

Læringsmateriale til  
pædagoger og lærere

# FOLD LUNGERNE UD

Bevægelse, leg og idræt for 0.-7. Klasse



Astma-Allergi  
Danmark

# Ha' det sjovt med vores kæmpe Flip-flap

Astma-Allergi Danmark har udviklet et materiale, der gør det nemt at inddrage bevægelse og leg i den faglige og understøttende undervisning, som samtidig tager hensyn til de børn der har astma.

## Hvad kan jeg bruge Flip-flappen til?

Vi har udviklet kæmpe Flip-flappen for at gøre det nemt og sjovt at træne elevernes koordination, balance, styrke og kondition, samtidig med, at de bliver bedre til at samarbejde og lege med hinanden.

Flip-flappen indeholder lege og idrætsøvelser, som er valgt ud, så de også tager hensyn til at børn, der har astma også kan være med. Derudover indeholder Flip-flappen også farver, bogstaver og tal, så ud over den fysiske aktivitet kan du også træne elevernes tal, bogstav- og farveforståelse – især hos børn på indskolingsniveau.

Det store format gør, at eleverne er nødt til at samarbejde med hinanden for at få legene til at fungere. Du kan bruge Flip-flappen i undervisningen, men den er så enkel at bruge at eleverne også sagtens kan tage den med ud i frikvartererne, når de selv leger med hinanden.

## Hvor lang tid skal jeg bruge?

**Som bevægelsepause midt i en lektion**

Du kan bruge Flip-flappen som en kærkommen pauseaktivitet eller når der opstår behov for, at eleverne får 'rystet kroppen.' Her er der oplagt, at eleverne blot laver en eller to øvelser.

**1 eller flere lektioner**

Du kan bruge Flip-flappen som det primære læringsmateriale i en idrætslektion eller i den understøttende undervisning. Lad f.eks. eleverne lave alle øvelserne eller lad dem udvikle deres egne Flip-flaps med særligt fokus på opvarmningsøvelser, konditionstræning, balance –og koordination osv. Du kan også bede dem om at udvikle øvelserne, så de bliver sværere at gennemføre for eleverne.

## Hvad skal jeg forberede?

Beslut dig for, hvor mange grupper du vil dele eleverne op i og bestil så en Flip-flap per gruppe hos Astma Allergi Danmark på telefon 43 43 59 11 eller på <http://astma.astma-allergi.dk/flip-flap>

Flip-flappen er gratis uanset antal, men du betaler gældende posttakst for forsendelse.

## Hvordan instruerer jeg eleverne?

Inddel eleverne i grupper á 4–6 personer.

Giv hver gruppe en Flip-flap.

Start evt. med at lade eleverne samarbejde om at folde Flip-flappen.

Eleverne vælger på skift en farve, f.eks. blå, og så flip-flapper de det antal gange, som der er bogstaver i farven. F.eks. blå = 3 gange.

Derefter vælger de et tal og flip-flapper det antal gange, som tallet viser. F.eks. 4 gange.

Alle eleverne gennemfører øvelsen under flappen. Eleverne kan scanne QR koderne på Flip-flappen og finde instruktionsvideoer til hver øvelse.

Hver gang de har lavet en øvelse kan de starte forfra med at vælge en ny farve, et nyt tal og så fremdeles.

## Flip-flappen taler ind i Fælles Mål

Alle vores forslag til læringsmål på klasseniveau tager udgangspunkt i Læseplanen for Børnehaveklassen og i Læseplanen for Idræt. Det betyder, at vores øvelser, forslag til læringsmål og tegn på læring taler ind i Fælles Mål for Børnehaveklassen og for Idrætsfaget fra 1.–7. Klasse.

På den måde kan du både bruge Flip-flappen som inspiration til uformel leg, bevægelse og samvær. Men du kan også vælge, at inddrage den i idrætsundervisningen og bruge den til at træne de kompetencer, som eleverne skal lære der.

## Forslag til omsatte læringsmål og tegn på læring

Flip-flappen er oplagt til alle de situationer, hvor du oplever, at eleverne har brug for en pause, hvor de får lov til at 'ryste kroppen'. Men vi har også udviklet en række forslag til omsatte læringsmål på klasseniveau og inspiration til tegn på læring, hvis du ønsker at bruge flip-flappen i faglige undervisningsforløb i idræt eller i understøttende undervisning.

# Fælles Mål, omsatte læringsmål og tegn på læring

0. klasse		Kompetenceområde: Krop og bevægelse
Fysisk aktivitet	<b>Færdighedsmål</b>	<b>Vidensmål</b>
	Eleven kan bruge kroppen varieret.	Eleven har viden om motorik og kroppens opbygning.
Bevægelse og leg	Eleven kan lege alsidigt.	Eleven har viden om legeformer, herunder digitale lege.

Klasse	Forslag til omsatte læringsmål på klasseniveau	Forslag til tegn på læring
Børnehaveklassen	Træne elevernes grov motoriske færdigheder. Træne hånd -og øjekoordination.	Jeg kan forklare reglerne for øvelsen til andre. Jeg kan stå på et ben, hoppe højt, bevæge mig hurtigt. Jeg tør slås med andre for sjov.

1.-2. klasse		Kompetenceområde: Alsidig idrætsudøvelse
Kropsbasis	<b>Færdighedsmål</b>	<b>Vidensmål</b>
	Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele.	Eleven har viden om spænding og afspænding.
	Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser.	Eleven har viden om balancevariationer.
<b>Kompetenceområde: Idrætskultur &amp; relationer</b>		
Samarbejde & ansvar	<b>Færdighedsmål</b>	<b>Vidensmål</b>
	Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idræts lege.	Eleven har viden om samarbejds måder.
Normer og værdier	Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Klasse	Forslag til omsatte læringsmål på klasseniveau	Forslag til tegn på læring
1.-2. Klasse	Træne elevernes balance. Træne elevernes kryds-funktion. Træne elevernes evne til at spænde -og afspænde isolerede kropsdele. Træne samarbejde. Træne regler og rammers betydning.	Jeg kan forklare, hvorfor det er vigtigt, at vi er enige om reglerne i en leg. Jeg kan hjælpe mine kammerater med at blive gode til at lave øvelserne. Jeg kan komme med forslag til, hvordan vi kan gøre legene sjovere.

3.-5. klasse		Kompetenceområde: Alsidig idrætsudøvelse
Kropsbasis	Færdighedsmål	Vidensmål
	Eleven kan anvende balance og kropsspænding.	Eleven har viden om vægtfordeling, understøttelsesflade, spænding og afspænding.
	Eleven kan skifte mellem balance og ubalance i bevægelse.	Eleven har viden om vægtforskydning.
	Eleven kan klatre, hænge, svinge og springe.	Eleven har viden om sving, afsæt, svæv og landing.
Kompetenceområde: Idrætskultur & relationer		
Samarbejde & ansvar	Færdighedsmål	Vidensmål
	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt.	Eleven har viden om kropslige grænser.
	Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter.
	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.
Normer og værdier	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler.	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur.
	Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner.	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner.
	Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay.	Eleven har viden om fairplay.

Klasse	Forslag til omsatte læringsmål på klasseniveau	Forslag til tegn på læring
3.-5. Klasse	<p>Træne elevernes koordination.</p> <p>Træne elevernes smidighed.</p> <p>Træne elevernes balance.</p> <p>Træne elevernes kontrol af vægtforskydning.</p> <p>Træne eleverne i fairplay.</p>	<p>Jeg kan forklare, hvilke øvelser, der er gode til at træne muskler og hvilke øvelser, der er gode til at træne samarbejde.</p> <p>Jeg tør udfordre mig selv, så jeg gør noget, som jeg ikke normalt tør.</p> <p>Jeg kan ændre en øvelse i Flip-flappen, så den bliver sværere at gennemføre.</p>

<b>6.-7. klasse</b>		<b>Kompetenceområde: Alsidig idrætsudøvelse</b>
<b>Kropsbasis</b>	<b>Færdighedsmål</b>	<b>Vidensmål</b>
	Eleven kan anvende kropsbevidsthed i bevægelser.	Eleven har viden om kroppens spænding, balance, holdning og form.
<b>Kompetenceområde: Idrætskultur &amp; relationer</b>		
<b>Samarbejde &amp; ansvar</b>	<b>Færdighedsmål</b>	<b>Vidensmål</b>
	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter.	Eleven har viden om samarbejdsmetoder.
	Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre.	Eleven har viden om processer i gruppearbejde.
<b>Kompetenceområde: Idrætskultur &amp; relationer</b>		
<b>Fysisk træning</b>	<b>Færdighedsmål</b>	<b>Vidensmål</b>
	Eleven kan tilrettelægge opvarmning.	Eleven har viden om principper for opvarmning.
	Eleven kan udføre øvelser med udgangspunkt i træningsprincipper.	Eleven har viden om træningsprincipper.

<b>Klasse</b>	<b>Forslag til omsatte læringsmål på klasseniveau</b>	<b>Forslag til tegn på læring</b>
<b>6.-7. Klasse</b>	<p>Træne elevernes kropsbevidsthed.</p> <p>Træne elevernes kommunikation med kroppen.</p> <p>Træne elevernes konfliktløsning.</p> <p>Træne eleverne i at samarbejde om udvikling af nye regler og versioner af en kendt øvelse.</p>	<p>Jeg kan forklare, hvilke øvelser der er gode til opvarmning og hvorfor.</p> <p>Jeg kan lave nye regler for legene sammen med mine kammerater.</p> <p>Jeg kan lave en ny flip-flap med nye øvelser sammen med mine kammerater.</p> <p>Jeg kan vise mine kammerater, hvordan man laver en ny øvelse.</p>

## **Forslag til evaluering**

### **Elevernes læringsudbytte – selvevaluering**

Eleverne bruger Tegn på Læring til at følge med i, hvordan deres færdigheder udvikler sig. De oplever selv, hvordan de bliver i stand til at udføre øvelserne på et mere og mere komplekst niveau. Og de bidrager selv til udvikling ved at gøre øvelserne sværere og sværere.

### **Elevernes læringsudbytte – lærerens feedback**

Underviseren bruger Tegn på Læring til at følge med i, hvordan eleverne bliver i stand til at udføre øvelserne på et mere komplekst niveau – f.eks. i forhold elevernes fysiske formåen, deres evne til at forstå og agere i øvelserne, deres evne til at samarbejde og gøre hinanden bedre, deres evne til at udvikle og komme med forslag til nye lege/øvelser.

**Rigtig god fornøjelse med at bruge flip-flappen  
i jeres undervisning!**