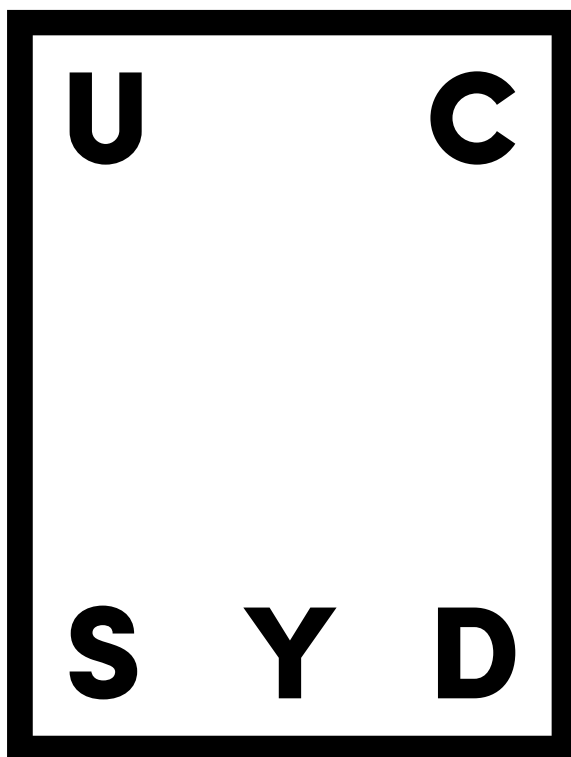


# ***Flip med kroppen i idræt - the inner game of flipped learning***



## **Dagsorden**

1. Baggrund
2. Fra *Flipped learning classic...*
3. ...til *The inner game of FL*  
(praksis!)
4. Spørgsmål...

# QR-koder i slagboldbasis (2011 →)



# ***Soft adventure race*** – alsidige udfordringer i naturen (2012 →)

## **”Rytmeboksen”**

### **Post 5**

Scan QR-koden og løs opgaven.



Rytmeboksen

<http://youtu.be/KtZKKq81-Fw>

***Idræt på hjernen (2015)***

**og**

***Idrætskultur i løb, spring og kast (2017)***

**se <http://idrætpåhjernen.dk>**

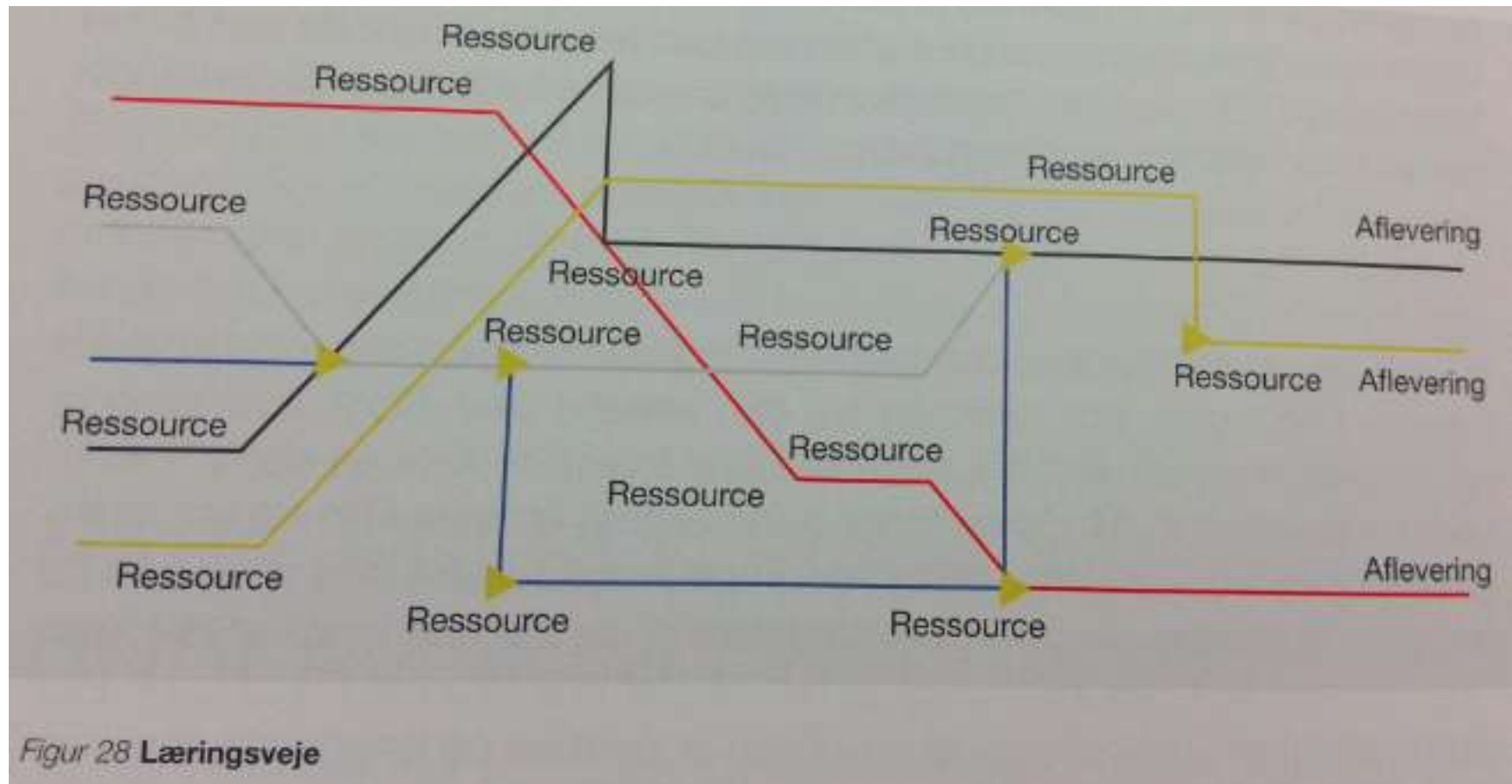
# Step 1: *Flipped Learning Classic...*

Mål: analyser bevægelse + kendskab til undervisningsaktiviteter med teori

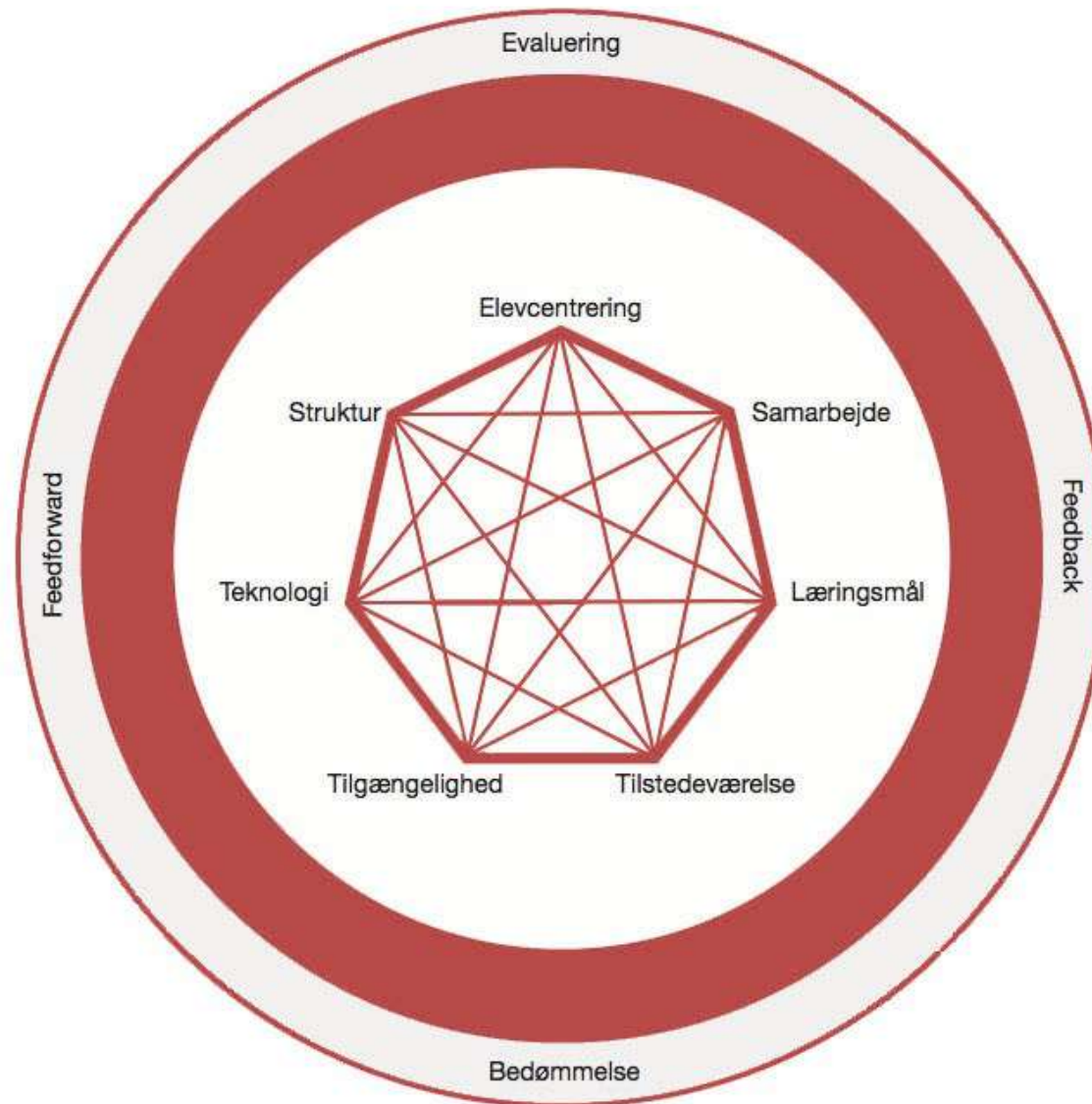
- a) Flipped learning med videoer om muskler
- b) alsidige aktiviteter, decentreret undervisning
- c) organisering: Metromodel (forskellige læringsveje)
- d) evaluering:
  - tæt på praksis
  - længere tid med høj taksonomi
  - fælles fagsprog
  - mere lige fagligt udgangspunkt
  - motiverende at arbejde metodemangfoldigt

# Metromodellen

(Hachmann og Holmboe 2014)



# Eftertanke: *FL-model* og "the inner game" (Hachmann og Holmboe 2014)



# Eftertanke...

## 1) Elev-centrering:

fra "reproduktion" til "meningsdannende" (Lohmann-Jensen 2016)

## 2) The inner game....:

### FL Classic

1. Kropsbilledet (at have sin krop)
2. Self 1:
3. Refleksiv, dømmende
4. Instruktion med "staldtips"
5. Vanskeligt ved at være opslugt
6. Dualistisk

### The inner game of FL

Kropsskema (at være sin krop)  
Self 2:  
Ubevidst, bedømmer ikke  
"do'er" (udtrykker ubevidst viden)  
opslugt af aktiviteten (flow)  
Monistisk



# Fra *FL Classic* → *The inner game of FL*

→ Flip med kroppen:  
gå fra praksis til teori – en undersøgende praksis

Forforståelse/vidensressource: fra video til krop

Praksisfortælling

*Skovbunden er fugtig, bladene våde, og der er lidt smattet. Vi er i april, det er køligt, og det regner, men der er ingen vind. Skoven er ved at få blade og i vækst og fylder vores let svedige kroppe med sanseindtryk. Den forbeholdne stemning, de 15 lærerstuderende mødte mig med her til morgen, er pist væk og afløst af optimisme, koncentration og glæde. Vi løber i samme tempo på en af de små snoede skovstier, og gruppen af løbere er trukket ud i en lang række. "Det er da helt dejligt at løbe her i skoven..." kan jeg høre fra Stine lidt nede i rækkerne. "Yes", siger jeg for mig selv. Det var sådanne oplevelser, jeg ville have frem. Væk fra den mere pligtbetonede, sanseløse, disciplinerede og instrumentelle bearbejdning af kroppen, som de alle kender fra fitnesscentret, og ud og mærke og være sin krop i naturens sansefyldte rum, hvor aktiviteterne hurtigere præges af lyst og forståelsesrammen for idrætsfaget er langt bredere.*

*Hver gang jeg stopper og samler gruppen af studerende, mærker de efter på egen krop, hvor de befinder sig på borg-skalaen, og de tæller vejrtrækninger eller puls efter gang og løb. Efter den sidste måling er foretaget, får de til opgave at inddele sig i små homogene grupper med samme borgtal, antal vejrtrækninger eller pulsslæg, og her diskuterer de, hvilke spørgsmål man kunne rejse, og hvilke hypoteser der kan forklare – fx hvorfor pulsfaldet efter hurtigt løb er forskellig, når pulsen efter gang ved samme hastighed var ens? Vi samler op på de forskellige gruppers spørgsmål og hypoteser, og diskuterer hvordan man kunne undersøge de spørgsmål, som målingerne fra dette flip med kroppen har rejst.*

# The inner game – praksis:

- 1) tæl åndedrag + borg skala (+ puls)
- 2) gå i rask tempo i 3-4 minutter
- 3) tæl åndedrag + borg skala (+ puls)

<b>Borg-skala</b>			<b>Intensitet</b>
<b>Borg-trin</b>	<b>Oplevelse</b>	<b>Træningsseffekt</b>	
6	Hvile	Ingen	LAV
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning/ nedvarmning	
8			
9			
10			
11	Du kan mærke at du træner – men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt – men det kræver lang tid	MODERAT
12			
13			
14	Snakkegrænse Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste	HØJ
15			
16	Kraftigt forpustet Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Effektiv kondition – men hård træning	
17			
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprinterevne	MEGET HØJ
19			
20			

Knudsen, Martin  
Elmbæk (2015):  
*Idræt på hjernen,*  
*Elevhæfte,* UC SYD

# IBSE-metoden (undersøgende)

<http://ntsnet.dk/sites/default/files/Inquiry%20i%20naturfagsundervisningen.pdf>

## Arbejdsgang:

*Vælg et spørgsmål*

*beskriv en hypotese*

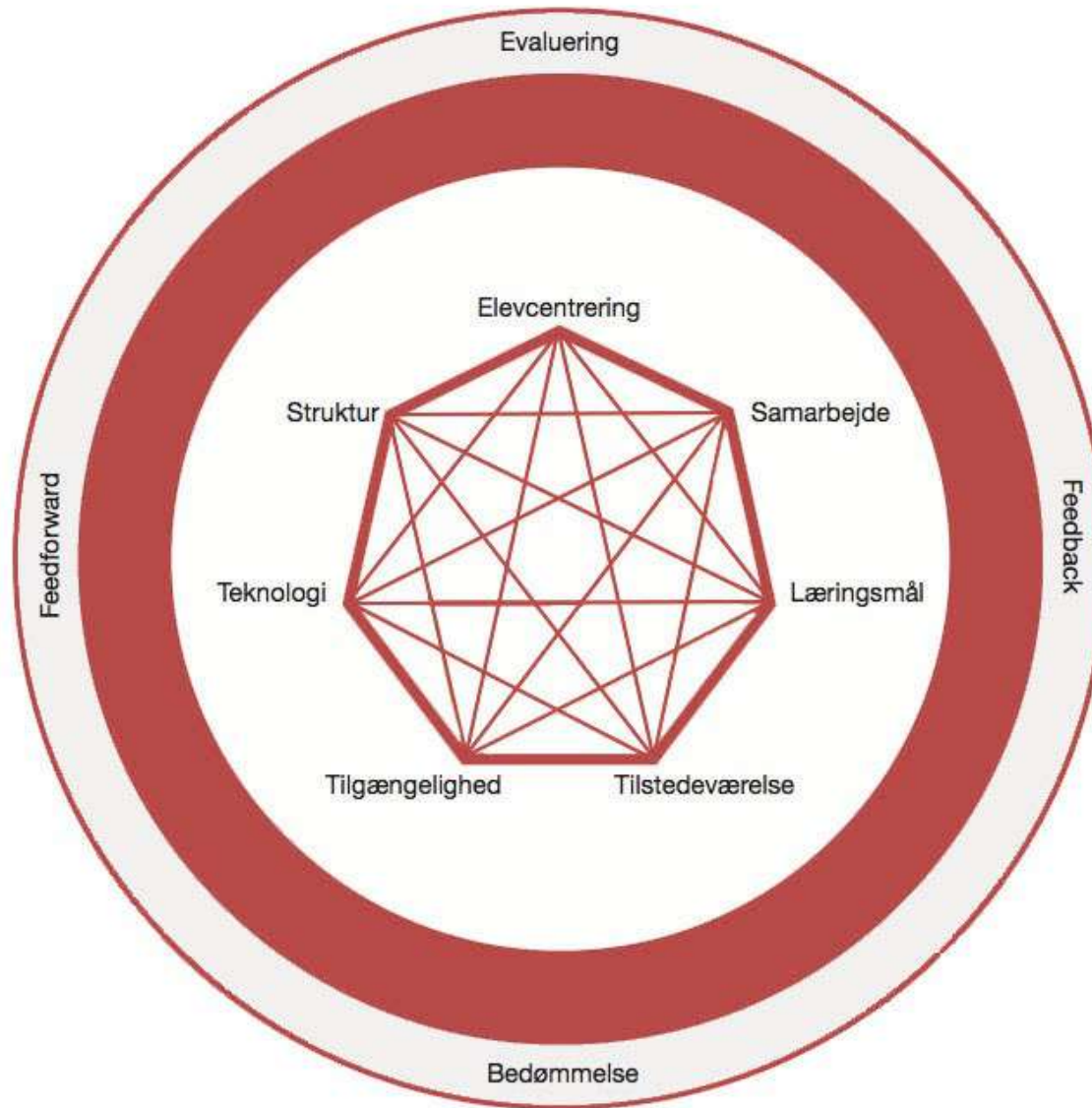
*beskriv hvordan I vil finde svaret på*

*spørgsmålet/hypotesen.*

*I kan finde relevant litt under indscannede tekster eller selv finde noget, eller spørge Martin*

*“A good question is a stimulating question, which is an invitation to a closer look, a new experiment or a fresh exercise... I would like to call such questions ‘productive’ questions because they stimulate ‘productive activity’.”*

# Eftertanke: *FL-model* og "the inner game"



# Eftertanke...

1. Lykkedes det at skrue op for elevcentrering?
2. Lykkedes det at skrue op for Self 2?

*"jeg blev motiveret i forhold til de omgivelser, vi startede i. Jeg har aldrig gået op i puls, men da vi pludselig stod i skoven med pulsur og bæltet, så blev det spændende for mig"*

3. Og hvad med Fælles faglig referenceramme?
4. Og understøtte studerende med relevante kilder?
5. Og tidsstyring?



# Afrunding

*Studerende begejstres af at flippe med kroppen. Så måske er det oplevelsen af at forbinde og veksle mellem "at være sin krop" og "at have sin krop", der udgør "the inner game of flipped learning" i idræt...*

# Spørgsmål?

Tak for opmærksomheden!

Martin Elmbæk Knudsen

Læreruddannelsen, UC Syd Haderslev