

ERHVERVSRETTEDE PROJEKTFORLØB

LEKTIONER I 'IDRÆT & SUNDHED'

**Livsstils
efterskolen**
Hjarnø



Livsstilsefterskolen Hjarnø har fokus på sundhed, livsstil og personlig udvikling hos elever i 8., 9. og 10. klasse. Efterskolen har et mål om at skabe nye vaner og venner for livet. Deres arbejde med sundhed tager udgangspunkt i KRAMSS faktorerne, hvor motionsvanerne har været fokus for min praktik. En af mine arbejdsopgaver har været at stå for faget 'Idræt og sundhed', hvor målet er at skabe bevægelsesglæde hos eleverne, samt sikre at så mange elever som muligt bevæger sig med så høj volumen og intensitet som muligt i lektionerne. I faget er ønsket at give eleverne gode erfaringer med faget idræt, da flere kommer med mange dårlige oplevelser i bagagen. Dette gøres ved at præsentere eleverne for forskellige typer af bevægelsesaktiviteter.

Udvalgte arbejdsopgaver: (1) Undervise i faget 'Idræt og sundhed'. Konkret tages udgangspunkt i volleylektion.

Problemfelt: Hvordan sikre vi, at eleverne opnår en forbedring af sine sundhedsmål gennem faget 'Idræt og sundhed'?

Idrætsfaglig viden (1) 'Praktik som gymnasielærer' (idrætsdidaktik), (2) 'Boldbasis' og 'Fysisk træning' (spiljustering, regredier øvelser).

Praktiske og kreative færdigheder og kompetencer: (1) planlægge og varetage undervisning i 'Idræt og sundhed', (2) spiljustering og justering af øvelser undervejs, så det passer til elevernes niveau, (3) differentiere undervisningen, så eleverne har mulighed for at forbedre sig på sine sundhedsmål.

Kommunikative færdigheder og kompetencer: formidle at alle får mest ud af idræt og det er sjovest at have idræt, når vi forsøger at være med og taler ordentligt til hinanden.

Barrierer: én elev kan ødelægge undervisningen for de andre ved at være negativ og ødelægge spillet for de andre.

Konklusioner:

- Et trykt læringsmiljø og et øget kendskab til eleverne er vigtigt for at få eleverne til at gøre en indsats i timerne.
- Det er vigtigt at skifte mellem forskellige aktiviteter og øvelser for at fastholde elevernes koncentration.
- Legende elementer i undervisningen øger bevægelsesglæden, og en icebreaker i starten af lektionen fungerer derfor godt.

Perspektiver:

- undervisningsforløb med fokus på at øge elevernes kropsbevidsthed, hvor dans og teorien omkring BESS fra 'Kropsbasis' anvendes.
- Det forventes, at flere af eleverne har udviklet sig på sine sundhedsmål, når de skal testes inden jul.

Udarbejdet af: Maria Møller Tidemann

Vejleder: Katrine Harrit