

TVERRFAGLIG TEMA: DEMOKRATI OG MEDBORGERSKAP

HVA	HVORDAN	HVORFOR / + ANNET
Samling – Dagens tema 5 min Oppvarming: Kjeglevelt	Snakk med elevene om deltakelse, innsats og individuelt ansvar. Kan man delta uten innsats? Hvordan bidra med noe inn til sitt lag? Hvordan være gode lagkamerater? Utstyr: Kjegler (ca. Like mange kjegler som elever.) Oppsett: Plasser kjeglene utover gulvet. Halvparten stående, halvparten liggende. Klassen deles så inn i to lag. Det ene laget skal jobbe for at alle kjeglene står oppreist, samtidig som motstanderlaget skal prøve å velte alle kjeglene. Det er ikke lov å sparke ned kjeglene. Bevegelsesformer: Varier hvordan elevene beveger seg rundt: Gå, jogge, hoppe, krabbe, hinke, knestående, etc. Lærer setter på en timer, ca. 1-2 minutter. Når tiden er ute, telles kjeglene som står/ligger. Lagene bytter så roller. Tilpasninger: Med ca. 30 elever kan man dele klassen inn i 3-4 lag. (dersom man deler inn i 3 lag vil det være et lag som har pause/kan være dommere.	Elevene blir kjent med tema og får en innføring i hva de skal jobbe med denne timen. Stikkord til deg som lærer: deltakelse, innsats og individuelt ansvar, å være en god lagkamerat. For å synliggjøre individuelt ansvar kan læreren gi noen elever et hemmelig oppdrag: De skal bare jogge rundt og ikke hjelpe laget med kjeglene. Etter runden stopper læreren spiller og spør: - Var det noen som hadde et hemmelig oppdrag? - Hvordan påvirket det leken og resultatet? Laget som har pause kan være dommere, og passe på at ingen sparker kjeglene.
Hoveddel Forklare regler og sette frem utstyr Bli kjent med leken: «Jakten på kjeglene»	Utstyr og oppsett: 4-5 kjegler i hvert hjørne. 2 stk. softballer/skumballer. Vester til alle lag. <u>Elevene deles inn i lag som læreren har planlagt på forhånd.</u> I denne timen er det to og to lag som spiller mot hverandre, og som starter i hvert sitt hjørne. Elevene skal øve på å angripe og å forsvare seg samtidig, som et lag. Målet er å samle inn flest mulig kjegler i sitt eget hjørne. Kjeglene vinner man ved å kaste en ball og velte motstanderens kjegle. Når man treffer, får motstanderlaget ballen, og laget som veltet kjeglene	Laginndeling eksempel: Ca. 4-7 elever på et lag. Det anbefales ikke å være flere enn 7 elever på ett lag. (Bør sees i sammenheng med størrelse på gymsalen). Har man flere enn 2 lag kan gjennomføres det 2-3 minutters-kamper før man bytter lag. Elevene skal bli kjent med leken. Læreren får mulighet til å se hvordan elevene fungerer i spillet. Lagene er tiltenkt å være faste gjennom perioden. Men det kan gjøres justeringer til uke 2 dersom man ser at det ikke fungerer.

tar den med tilbake til sitt hjørne. Start med to baller i spillet.

- Lagene må både angripe og forsvare seg samtidig.
- Det er ikke lov å ta på motstanderne. Dette forhindrer bryting eller at noen tar ballen ut av andres hender.
- Hvis ballen faller i gulvet, er det førstemann til å ta den som får fortsette.
- Laget som mister en kjegle starter med ballen i sitt hjørne.

*Denne timen kan ikke lagene vinne tilbake kjeglene sine, men i uke 2 kan laget som mister en kjegle få den tilbake ved å treffe den spilleren som bærer kjeglen, med en ball, på vei «hjem» til sitt hjørne.

Tilpasninger

- Maks 3 skritt med ball før man må kaste til en medspiller.
- Dersom det ofte er de samme som hele tiden har ball, kan man legge til at alle på laget må være innom ball for å kunne treffe en kjegle.
- Avgrensning på hvor nærme man kan gå for å kaste på kjeglene. Eksempel sette en benk 1 meter foran kjeglene.

Avslutning
Vurdering
5 min

Elevene legger seg ned på magen i gymsalen med hodet ned og øynene lukket. De skal nå vurder både timen og sin egen innsats ved å svare på spørsmål med tommel opp/midt imellom/ned.

Lærer spør spørsmål som (eksempel):

- Jeg har hatt god innsats denne timen.
- Jeg har bidratt til laget mitt så godt jeg kan.
- Jeg synes det har vært utfordrende å forstå reglene.
- Noen på laget har gitt meg en positiv kommentar.

For noen elever kan det oppleves overveldende og utrygt dersom en motspiller kommer tett oppi for å ta ballen. Man kan da legge inn regler som at det ikke er lov til å ta på motspiller ute på banen. Samtidig er det viktig at elevene får lov til å «blokke»/stå i veien slik at det er mulig å forsvare seg.

Til deg som lærer:

- La elevene få utforske og tolke spillet.
Det kan ta tid for elevene å forstå hvordan de som lag både skal angripe og forsvare.
- Tørr å stoppe spillet. Still spørsmål som gjør elevene bevisste på hva som skjer i spillet. Eksempel «Hvorfor klarte det blå laget å velte en kjegle nå? Hva gjorde laget?»
- Oppmuntre til positiv snakk innad i laget. Dersom det er lag som ikke spiller/ser på kan de også bidra til dette.

Egenvurdering

- Elevene får økt bevissthet om temaet og tar mer eierskap til egen læring. Læring ses som en prosess over tid.
- Hvis flere elever strever med å forstå reglene, bør læreren vurdere å forklare dem på en annen måte. (Elevene evaluerer lærer).

TVERRFAGLIG TEMA: DEMOKRATI OG MEDBORGERSKAP

HVA	HVORDAN	HVORFOR / + ANNET
Samling – Dagens tema 5 min Oppvarming: «follow the leader»	Snakk med elevene om samarbeid. Hvorfor er det viktig? Still spørsmål: «Har dere noen eksempler der man må samarbeide?» Og «hva kreves av dere for å få til dette?». «Hvordan være en god lagkamerat?» Oppgave til elevene: «I dag skal jeg være den beste lagkameraten jeg kan». Sosiale ferdigheter: Hvilket språk bruker vi til hverandre? Utstyr: Musikk: Follow the leader – The Hitters. Bruk samme lag som i uke 1 (om ikke lærer har endret dem). Elevene står på rekke ette hverandre i sitt lag. Den som står først, viser en øvelse når musikken starter – resten hermer. Etter 20-30 sekunder ut i sangen stopper læreren musikken og sier «neste». Da går den som er først bakers i rekka. Hvis noen ikke kommer på en øvelse, kan de andre på laget hjelpe. Lærer kan gjerne vise noen eksempler før aktiviteten starter: <u>Eksempler:</u> hinke, jogge på tå, hoppe, sparke bak, høye kneløft, sidehopp, ta i gulvet, legge seg på ryggen/magen, snurre.	Elevene blir kjent med tema og får en innføring i hva de skal jobbe med denne timen. Stikkord til deg som lærer: å være en god lagspiller, innsats, individuelt ansvar, uenighet i samarbeidet, hvilket språk bruker elevene til hverandre? Beordring eller veiledning? Eleven skal prøve å danne et godt grunnlag for å kunne fungere som et lag. Bli kjent med laget sitt, hjelpe og støtte hverandre. Oppmuntre hverandre til positive tilbakemeldinger. Kreativitet og initiativ – De får muligheten til å velge egne øvelser, noe som oppmuntrer til egenutfoldelse og utforskning av ulike bevegelser. Samarbeid og inkludering – Elevene hjelper hverandre og lærer å støtte lagkamerater som trenger hjelp til å finne øvelser.
Hoveddel Forklare regler og sette frem utstyr	<u>Legg til oppgaver som fordeles innad i laget:</u> - En lagleder: Passer på at alle er med, og har en plan på hvordan laget skal jobbe sammen. Inkludere alle. - Hjelpeleder: Hjelper lagleder med å passe på at alle i laget er med og jobber sammen. - Motivator: Holder laget oppe og gir positive tilbakemeldinger - Ordstyrer: Passer på at alle elevene får si noe og komme med innspill. Taktikk-snakke. - Fair Play-ansvarlig: Fokuserer på rettferdig spill og konflikthåndtering. Passer på at reglene blir overholdt, og at alle på laget er innforståtte med spillet. Gi elevene litt tid til å snakke om rollene sine, og still spørsmål om hva de ulike oppgavene til en rolle innebærer.	Disse oppgavene/rollene skal fordeles av elevene selv innad i laget. Men lærer må gå igjennom hva de ulike rollene innebærer først. Se eget skriv med rollebeskrivelser. Dette kan også gjøres på forhånd av kroppsøvingstimen, hvis man har mulighet til det (Tverrfaglig). Dersom lærer ser at det ikke vil fungere at elevene selv fordeler roller, kan lærer gjøre dette på forhånd. Dersom man er flere på laget enn 5-6 personer kan man tildele motivator-rollen til flere. Eventuelt komme med andre roller som utstysansvarlig: Passe på at kjegele settes tilbake og at banen er klar til neste runde med spill/kamp. Forslag til andre

«Jakten på kjeglene»**Utstyr:**

4-5 kjepler i hvert hjørne.
2 stk.
Softballer/
Skumballer.
Vester til alle lag.

To lag spiller mot hverandre, de to andre lagene venter (dersom man er 4 lag). To spillere fra de ventende lagene kan brukes som dommere. Her kan man rullere.

Elevene skal øve på å angripe og å forsvare seg samtidig, som et lag. Målet er å samle inn flest mulig kjepler i sitt eget hjørne.

Kjeplene vinner man ved å kaste en ball og velte motstanderens kjele. Når man treffer, får motstanderlaget ballen, og laget som veltet kjeplene tar den med tilbake til sitt hjørne. Start med to baller i spillet.

- Lagene må både angripe og forsvare seg samtidig.
- Det er ikke lov å ta på motstanderne. Dette forhindrer bryting eller at noen tar ballen ut av andres hender.
- Hvis ballen faller i gulvet, er det førstemann til å ta den som får fortsette.
- Laget som mister en kjele starter med ballen i sitt hjørne.
- * →

Tilpasninger

- Maks 3 skritt med ball før man må kaste til en medspiller.
- Dersom det ofte er de samme som hele tiden har ball, kan man legge til at alle på laget må være innom ball for å kunne treffe en kjele.
- Avgrensning på hvor nærme man kan gå for å kaste på kjeplene. Eksempel sette en benk 1 meter foran kjeplene.

**Avslutning
Vurdering
5 min**

Elevene legger seg ned på magen i gymsalen med hodet ned og øynene lukket. De skal nå vurder både timen og sin egen innsats ved å svare på spørsmål med tommel opp/midt imellom/ned

- **Lærer spør spørsmål som (eksempel):**

- Jeg har samarbeidet godt denne timen.
- Jeg har bidratt til laget mitt så godt jeg kan.
- Jeg synes det har vært utfordrende å forstå reglene.

roller: Samarbeidsvakt, inkluderingsansvarlig.

Til deg som lærer:

Når elevene nå skal spille «jakten på kjeplene» er det viktig at du som lærer tør å stoppe spille for å stille elevene refleksjonsspørsmål som kan styrke lagets taktikk og samspill.

Gå igjennom reglene fra forrige uke, og legg til denne:

***Denne timen kan lagene vinne tilbake kjeplene sine ved at laget som mister en kjele får den tilbake ved å treffe den spilleren som bærer kjeplen med en ball på vei «hjem» til sitt hjørne.**

- **Egenvurdering:**

Elevene blir mer bevisste på temaet de jobber med i perioden. Eierskap til egen læring. Læring er en prosess som handler om utvikling over tid.

Dersom det er flere av elevene som synes det har vært utfordrende å forstå reglene, kan det være at læreren bør gå igjennom dette på en ny måte. (Evaluering av lærer).

TVERRFAGLIG TEMA: DEMOKRATI OG MEDBORGERSKAP

HVA	HVORDAN	HVORFOR / + ANNET
Samling – Dagens tema 5 min	Snakk med elevene om rollene de fikk tildelt forrige gang. Noen innspill fra eleven om hva som var utfordrende? Uenigheter i samarbeidet? Hvordan håndtere dette, også i spill situasjoner. Taktikk i spillet for at samarbeide skal fungere.	Elevene blir kjent med tema og får en innføring i hva de skal jobbe med denne timen. Stikkord til deg som lærer: Uenigheter i samarbeidet eller i spillereglene. Hvordan Håndtere dette? Positiv gjensidig avhengighet. Taktikk.
Oppvarming: Kjglestafett	Utstyr: 5 kjegler og en skumball til hvert lag. Alle lagene står på rekke på den ene siden av hallen. Hvert lag har én ball og fire kjegler. På motsatt side av hallen står det én kjegle foran hvert lag. Førstemann løper over og prøver å velte kjegla med et kast. Man har kun ett forsøk. - Treffer man, tar man kjegla med tilbake. - Bommer man, løper man tilbake og bytter med neste i rekka. Neste person tar med en ny kjegle, setter den opp og prøver å treffe.	Eleven skal prøve å danne et godt grunnlag for å kunne fungere som et lag. Bli kjent med laget sitt, hjelpe og støtte hverandre. Oppmuntre hverandre til positive tilbakemeldinger. Håndtere utfordringer. Hvordan støtte lagkamerater? Elevene øver på presisjon ved kast på kjeglene. Dette er ferdigheter de også trenger å øve på mot «Jakten på kjeglene».
Hoveddel Forklare regler og sette frem utstyr Bli kjent med leken: «Jakten på kjeglene» Utstyr: 4-5 kjegler i hvert hjørne. 2 stk. Softballer/ Skumballer.	<u>Ny regler for «jakten på kjeglen» denne uken er at flere enn 2 lag skal spille på banen samtidig. Altså et i hvert hjørne.</u> Elevene skal øve på å angripe og å forsvare seg samtidig, som et lag. Målet er å samle inn flest mulig kjegler i sitt eget hjørne. Kjeglene vinner man ved å kaste en ball og velte motstanderens kjegle. Når man treffer, får motstanderlaget ballen, og laget som veltet kjeglene tar den med tilbake til sitt hjørne. Start med to baller i spillet. Begynn leken med 2-3 baller på banen. Men det kan også prøves med 4 baller for å få mer spill. - Lagene må både angripe og forsvare seg samtidig. En regler som kan være nødvendig å legge inn er at det ikke er lov til å være i kontakt med en motspiller. Da unngår man at et lag tar ballen ut av hendene på motstanderlaget eller starter med «bryting». Hvis ballen mistes i gulvet	Har man ikke nok elever til 4 lag på banen kan man spille med 3 eller 2 lag. Her må elevene tenke sammen som et lag for å både kunne forsvare seg og angripe, uten å utelukke det ene eller det andre. Ved å spille flere lag på banen vil elevene måtte snakke tydelig sammen som et lag. La elevene prøve seg frem. Dette kan føles kaotisk i starten. Tørr å stopp spillet for å gi tips og refleksjonsspørsmål til elevene. - Bevegelse på banen vil være viktig

Vester til alle lag.	er det derimot den som fanger den først som starter. *Lagene kan vinne tilbake kjeglene sine ved at laget som mister en kjele få den tilbake ved å treffe den spilleren som bærer kjeglen med en ball på vei «hjem» til sitt hjørne. Tilpasninger - Maks 3 skritt med ball før man må kaste til en medspiller. - Dersom det ofte er de samme som hele tiden har ball, kan man legge til at alle på laget må være innom ball for å kunne treffe en kjele. - Avgrensning på hvor nærme man kan gå for å kaste på kjeglene. Eksempel sette en benk 1 meter foran kjeglene.	
Avslutning Vurdering 5 min	Elevene legger seg ned på magen i gymsalen med hodet ned og øynene lukket. De skal nå vurder både timen og sin egen innsats ved å svare på spørsmål med tommel opp/midt imellom/ned - Lærer spør spørsmål som (eksempel): - Jeg har forstått oppgaven/rollen jeg har fått. - Jeg har bidratt til laget mitt så godt jeg kan. - Jeg er god til å samarbeide med de på laget. - Jeg opplever støtte fra de på laget mitt. (Kameratvurdering).	- Egenvurdering: Elevene blir mer bevisste på temaet de jobber med i perioden. Eierskap til egen læring. Læring er en prosess som handler om utvikling over tid. - Dersom det er flere av elevene som synes det har vært utfordrende å forstå reglene, kan det være at læreren bør gå igjennom dette på en ny måte. (Evaluerings av lærer).

TVERRFAGLIG TEMA: DEMOKRATI OG MEDBORGERSKAP

HVA	HVORDAN	HVORFOR / + ANNET
Samling – Dagens tema 5 min	Elevene skal arrangere turnering. Repeter spillereglene og hvordan lagene skal opptre ovenfor hverandre ved seier/tap. Repeter de ulike rollene i laget. Hvordan jobbe med individuelle oppgaver innad i laget for å få til et felles mål. På slutten av økta skal gruppene/lagene evaluere seg selv. Dersom man ikke har tid til dette etter turneringen i timen, kan det gjennomføres senere i klasserommet. Underveisvurderingsskjema: Fyll inn å gjør notater underveis i perioden. Dersom det er mulig å gjøre notater underveis under turnering er dette en fin observasjonssituasjon.	Elevene blir kjent med tema og får en innføring i hva de skal jobbe med denne timen. Stikkord til deg som lærer: Uenigheter i samarbeidet eller i spillereglene. Hvordan håndtere dette? Elevene skal ta eierskap til sin egen rolle. Læringsmålene for perioden: - Jeg kan delta aktivt i ulike aktiviteter, samarbeide med andre og forklare hvordan min egen innsats påvirker andre. - Jeg kan håndtere uenigheter på en god måte og bidra til å inkludere alle, uansett hvilke forutsetninger de har. - Jeg kan vise at jeg forstår regler, ta ansvar i lek og spill, og respektere både medspillere, motspillere og resultater.
Hoveddel Turnering «Jakten på kjeplene» Utstyr: 4-5 kjepler i hvert hjørne. 2 stk. Softballer/ Skumballer. Vester til alle lag.	Elevene skal øve på å angripe og å forsvare seg samtidig, som et lag. Målet er å samle inn flest mulig kjepler i sitt eget hjørne. Erobringen av kjepler skjer ved å kaste en ball på motstanderens kjepler slik at de velter. Når man treffer en kjeple, mister man ballen til motstanderlaget sitt hjørne. Den veltede kjeplen tas så med tilbake til eget hjørne. Begynn leken med to baller på banen. - Lagene må både angripe og forsvare seg samtidig. En regel som kan være nødvendig å legge inn er at det ikke er lov til å være i kontakt med en motspiller. Da unngår man at et lag tar ballen ut av hendene på motstanderlaget eller starter med «bryting». Hvis ballen mistes i gulvet er det derimot den som fanger den først som starter.	

Lagene kan vinne tilbake kjeglene sine ved at laget som mister en kjele få den tilbake ved å treffe den spilleren som bærer kjeglen med en ball på vei «hjem» til sitt hjørne.

Tilpasninger

- Maks 3 skritt med ball før man må kaste til en medspiller.
- Dersom det ofte er de samme som hele tiden har ball, kan man legge til at alle på laget må være innom ball for å kunne treffe en kjele.
- Avgrensning på hvor nærme man kan gå for å kaste på kjeglene. Eksempel sette en benk 1 meter foran kjeglene.

Avslutning Vurdering 10-15 min

Elevene skal evaluere seg selv som et lag. De får utdelt **lagets evalueringsskjema** og skal fylle ut dette sammen.

Dersom man ikke har tid til å gjennomføre dette på slutten av timen kan alle evalueringsskjemaene jobbes med senere i klasserommet. Det er viktig å bruke litt tid på dette.

Egenvurdering:

Anbefaler også å la elevene fylle ut skjema «egenvurdering». Der kan de også skrive kommentarer om hvordan perioden har vært, som enkelte nødvendigvis ikke vil dele med laget i lagets evalueringsskjema.

Når elevene får øve på å vurdere hva som fungerte og hva som ikke gjorde det, blir de bedre til å finne gode strategier for videre læring. Å reflektere over egen læring hjelper elevene med å utvikle kritisk tenkning og evnen til å vurdere seg selv på en konstruktiv måte. Elevene blir mer bevisste på hva de har lært, hva de mestrer og hva de kan jobbe videre med