORTEN PÅ: AT HAVE EN "REN AFVIKLING" ELLER EN "SKARP INDSATS" AT "SKIVE ÅREN", "AT HOLDE MOD STYRBORD ELLER BAGBORD" ER EN BRØKDEL AF DET FAGSPROG, SOM MAN SKAL KUNNE BRUGE SOM ROER.

KOSMOS Nationalt Videncenter · DIF · NORDEA FONDEN Vi støtter gode liv · TrygFonden · AARHUS KOMMUNE

BAGGRUND

Denne faktaplakat er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD i samarbejde med Dansk Forening for Rosport.

På denne faktaplakat findes et væld af idrætsfaglig viden omkring Roning. Der indgår yderligere 4 faktaplakater i læremidlet "Idræt og Træning". Viden fra faktaplakaterne er udarbejdet med det sigte, at elever - støttet af læremidlets plakat "Træningsmodellen" - besvarer spørgsmål fra læremidlets "Timeout"-plakat.

SKOLE OL

FAKTAARK

BAGGRUND

Denne faktaplakat er en del af læremidlet "Idræt og Træning" udarbejdet af Martin Elmbæk og Katrine Bertelsen KOSMOS/UC SYD.

Med denne tomme faktaplakat kan eleverne individuelt eller i mindre grupper udarbejde deres egen faktaplakat. Formålet med denne opgave er, at eleverne analyserer en idræt, de selv dyrker eller kender til, med træningsmodellernes områder og fagord.