

FUN SKILLS

FUN SKILLS handler om at lave nogle øvelser/aktiviteter, der udfordrer og træner jeres motorik og koordinationsevne.

Der er mange undersøgelser, der viser, at det er lettere at lære noget nyt, når man også arbejder med motorik og koordination. Selvom det kan være svært at lave nogle af øvelserne, skal det helst også være sjovt. Og det gode ved netop Fun Skills er, at alle elever hver især kan arbejde i deres eget tempo og selv bestemme, hvor meget de vil udfordre sig selv.



Se her, hvordan I kan træne jeres hjerne på en sjov måde:

Find videoerne her: <https://skoleidræt.dk/bevaegelse-i-skolen/leg-og-motorik/fun-skills/>

Sådan kan I gøre:

Start med at se nogle af videoerne.

Beslut jer for, hvilke øvelser I vil arbejde videre med og blive gode til i klassen eller i mindre grupper.

I kan selv finde på nye Fun Skills, som I kan filme og instruere andre i at lave. Husk, at der til hver øvelse skal være flere progressioner, så alle kan være med, og der stadigvæk er udfordringer til de mest skrappe – start med den letteste, og vis efter noget tid en progression.

Sørg for at overholde aftalen med læreren om, hvor lang tid I må bruge på Fun Skills.

Hvad skal I bruge?

- > En aftale med jeres lærer om, at I får tid til at lave Fun Skills øvelser i timerne.
- > Tid til at øve jer, så I bliver rigtig gode.
- > Evt. tid til at udvikle nye øvelser.
- > Evt. rekvisitter.

Hvorfor skal I lave det?

- > I bliver bedre til at huske og koncentrere jer.
- > Det er et sjovt afbræk fra undervisningen.
- > I udfordrer jer selv.
- > Det er ikke så tit, at unge arbejder målrettet med deres koordinationsevne.

Til læreren

FUN SKILLS er forholdsvis enkelt at gå til. Der ligger færdige videoer på denne side, som I frit kan bruge:

<https://skoleidraet.dk/bevaegelse-i-skolen/leg-og-motorik/fun-skills/>

Du kan bakke eleverne op ved at afsætte tid i undervisningen til, at de kan lave øvelserne. Hvis de er motiverede for det, kan de også udvikle deres egne øvelser. Her kan du hjælpe dem med formidlingen. Hvis de filmer sig selv, skal de være tydelige og gode til at vise og forklare øvelserne.

Sørg også for at lave tydelige aftaler med eleverne om, hvor lang tid de har til aktiviteten, og at de skal være klar til at fortsætte undervisningen med fuld koncentration efterfølgende.