

IDRÆT

Holdsport

DET HANDLER OM AT VÆRE MED



Velkommen til School To Go og dagens undervisning!

Dette er et forløb i faget "Idræt" om "Holdsport" i tre episoder, med de tre temaer "Forskellige hold og spillere", "Regler" samt "Det handler om at være med". Der vil både være lytte-tekster og øvelser i episoderne.

Introduktion

Lad os begynde med at tale om, hvad det virkelig betyder at være med. Sport handler ikke kun om at vinde, være den hurtigste eller score flest mål. Det handler om noget meget større – fællesskab, støtte og glæden ved at være en del af noget større end sig selv. Når du træder ind på banen, uanset om du er nybegynder eller en erfaren spiller, er der altid plads til dig.

Tænk på en boldkamp. Hver spiller på holdet har en rolle, men det betyder ikke, at alle skal være perfekte eller de bedste. Nogle er hurtige, andre har et skarpt øje for strategi, og nogle er fantastiske til at opmuntre og samle holdet. Det vigtigste er, at alle bidrager på deres egen måde. Selv hvis du ikke føler dig som den bedste på banen, gør du stadig en forskel bare ved at være der og deltage.

At være med handler også om at lære – ikke kun at spille bedre, men også at forstå, hvad samarbejde, tålmodighed og vedholdenhed betyder. Når vi støtter hinanden og arbejder sammen, bliver vi stærkere som et hold. Det er her, magien sker. Det handler ikke kun om, hvad du kan opnå alene, men om hvad I kan opnå sammen.

Så i dag skal vi udforske, hvordan det føles at være en del af et hold, hvad det betyder at spille fair og støtte hinanden, og hvordan vi alle kan bidrage, uanset hvor vi starter. For når det kommer til sport, handler det ikke om at være den bedste – det handler om at være med. Lad os komme i gang!

Lad os først høre læringsmålene for episoden:

Mål for undervisningen:

1. Jeg får kendskab til de forskellige forhold inden for holdsport
2. Jeg får viden om hvad jeg kan gøre selv, hvis jeg føler mig usikker i en sport
3. Jeg får viden om at det handler om at være med
4. Jeg får færdigheder inden for emnet samarbejde og ansvar

Lad os nu gå i gang med emnet.

Det handler om at være med

Når man spiller holdsport, som fodbold eller basketball, er det normalt at have forskellige niveauer af dygtighed i holdet. Det er det, der gør holdsporten så speciel og sjov! Alle i holdet har en rolle at spille, uanset om de er supergode eller stadig øver sig.

Hvis nogen i holdet ikke er lige så god som de andre, kan der ske forskellige ting:

Træning og Forbedring: Det er helt normalt at starte et sted og arbejde sig op. Mange spillere, der i dag er rigtig dygtige, begyndte som begyndere. Ved at træne hårdt og arbejde på deres færdigheder, kan de blive bedre over tid.

Støtte fra Holdet: Holdet er som en familie. Holdkammeraterne kan hjælpe hinanden og støtte den, der måske ikke er så erfaren. De kan give råd, opmuntre og dele deres viden om spillet.

Forskellige Roller: Alle i holdet har forskellige roller. Nogle er gode til at score mål, mens andre er gode til at forsvare. Det betyder, at alle har en chance for at bidrage på deres egen måde.

Det Handler Også om Sjov: Det vigtigste ved sport er at have det sjovt! Selvom man ikke er den bedste, kan man stadig nyde spillet og tiden med sine venner.

Læring af Livslektioner: Sport handler ikke kun om at vinde, det handler også om at lære vigtige livslektioner som samarbejde, hårdt arbejde og vedholdenhed. Selvom man ikke vinder hver gang, kan man stadig blive en bedre person gennem sporten.

Så selvom man ikke er lige så god som alle andre i begyndelsen, er det okay. Det vigtigste er at prøve sit bedste, have det sjovt og arbejde på at blive bedre med tiden. Sport handler om at vokse, lære og have en fantastisk tid med holdkammeraterne!

Sport for Alle: At vokse og lære gennem fællesskab og sjov

Selvom det ikke altid er let at være lidt dårligere til sport end de andre, behøver det ikke nødvendigvis at have negative konsekvenser. Sport er ikke kun for de allerbedste; det handler også om at have det sjovt, lære og deltage i fysisk aktivitet. Men nogle gange kan folk føle sig dårlige eller bekymrede, hvis de ikke er lige så gode som andre.

Nogle af de potentielle negative konsekvenser kan omfatte lav selvtillid, frygt for at deltage, sociale problemer og mangel på motivation. For eksempel kan en person, der gentagne gange føler sig dårligere til sport end andre, udvikle lav selvtillid og tvivle på deres evner. Dette kan føre til frygt for at deltage i sportsaktiviteter, da de er bange for at lave fejl eller blive kritiseret af andre. Det kan også påvirke deres sociale forhold, især hvis de føler sig udenfor eller mindre værdifulde i deres vennegruppe.

Derudover kan mangel på motivation være en konsekvens, da nogen måske føler, at det er meningsløst at prøve at forbedre sig, hvis de alligevel aldrig bliver gode. Det er vigtigt at huske, at alle starter et sted, og det er helt normalt ikke at være den bedste fra begyndelsen. Det vigtigste er at have det sjovt, lære og arbejde på at blive bedre. Mange mennesker forbedrer sig betydeligt med tid og øvelse. Det er også vigtigt at have støttende trænere, lærere og venner, der opmuntrer til indsats og ikke kun resultater.

I sidste ende handler sport om mere end bare at vinde; det handler også om at nyde rejsen og de værdifulde erfaringer, den bringer med sig. Så vær ikke bange for at prøve, udforske og lære, uanset hvor du er i din sportsrejse.

Lad os høre en historie: Josephine og Louise

Josephine var en god håndboldspiller. Hun havde spillet i holdet i flere år og var kendt for sine fantastiske driblinger og målscoreninger. Holdet elskede at have hende som en del af deres spil, og hun følte sig som en ægte leder på banen.

En dag, da træningen begyndte, blev der introduceret en ny pige ved navn Louise. Louise var spændt på at være med på holdet, men hun var ikke lige så dygtig som de andre spillere. Hun havde aldrig rigtig spillet håndbold før, og det var tydeligt, at hun havde brug for mere træning.

I starten forsøgte Josephine at inkludere Louise i spillet, men det var svært for hende at følge med. Josephine begyndte at blive frustreret. Under en vigtig kamp begik Louise nogle fejl, og Josephine mistede tålmodigheden. Hun skældte ud på Louise, stirrede ondt på hende og råbte til de andre på holdet, at de ikke skulle spille til hende.

Træneren, som havde set hele situationen, blev meget skuffet over Josephines opførsel. Han stoppede kampen og gik hen til Josephine. Han sagde til hende, at det, hun gjorde, ikke var i tråd med holdets ånd og værdier. Han forklarede, at håndbold handler om teamwork, støtte og inklusion, uanset ens færdigheder.

Josephine indså, hvor dårligt hun havde opført sig, og hun følte sig virkelig ked af det. Hun gik hen til Louise og sagde undskyld for sin opførsel. Louise smilte forsigtigt og takkede hende for at undskylde. Louise vidste, at hun ikke var lige så dygtig som de andre, men hun ønskede virkelig at lære og blive bedre.

I de følgende uger ændrede Josephine sin attitude. Hun begyndte at træne sammen med Louise og gav hende tips til at forbedre hendes færdigheder. Selvom Louise stadig havde meget at lære, begyndte hun at føle sig mere selvsikker og inkluderet på holdet.

Med tiden blev Josephine og Louise gode venner, og holdet begyndte at spille endnu bedre som en enhed. De lærte, at håndbold ikke kun handler om at vinde, men også om at støtte hinanden og arbejde sammen som et team.

Den dag, hvor Josephine lærte vigtigheden af at inkludere og støtte selv de mindre erfarne spillere, blev en skelsættende oplevelse for hele holdet. De forstod, at det ikke kun handler om at være gode individuelt, men om at være gode som et samlet hold.

Diskussion

Tænk på Josephine som en erfaren og dygtig spiller på holdet. Hun har spillet håndbold i lang tid og har opnået en masse færdigheder og viden om spillet. Når hun møder Louise, som er ny og mindre erfaren, har Josephine faktisk en stor mulighed for at lære hende om samarbejde og ansvar.

Josephine kan vise Louise, hvordan man arbejder sammen som et team. Hun kan forklare, at i håndbold er det ikke kun én person, der scorer mål eller vinder spillet; det er hele holdet. Josephine kan vise, hvordan man passer bolden til hinanden, hjælper hinanden med forsvar og angreb, og hvordan man kommunikerer effektivt på banen. Dette er alle aspekter af samarbejde, og det er vigtigt at lære, når man spiller holdsport.

Josephine kan også lære Louise om ansvar. Det betyder, at man tager ansvar for sine handlinger og sine opgaver på banen. Josephine kan forklare, at alle spillere har en rolle at spille i spillet. Nogle scorer mål, nogle forsvarer, og nogle hjælper med at organisere spillet. Ved at tage ansvar for hendes egen rolle og udføre den bedst muligt, hjælper Louise holdet med at fungere smidigt. Josephine kan også vise, hvordan man støtter sine holdkammerater og hjælper dem med at udføre deres ansvar.

Det vigtigste er, at både Josephine og Louise har det sjovt på banen. Josephine kan forklare, at selv når man lærer og arbejder hårdt, er det vigtigt at nyde spillet og have det sjovt med holdkammeraterne. Når alle har det sjovt, bliver træningen og kampene meget mere givende og mindeværdige.

Så Josephine har en fantastisk mulighed for at være en rollemodel for Louise og lære hende om vigtige livsfærdigheder som samarbejde og ansvar, samtidig med at de begge har det sjovt på banen. Dette er en vigtig del af at spille holdsport og bygger stærke bånd mellem spillere.

Hvad kan man gøre, hvis man føler sig usikker?

Nogle gange, når du er på banen og spiller sport, kan du føle dig forkert eller usikker. Det er normalt at opleve dette fra tid til anden, og det er vigtigt at vide, hvordan man håndterer det. Først og fremmest er det en god idé at tale med en voksen eller din træner, hvis du føler dig usikker. De er der for at hjælpe og støtte dig.

Hvis du laver en fejl eller føler, at du ikke spiller godt, skal du ikke give op. Alle laver fejl, og det er en del af at lære og blive bedre. Du kan prøve igen og igen. Hvis du er i tvivl om, hvad du skal gøre på banen, kan du altid spørge dine holdkammerater eller din træner om hjælp. De vil gerne guide dig.

Det er også vigtigt at fokusere på de positive ting, du gør. Husk de øjeblikke, hvor du har spillet godt, og lad det give dig selvtillid. Hvis du føler, at der er områder, hvor du skal forbedre dig, kan du øve dig og arbejde på dem.

Vær positiv og opmuntrende overfor dig selv. Sig ting som "Jeg kan gøre det" eller "Jeg vil blive bedre." Positiv tænkning kan hjælpe dig med at overvinde usikkerhed og få dig til at føle dig mere selvsikker på banen.

Husk, at det er helt normalt at føle sig forkert eller usikker nogle gange. Alle oplever det. Det vigtigste er at huske, at du har lov til at fejle, lære og vokse som spiller og som person. Det er en del af rejsen i at spille sport, og det er helt okay.

Lad os høre en historie mere: Britta

Britta elskede at spille fodbold med sine venner i skolen. De havde det sjovt hver gang de løb rundt på banen. Men på det seneste havde Britta begyndt at føle sig usikker og forkert, når hun spillede.

Hun bemærkede, at hun ofte missede chancer for at score mål, og hendes pasninger var ikke altid præcise. Hun begyndte at tvivle på sine egne evner og følte sig ked af det, når hun ikke spillede så godt som hun gerne ville.

Britta besluttede, at hun ikke ville lade usikkerheden overtage. Hun besluttede sig for at øve sig mere og forbedre sine færdigheder. Hun spurgte sine forældre om de kunne hjælpe hende med hendes skudteknik, og de brugte tid sammen i baghaven med en fodbold.

Hun begyndte også at træne driblinger og pasninger ved at øve sig med væggen hver dag efter skole. Hun havde brug for at få mere selvtillid på banen.

Britta talte også med sin træner om sine udfordringer og bad om råd til at blive bedre. Træneren gav hende nogle øvelser og rådgav hende om, hvordan hun kunne forbedre sine spilfærdigheder.

I løbet af nogle måneder begyndte Britta at se fremskridt. Hun begyndte at score mål oftere, og hendes pasninger blev mere nøjagtige. Hun følte sig mere sikker på banen og begyndte at nyde spillet endnu mere.

Det vigtigste var, at Britta ikke gav op. Hun lærte, at det var okay at føle sig usikker nogle gange, men det vigtigste var at arbejde hårdt og øve sig for at blive bedre. Hendes beslutsomhed og dedikation hjalp hende med at overvinde usikkerheden og føle sig mere selvsikker på banen. Og det vigtigste var, at hun fortsatte med at have det sjovt med sine venner, mens hun spillede det spil, hun elskede.

Nu er det tid til at lave et par opgaver og tænke over hvad vi lige har lært.

Arbejdsopgaver

1. Hvad betyder det at være en teamplayer?: Lad os starte en diskussion om, hvad det egentlig betyder at være en god teamplayer i idræt. Lad os sammen finde eksempler på, hvordan vi kan hjælpe vores holdkammerater, tage ansvar for vores opgaver og skabe et positivt holdmiljø.

2. Lad os kaste os ud i nogle samarbejdsøvelser:

a. Rebknude udfordring: Saml dig i små grupper. Hver gruppe får et reb, og opgaven er at binde det mest komplicerede rebknude, I kan komme på, men I skal gøre det sammen. Tænk sammen, arbejd sammen, og prøv at finde den mest kreative måde at binde knuden på. Når I er færdige, skal I forklare, hvordan I gjorde det.

b. Byg et papkasseturm: I par eller små grupper får I en bunke papkasser. Jeres opgave er at bygge det højeste tårn, I kan, ved at stable kasserne oven på hinanden. Men her er fidusen: I må kun bruge én hånd hver til at røre ved kasserne. Resten af holdet skal kommunikere og samarbejde for at bygge tårnet stabilt og højt.

c. Forhindrengsbanen: Vi opretter en forhindrengsbane i gymnastiksalen, eller ude på legepladsen, med kegler, ringe og måtter. Dine klassekammerater og du skal sammen navigere gennem banen uden at røre ved forhindrengene. Alle skal arbejde sammen for at finde den bedste vej og hjælpe hinanden med at overvinde udfordrengene.

Disse specifikke øvelser hjælper dig med at forstå, hvordan samarbejde fungerer, og hvordan det kan være sjovt og udfordrengende på samme tid. Det er en måde at lære at arbejde sammen som et team, når I står over for forskellige opgaver og forhindreng.

3. Tid til at tænke og tage ansvar: Efter vores idrætssession eller aktivitet vil jeg gerne bede dig om at tænke over, hvad du gjorde godt som en teamplayer, og hvor du måske kan finde områder til forbedring. Det er en måde, hvor vi kan lære at tage ansvar for vores egne handlinger og finde måder at blive bedre sammen på.

Når I har besvaret disse spørgsmål, er episoden slut.

Her starter ideerne til lærerne.

Ideer til læreren

1. Sammen om sport: Del klassen op i mindre grupper og lad hver gruppe vælge en sport eller en aktivitet, de vil spille. Det kan være fodbold, basketball, eller noget helt tredje. Opfordr dem til at planlægge og organisere en leg eller en konkurrence. Det handler om at arbejde sammen, inkludere alle i gruppen og have det sjovt sammen.

2. Holdsjov og inklusion: Arranger en sjov idrætsdag, hvor eleverne skal spille forskellige sportsgrene i hold. Alle elever skal have en chance for at deltage, uanset deres færdigheder. Opfordr dem til at heppe på hinanden og støtte deres holdkammerater, uanset resultatet.

3. Inklusionserklæring: Lad eleverne skrive eller tegne en "inklusionserklæring" for deres idrætsklasse. Dette kan være en liste over løfter om at inkludere alle, have det sjovt sammen og støtte hinanden på banen.