

eGUX Sisimiut – Idræt som fjernundervisning

v/ Underviser Anne Houmøller og Fagkonsulent Kristian Pedersen (red.)

På GUX Sisimiut har vi i indeværende skoleår haft Idræt Fællesfag (25 timer) som fjernundervisning. Erfaringer og materialer vil vi derfor gerne dele med jer, som nu står i en fjernundervisningssituation. *Det kan lade sig gøre!*

Idræt Fællesfag afvikles på grundforløbet af den 2-årige eGUX, og har som vigtigste formål at bevidstgøre eleverne om fysisk aktivitets betydning for sundhed, samt inspirere eleverne til et velfungerende aktivt studieliv med fjernundervisning. Udgangspunktet er udvalgte dele af læreplanen for Idræt C.

Det er svært at leve op til hele læreplanen på Idræt C, men det er heldigvis heller ikke tilfældet for Idræt Fællesfag. Erfaringer viser, at den teoretiske del tilgodeses lettere gennem fjernundervisningen end flere dele af den praktiske undervisning. Det kan derfor være fordelagtigt at sadle om til overvejende teoretiske emner og tematikker på Idræt C og Idræt B i en situation, hvor den almindelige undervisning henlægges til fjernundervisning.

Grundtræning som udgangspunkt viste sig at være en brugbar måde, at kombinere teoretisk og praktisk idrætsundervisning i fjernundervisningssammenhænge på Idræt Fællesfag. I forløb med grundtræning og/eller træningsprojekt kan baggrundsviden formidles med virtuelle oplæg, gruppearbejde etc. Dertil kan læsning og opgaver også let formidles og evalueres. I forhold til den praktiske træning kan der fokuseres på træning, som kan laves overalt, uden rekvisitter og alene. Træningssessioner kan optages af underviseren selv eller videreformidles fra andre idrætsplatforme, som fx;

- www.skoleidraet.dk
- www.iform.dk/tags/hjemmetraening
- www.aktivtraening.dk
- www.femina.dk/sundhed/feminas-nye-youtube-kanal-gratis-hverdagsyoga-til-alle
- www.dgi.dk
- ibøger fra Systime og Gyldendal

På grund af Covid-19 er der et væld af videoer med hjemmetræning netop nu.

Som progression kan eleverne få til opgave at lave deres egne programmer og træne dem.

Forløb på Idræt Fællesfag eGUX - Inspiration

Nedenfor følger en overordnet FIMME over forløbene på Idræt Fællesfag som fjernundervisning. Underviser og elever mødtes virtuelt i skemalagte positioner cirka hver 14. dag via platformen Zoom i hele undervisningsforløbet.

Forløb på Idræt Fællesfag:

1. Sammenhængen mellem fysisk aktivitet (idræt) og sundhed samt læring
2. Grundtræning (primært konditionstræning men med aspekter af styrketræning og smidighedstræning)
3. Idrætskultur i Grønland samt din by/bygd

Formål:

Formålet med modulerne var primært at inspirere eleverne til fysisk aktivitet – dels ved at give dem værktøjer til at lave grundtræning uden rekvisitter i hjemmet, og dels ved at vise dem muligheder for at dyrke idræt i forskellige organiseringsformer i Grønland samt elevernes egen by/bygd.

De faglige mål var således, at eleverne efter forløbet:

- Kunne forstå fysisk aktivitets betydning for sundhed og læring
- Kendte til dele af den grønlandske idrætskultur og muligheder for at dyrke idræt i fritiden
- Kunne udarbejde og gennemføre simple grundtræningsprogrammer
- Kendte til og kunne udføre simple test

Følgende læringsmål blev tilgodeset i læreplanen for Idræt C:

- b) have kropsbevidsthed,
- c) kende centrale begreber inden for idrættens discipliner og træning,
- e) kunne forstå den fysiske aktivitets og livsstilens betydning for sundheden, herunder kunne orientere sig om muligheder for at dyrke idræt i fritiden,
- f) udføre og have indsigt i enkle fysiologiske test,
- i) kunne udarbejde og gennemføre et grundtræningsprogram

Indhold:

- Idræt, sundhed og læring
- Organiseringen af den grønlandske idrætskultur (afprøvning og undersøgelse af idrætstilbud i din by/bygd)
- Grundtræning:
 - ✓ Konditionstræning (fokus på intensitet ved brug af puls og Borg skala)
 - ✓ Styrketræning (fokus på cirkeltræning og intensitet)
 - ✓ Smidighedstræning (som supplement til nedvarmning)
 - ✓ Test (Andersen konditionstest)
- *Inspiration fra de tre færdighedsområder: Musik og bevægelse, boldspil og nye og klassiske idrætter*

Metode:

- Fællestræning
- Selvtræning (Træning efter tilsendt program, eget program eller videoklips)
- Feltarbejde
- Læreroplæg
- Læsning og opgaveark
- Gruppearbejde

Materialer:

- Tekstuddrag fra diverse Idrætsbøger og idrætsportaler med relevant materiale
- Egne video klips
- Klip af træningssessioner fra blandt andet
 - ✓ Dansk Skole Idræt:
 - Cirkeltræningsprogram
 - ✓ Femina YouTube kanal:
 - www.femina.dk/sundhed/feminas-nye-youtube-kanal-gratis-hverdagsyoga-til-alle
- Diverse opgaveark
- Diverse træningsskabeloner og evalueringsark

Evaluering:

Afleveringsopgaver i form af videoklip, lydclip, opgaveark, træningsprogrammer med dokumentation for træning i form af f.eks. pulsmålinger samt egne træningsprogrammer.