# Sociologi-forløb ”Sportens styrker”

## I Kort beskrivelse af forløbet:

Dette er et humanistisk og samfundsfagligt forløb, som strækker sig over 10 undervisningsmoduler af 60 minutters varighed. Det primære fokus er, at sport, idræt og fysisk aktivitet har styrker for sundheden og her tages udgangspunkt i det brede sundhedsperspektiv, som WHO har defineret det. Det vil sige, at der er fokus på både sociale (herunder inklusion, integration, fælleskab, roller, teams), mentale (herunder selvværd, selvtillid, stress, depression) og fysiske (herunder en trænet krop, det metaboliske syndrom) aspekter af sundhed.

## Målsætning og elevmotivation:

Formålet med forløbet er, at eleverne lærer at sport og idræt kan give alle et sundere liv, målt på flere forskellige måder (socialt, mentalt, fysisk). Det motiverer eleverne, at mange af dem selv har erfaringer af dette og kan derfor personligt forholde sig til undervisningsmaterialet og det lærte stof. Desuden kan det motivere eleverne til fortsat at være fysisk aktive, da de her får en teoretisk viden om sportens fordele. Desuden rustes eleverne til at forstå deres medmennesker og hvordan borgere i det grønlandske samfund vil have godt af at fortsætte – eller øge – den fysiske aktivitet i hverdagen.

Fra IdrætB-lærerplanen kan man sige, at med dette forløb opnås ”*Eleverne skal kunne indgå konstruktivt i forskellige typer af samarbejdsrelationer og have baggrund for at opleve glæde ved at bevæge sig og motivere andre til en fysisk aktiv livsstil*”

Desuden, fra lærerplanen: “*Eleverne skal kunne reflektere over idrættens kulturelle betydning og værdi både i nutid og historisk sammenhæng, herunder ikke mindst igennem kendskabet til de traditionelle grønlandske idrætslige udfoldelser*” (Dog bliver der ikke undervist i traditionelle grønlandske idrætslige udfoldelser I dette forløb, da eleverne tidligere har fået undervisning I dette).

## Imødekommelse af læreplanen:

Lærings mål:

*e) have viden om og kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden, herunder kunne orientere sig om muligheder for at dyrke idræt i fritiden,*

*g) kende til grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner,*

*j) have en grundlæggende viden om udvalgte områder inden for den humanistiske og samfundsvidenskabelige idrætsteori med hovedvægt på grønlandske og danske forhold inden for idrætshistorie og idrætssociologi,*

*k) kunne analysere og reflektere over idrættens kulturelle værdier,*

*l) kende til roller og etik i idræt,*

## Ideer til tværfagligt samarbejde:

Det kunne være oplagt at samarbejde med en samfundsfagslærer, som også underviser i sociologi og sociale forhold i Grønland, eller en biologilærer, som nærmere kigger på kroppen under fysisk aktivitet.

## Placering i semesteret og forudsætninger:

Dette forløb blev udført som det første forløb i 3.g-klasse. Forløbet fik denne titel da klassen i 2.g havde forløbet ”Sportens skyggesider”, hvor fokus var på doping og idrætsskader.

## Evaluering:

Der foretages en edderkop-evaluering da forløbet lå i starten af året hvorved det var godt at have kendskab til elevernes ambitioner, selvforståelse og ønsker til læringen. Desuden foretages en summativ evaluering, med samtaler med hver elev, da første standpunktskarakter gives undervejs.

**NB! Der er lavet slides til hvert undervisningsmodul med gennemgang af dagens lektier, diverse øvelser samt illustrationer. Se Powerpointet ”IdrætB Læreroplæg Sportens Styrker”.**

# Lektionsplan til sociologi-forløbet ”Sportens styrker”

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Modul | Opfyldte krav og mål fra lærerplanen | Dagens problemstilling samt centrale begreber og teorier | Lektien er fra  grundbogen *”B - for bedre idræt, af Jørn Hansen & Troels Wolf, 2010, Gyldendal, 2. Oplag”* hvis ikke andet er angivet | Øvelser/formål i modulet |
| **1** |  | Introduktion til idrætB samt dette forløb ”Sportens styrker”  Hvad er sundhed for dig? | Ingen lektier | lærerstyret: Vis eleverne lærerplanen og snak om idrætB generelt (formål, krav, eksamen mm.)  lærerstyret tavleundervisning: Hvorfor dyrker vi sport? (Fysisk, psykisk, mentalt, socialt). Stil dem spørgsmål, som de først skal diskutere med sidemanden, dernæst i klassen.  15 minutter skriveøvelse: 1. Hvad er et sundt liv for dig? 2. Hvad sker der når du træner?  Send til mig på lectio (direkte besked, ej som vedhæftet dokument!)  Se youtubefilm (5 min) om ”Den fantastiske krop” (”teaser”, intro til idrætB)   * Sport kan være hårdt og man skal kæmpe og yde for at nå sine mål; jf. Kvindelige maratonløbere ved målstregen: <https://www.youtube.com/watch?v=LKhkvSRQZYo> * Men kroppen kan de mest fantastisk ting; jf. Stig Severinsen som svømmer under is: <https://www.youtube.com/watch?v=mrwdR6BtG_U> |
| **2** | *Faglige mål:*  *e) have viden om og kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden, herunder kunne orientere sig om muligheder for at dyrke idræt i fritiden,* | WHO’s definition af sundhed  Sundhed i Grønland | Læs KAP 12  s.203-204 ”Sport for ALL – FN, WHO og ISCA” | Lærerstyret: Samle op på deres skriveøvelse samt dagens lektie om ”Hvad er sundhed?”  Par-opgave:   1. Redegør for WHO’s definition af sundhed. Hvad betyder den? 2. Analyser hvorvidt I, i gruppen, føler jer sunde? Hvorfor/hvorfor ikke? 3. Diskuter i gruppen hvordan ”man” kan fremme sundheden i Grønland. Hvem har ansvaret for hvad?   Skriv jeres svar ned så I kan fremlægge for klassen |
| **3** | *Faglige mål:*  *e) have viden om og kunne redegøre for den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden, herunder kunne orientere sig om muligheder for at dyrke idræt i fritiden,* | At kunne skelne mellem breddeidræt og eliteidræts fordele og ulemper  Primære fokus i dette modul: Idræt for alle | Læs side. 3-4 SAMT side 13-16 i rapporten, lavet af det danske kulturministerium i 2009, "Idrætten for alle" | Opsamling fra sidst: Hvad handler WHO’s definition af sundhed om?  Kort tavleundervisning om ”Idræt for alle” – hvad vil det sige?  Lav et gruppeprojekt – med et medie – hvor I forklarer ”Idrætten for alle”.  NB! Spørgsmål på taksonomiske niveauer:   1. (Redegør) Hvad er idræt for alle? Find 1 -2 citater i rapporten, som I synes er godt/gode. Hvorfor har I valgt dette/disse? 2. (Analyser) Hvad er gruppens erfaringer med breddeidrættens styrker? Hvad er gruppens erfaringer med breddeidrættens svagheder? 3. (Diskuter) Forestil jer, at I er politikere som arbejder med idræt og sundhed i Grønland, og I har en vis sum penge til dette hvert år. Hvad vil I vælge: Bør Grønlænderne dyrke mere breddeidræt eller eliteidræt – eller begge dele? Hvorfor? Og hvordan vil I konkret foreslå at de kan komme til at dyrke mere (eller mindre) idræt?   I skal fremlægge jeres svar i næste undervisningsmodul |
| **4** | *Fagets formal:*  *Kulturelle og samfundsmæssige kompetencer*:  *“Eleverne skal kunne reflektere over idrættens kulturelle betydning og værdi både i nutid og historisk sammenhæng”* | Idrættens udvikling  ”Fra overlevelse til gymnastik” | Læs KAP 1: Den moderne idræt og folkesundheden s.17-22 | Fremlæg jeres svar fra gruppearbejde  Par-opgave: Lav tidslinje over den moderne idræts udvikling siden det 19.århundrede  Tavlestyret gennemgang af en tidslinje med elevernes input samt lektien  5 minutter skriveøvelse: Hvad har jeg lært i dag? |
| **5** | *Faglige mål:*  *g) kende til grundlæggende principper for træning samt basale idrætsfaglige begreber om træning, livsstil og idrætsvaner”* | Folkesundhed i Grønland | Læs artiklerne:  <http://sermitsiaq.ag/ny-rapport-viser-naesten-ingen-forbedringer-i-groenland>  og  <http://sermitsiaq.ag/kommunerne-oeger-fokus-sundhed> | Kort tavlegennemgang af dagens artikler (med elev-input)  Walk and talk: Hvad handler artiklerne om?  Diskuter med sidemanden når I kommer tilbage:  ***Kommunerne øger fokus på Sundhed,* (22. oktober 2015)**   * Hvad synes I om hensigtserklæringen? Er målene realistiske? Hvilke mål er bedst? Hvordan vil I realisere de forskellige mål? * Med udgangspunkt i de 4 punkter, hvordan kunne Nuuk være et bedre sted for jeres børn at vokse op? Giv konkrete eksempler (eks. bør kantinemaden på GU Nuuk ændres? Til hvad?? Bør idrætsaktiviteter være gratis?)   ***Ny rapport viser næsten ingen forbedringer i Grønland*, (30. marts 2016)**   * Hvad synes I om resultaterne lavet af det danske Institut for Folkesundhed? Overrasker de jer? Hvordan kan man få disse tal ned?   Vi diskuterer jeres svar samlet i klassen og samler op på i dag. |
| **6** | *Faglige mål:*  *“l) kende til roller og etik i idræt”* | Et ”team”  Kohæsion  Synergieffekt | KAP 9  Team og Hold  Læs s. 156- 163 | Opsamling på sidste modul: folkesundhed i Grønland – hvad er status?  Tavlegennemgang af dagens begreber – og løbende diskuter med sidemanden: Diskuter med sidemanden:   1. Hvornår har I følt jer som en del af en gruppe? 2. Hvornår har I følt jer som en del af et team? 3. Forklar synergieffekten. Har I oplevet denne? (hvornår)? 4. Hvad er kohæsion? Har I oplevet enten opgave – eller social kohæsion? (hvornår og hvordan?)   Kort fælles gennemgang af svar på tavlen  Opsamling på dagen:  Først, hver for sig:  Skriv 3 ting ned, som du har lært i dag. Det kan både være pointer fra grundbogen eller noget du selv har reflekteret over.  Dernæst, skriv dine pointer på en fælles padlet:  <https://padlet.com/wall/l1tpeodgljql> |
| **7** |  |  |  | SE FILMEN  ”REMEMBER THE TITANS” |
| **8** | *Faglige mål:*  *“I) kende til roller og etik i idræt”* | Roller  Teambuilding | KAP 9  Team og hold  Læs s. 163- 166 | Skriveøvelse: Skriv et resume af filmen, med fokus på: Hvad gjorde sporten for kulturen, for byen og for de unge mennesker? (dette er mest for, at jeg kan læse hvad de har fået ud af filmen)  Tavleundervisning hvor forrige moduls begreber kobles med filmen ”REMEMBER THE TITANS”: *De fem faser*:  1) **Forming:** dannelse af teamet – lær hinanden at kende  2) **Storming:** medlemmerne markerer sig selv – finder sin rolle (sandsynligt med konflikter om rollerne men muligt med gensidig respekt og anerkendelse)  3) **Norming:** teammedlemmerne bliver enige om ”hvad er acceptabelt” – udvikling af teamets normer.  4) **Performing:** Teamet er en enhed, som ønsker fælles succes  5) **Afslutning:** Teamet skal opløses – opgaven er løst (med mere eller mindre succes)  Tavlegennemgang af dagens lektier med input fra eleverne  NB! Undervejs: lav teambuilding med hulahopring-konkurrence (hold i hånd og få ringen rundt to gange!)  **Matrix-arbejde om 1) kohæsion, 2) roller og 3) teambuilding.**  Hver gruppe får et begreb og besvarer:   1. Forklar begrebet 2. Angiv egne erfaringer, hvor I har ”oplevet begrebet”. Beskriv oplevelsen og resultatet heraf. Uddyb jeres oplevelse med så mange (faglige) pointer som muligt. 3. Diskuter om I mener, at jeres klasse har ”jeres begreb” og om der er noget I kan eller bør blive bedre til eller mere bevidst om. Det kan både indgå når I laver gruppearbejde og generelt, hele klassen som en enhed.   Giv jeres ”ekspert-viden” videre til næste gruppe |
| **9** |  | Det metaboliske syndrom  Mental sundhed | Kap.2: Sundhed i et biologisk perspektiv  Læs s. 24-26 top  og  Læs s. 34-36 | 5 min skriveøvelse: hvad handlede lektien om til i dag?  Besvar disse opgaver, alene, mens jeg har karaktersamtaler med eleverne:   1. Hvad er det metaboliske syndrom? Kender du nogen, som lider af det metaboliske syndrom? 2. Hvad er stress? Hvornår har du prøvet, at føle dig stresset? Hvad gør du for at undgå at blive stresset? 3. Hvad er en depression? Hvorfor tror du, at så mange grønlændere har en depression?   Tavlegennemgang af deres svar samt mine tilføjelse af dagens lektier |
| **10** | ***Fagets rolle:***  *Faget giver indsigt i den fysiske aktivitets betydning for sundheden i bredeste forstand. Idrætslige færdigheder, bevægelsesglæde og erfaring giver viden om kroppen og dens bevægelsesmulig-heder. Gennem alsidighed og fordybelse og ved inddragelse af teori skaber faget forståelse af idrættens kulturelle værdier* |  | Ingen lektier | Lav og fremlæg afsluttende gruppeprojekt om ”sportens styrker”:  (Evt. fremlæg i næste modul!):  LAV ET KREATIVT GRUPPEPROJEKT:  Opdigt en fiktiv historie om en grønlænder. Vælg hvilken livsstil grønlænderen har. Grønlænderen vil gerne ændre livsstil så han/hun bliver mere sund. Hvorfor vil han/hun ændre livsstil? (hvad ”fejler” han/hun). Hvad skal han/hun gøre for at få det bedre? Hvilke konsekvenser har de nye valg for ham/hende – på godt og ondt? (hvad skal han/hun sige ja og nej til, hvad skal han/hun prioritere, hvad skal han/hun ofre osv.)  **INDDRAG SÅ MANGE BEGREBER FRA FORLØBET SOM MULIGT!!**  (det brede sundhedsperspektiv (WHO), breddeidræt, eliteidræt, folkesundhed, team, roller, kohæsion, det metaboliske syndrom, mental sundhed, stress, depression osv.)  Oplægget skal vare mellem 10-15 minutter. Jo flere detaljer desto bedre. Fremlæg via et medie (moviemaker, powerpoint, prezi osv.). Alle fra gruppen skal fremlægge noget. |