

Kidsvolley skoleturnering

Sundhed, Tryghed og Trivsel

- En vejledning til lærere i 4.-6. klasse



Lærervejledning Kidsvolley skoleturneringer

Det er med stor glæde, at Dansk Volleyball Forbund i samarbejde med Tryk Fonden kan præsentere Kidsvolley i en unik kombination med fokus på sundhed, tryghed og trivsel. Denne lærervejledning er tænkt som en guide til jer lærere, der deltager i skoleturneringen. Med lærervejledningen kan I danne jer et overblik over de mange forskellige aktiviteter, der er til eleverne og samtidig få inspiration til det videre arbejde med Kidsvolley, sundhed, tryghed og trivsel.

Vi håber, at I vil få stor glæde af dagen og ønsker jer held og lykke med arbejdet.

Line Høst Udviklingskonsulent Dansk Volleyball Forbund

Peter Morell Udviklingschef Dansk Volleyball Forbund

Indledning

Dansk Volleyball Forbunds spil Kidsvolley er naturligvis det bærende element i Kidsvolley skoleturneringerne.

Kidsvolley er målrettet børn mellem 6-12 år, og er et spil, der er tilpasset det enkelte barns motoriske udviklingstrin. Alle kan være med fra første gang, de deltager. Kidsvolley er et dansk udviklet spil, hvor børnene har det sjovt samtidig med, at de får masser af motion. Hele konceptet omkring Kidsvolley er bygget op som en motorisk udfordring til børnene på deres individuelle udviklingstrin. Her kan børn på tværs af forskellige motoriske udviklingsstadier mødes i samspil og på såvel individuelt plan som del af et fællesskab opnå og opleve succes. Kidsvolley er udviklet til at udfordre eleverne på de basale kropslige færdigheder såsom løbe, springe, kaste, rulle etc. Desuden har Kidsvolley en social dimension, hvor børnene i spilsituationen er afhængige af, at de hjælper og støtter hinanden.

De fem grundværdier i Kidsvolley er:

- Det skal være sjovt.
- Det skal være udfordrende.
- Børnene skal komme til at svede og bevæge sig.
- Det skal passe til børnenes motoriske udviklingsniveau.
- Børnene skal lære om samarbejde og respekt for hinanden.

I Kidsvolley er der 6 forskellige levels/niveauer. Kidsvolley spilles på en badmintonbane over et volleyballnet med 4 børn på hvert hold. Bolden kastes over nettet og gribes på den anden side. Hver gang bolden passerer nettet, roterer børnene en plads, så der hele tiden er masser af bevægelse i spillet. Spillet udvikler sig fra kaste- og gribebevægelser på de første levels til finger- og baggerslag på de højeste levels.

Du kan se meget mere om Kidsvolley i det udleverede materiale "Kidsvolley i skolen" og DVD'en om Kidsvolley samt på hjemmesiden www.kidsvolley.net. På linket <http://www.kidsvolley.net/sw7973.asp> kan ses en introduktionsvideo til Kidsvolley.

Vi syntes, at Kidsvolley skoleturneringerne skal være mere end Kidsvolley, og vi har derfor som et nyt tiltag tilføjet sundheds-, trygheds- og trivselsdimensionen. Vi vil i den tidsperiode, hvor børnene ikke spiller Kidsvolley udnytte arealerne udenom banerne og omdanne dem til aktivitetsværksteder, eksperimenterier og vidensrum, hvor børnene i et spændende læringsmiljø vil kunne tilegne sig viden og praktisk erfaring med sundhed, tryghed og trivsel.

Vi er ikke i tvivl om, at skolerne er det mest effektive forum for udvikling af sunde og gode vaner hos børn. I skolen sker der i høj grad en påvirkning af børnenes holdninger og adfærdsmønstre. Positive oplevelser med idræt i kammeraternes samvær kan være altafgørende for barnets idræts- og sundhedsvaner på sigt. Vi ser derfor Kidsvolley skoleturneringerne, som et oplagt forum til at skabe et inspirerende og innovativt læringsmiljø.

Overordnet plan for Kidsvolley-skoleturneringen

Alle skoleturneringerne følger den samme overordnede tidsplan, men der kan være forskel på, hvornår de enkelte skoleturneringer starter. Så vær opmærksom på, hvornår jeres Kidsvolley skoleturnering går i gang. Du kan altid finde den skoleturnering, som I har tilmeldt jer og de praktisk oplysninger, der gælder for jeres skoleturnering på hjemmesiden www.skolevolley.dk



Eksempel på en tidsplan for Kidsvolley skoleturnering, der starter 9.00

- 9.00 Alle eleverne mødes omklædt i hallen. Holdene deles ud på banerne, og spillet vises og forklares
- 9.25 Der spilles Kidsvolley - Første runde
- 9.25 Aktivitetsværkstederne åbner og er åbne frem til 11.55
- 10.30 Spisepause (Eleverne kan spise deres medbragte mad. Alle bliver i hallen)
- 10.45 Der spilles Kidsvolley - Anden runde
- 11.55 Fælles afslutning

Lærernes opgaver under skolestævnet

Skolestævnerne styres og ledes af personer fra den lokale volleyballklub. I kan have tillid til at, de nok skal få det til at forløbe på den bedste måde, selv om der er mange børn, der skal holdes styr på. Lyt til de anvisninger de giver til jer og eleverne.

En lærer fra hver klasse skal være baneansvarlig. At være baneansvarlig betyder, at du skal være ved banen under kampene og sørge for at spillet glider og hjælpe og vejlede eleverne. Derudover skal du sørge for at få de næste hold på banen efter den plan, som du modtager ved ankomsten. Du skal ikke være nervøs for denne opgave. Selv om du ikke kender til Kidsvolley, lærer du det hurtigt, og efter ganske kort tid vil du være fortrolig med det.

Hvordan skoleturneringen afvikles

Du og dine kollegaer fra de andre deltagende skoler er blevet bedt om at lave et antal hold før I kommer til skolestævnet. Den stævneansvarlige vil i starten af stævnet dele holdene ud, så der er 5 hold på hver af de 5 baner. Alle elever får en label, der fortæller hvilken bane de skal være på og hvilket hold de er. Eksempelvis Rød bane 1. Gul bane 1 Blå bane 1

Til første runde vil du som lærer være baneansvarlig og få udleveret en kampplan, der ser sådan ud:

Indledende runde: Bane _____
5 hold – alle mod alle



SÆT EN STREG NÅR HOLDET FÅR POINT

Gul	-	Blå
Grøn	-	Rød
Orange	-	Gul

Etc.

Alle kampe vil vare mellem 5 og 7 minutter. Den stævneansvarlige fløjter, når tiden er gået, og den næste kamp går i gang med det samme. Du skal notere resultatet af kampen på din kampseddel. Hvis vi eksempelvis skal i gang med kamp 2, skal du sørge for, at du har rødt hold på den ene side og grønt hold på den anden side.

Anden runde spilles efter pausen. Den stævneansvarlige samler nu alle dem, der er blevet nr. 1. på deres bane på bane 1. Dem der er blevet nr. 2. på bane 2 osv. Som lærer skal du blive på den bane, som du hele tiden har været. Du får nu 2 nye hold, som du skal lede gennem anden runde. Den afvikles på præcis samme måde som 1. runde.

Point

Når en kamp er slut, skal du udlevere 2 klistermærker til vinderholdet. I tilfælde af uafgjort får holdene 1 klistermærke hver. Holdene går derefter hen til stævnebordet og sætter klistermærkerne ud for deres klasse. Det vil sige, at alle klassens hold samler klistermærker til klassen.

Før stævnet afsluttes mødes alle eleverne ved stævnebordet og den samlede klassevinder kåres. Til vinderklassen vil der være en Kidsvolley-bold.

Aktiviteter omkring Kidsvolley skolestævnet

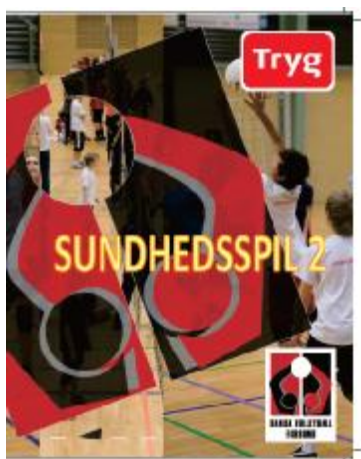
Som nævnt i indledningen har det været vores mål at kunne præsentere Kidsvolley i en kombination med et fokus på sundhed, tryghed og trivsel. Derfor vil eleverne møde en række aktivitetsværksteder placeret rundt i hallen, der netop har fokus på de elementer. Eleverne vil have mulighed for mellem kampene at besøge de enkelte værksteder og på egen hånd prøve aktiviteterne og tilegne sig viden om de tre temaer.

Der vil være et:

1. Sundhedsværksted
2. Motionsværksted
3. Førstehjælpsværksted

Værksted 1: Sundhed

Sundhedsværkstedet består primært af sundhedsspillet, som vil være en gennemgående aktivitet gennem hele stævnet. Nedenfor er sundhedsspillet beskrevet sammen med forslag til videre bearbejdelse af emnet hjemme i klassen.



Alle hold får i starten af dagen udleveret sundhedsspillet. Sundhedsspillet er et hæfte med en række opgaver, samtalsider, øvelser og quiz, som holdet i gennem dagen kan løse.

Et eksemplar af sundhedsspillet er sendt sammen med det øvrige materiale til dig, så du kan se, hvordan det ser ud.

Side 2. Den aktive side (Side 1 er forsiden)

Hvert hold får mulighed for at få en skridttæller. Eleverne skal på skift prøve at have skridttælleren på. Resultatet for hver enkelt noteres i skemaet.

Forslag til videre arbejde med klassen

- Tag en snak om, hvorfor der er forskel på resultaterne (En er hurtig død og venter meget ude, en er meget på banen og meget aktiv, holdet spillede en meget lige kamp med mange rotationer etc.
- Tag en snak om vigtigheden af at bevæge sig. Du behøver ikke altid at løbe for, at det er god motion. Hver gang du tager et skridt tæller det med i det samlede motionsregnskab.
- Prøv at lade en elev have skridttæller på en hel skoledag og se hvor mange skridt, det bliver til. Lav evt. en planche med et søjlediagram for hver enkelt elev.

Side 3. Morgenmad

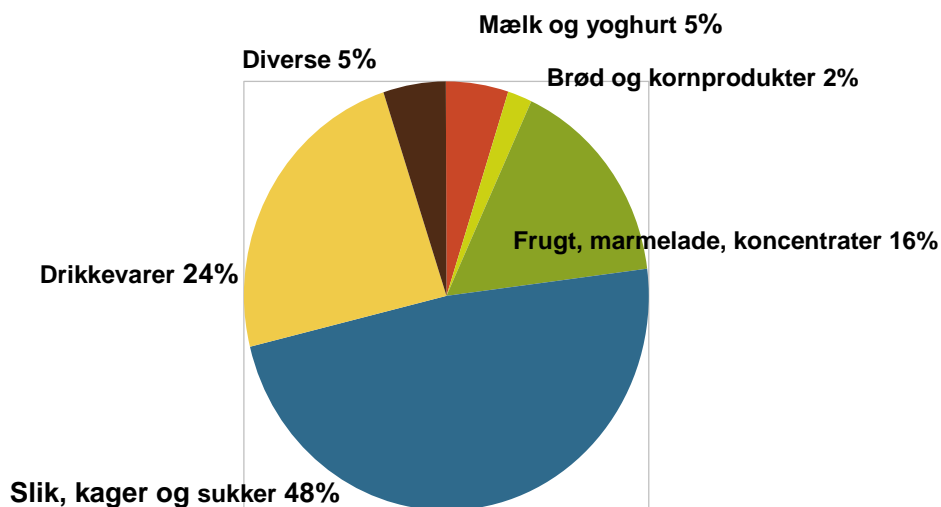
Siden er en samtalside om morgenmad og betydningen af at få en god og energirigtig start på dagen.

Forslag til videre arbejde med klassen

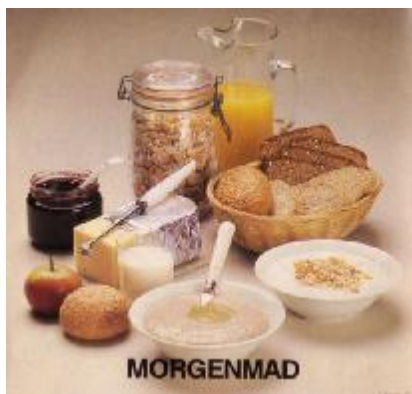
- Lad eleverne i grupper eller som fælles samtale i klassen fortælle, hvad de spiser til morgenmad. Lad eleverne komme med deres vurdering af, hvad der er et sundt morgenmåltid.
- Tag en snak om juice, der umiddelbart lyder som sundt og godt. *Hos Fødevarestyrelsen karakteriserer ernæringsfaglig Karen Eriksen juice som en drik med et højt indhold af frugtsukker. »Sukkerindholdet i juice svarer til sukkerindholdet i sodavand og saftvand, men juice indeholder også vitaminer og mineraler og er derfor klart at foretrække frem for sodavand. Man bør dog maksimalt drikke et glas juice om dagen, for kostrådet lyder, at man skal slukke tørsten i vand.*
- Diskuter med eleverne om brugen af skjult sukker. *Sukker er ikke bare det hvide drys, man kan putte på cornflakes om morgenen. Sukker findes i flere former, både det du kan købe i supermarkedet, som:
 - § puddersukker
 - § rørsukker
 - § flormelis
 - § stødt sukker*

Det skjulte sukker er sukker, der ikke fra naturens side er i maden. Det findes i sodavand, slik og kager. Når vi danskere får for meget sukker, er det ikke fordi, vi hælder poser med sukker på vores mad eller spiser sukkerknalder. Sukkeret får vi gennem morgenmadsprodukter, som fx Frosties, Guldkorn eller frugtyoghurt og andre madvarer, hvor det er tilsat

Kilder til sukker i vores kost



Fakta oplysninger om morgenmad fra Fødevarestyrelsen



Morgenmad regnes for at være et af dagens vigtigste måltider, da kroppen efter en lang nat uden mad har brug for, at energidepoterne igen bliver fyldt op med kulhydrater. Morgenmaden er et af dagens tre hovedmåltider, som bør være den ernæringsmæssige basis for sammensætningen af en sund kost. Hvis det grundprincip begynder at skride, så kan det føre til overvægt og gøre det sværere at få dækket sit behov for vitaminer og mineraler, ligesom meget sukker øger risikoen for huller i tænderne.

Det er dog væsentligt, at morgenmåltidet ikke består af for mange hurtigomsættelige kulhydrater, da blodsukkeret så

falder for hurtigt, og sulten igen melder sig. Højest 10% af energiniveauet i et morgenmåltid bør komme fra sukker. Morgenmadsprodukter med et højt sukkerindhold kan være ligesom at give slik. Enkelte af produkterne indeholder op til 40-50 gram sukker pr 100 gram, hvilket svarer til indholdet af sukker i 100 g slik som vingummi eller lakrids. Havregryn er den sundeste morgenmad. En stor portion havregryn med et par teskefulde sukker er den sundeste morgenmad man kan give børn. På trods af sukkertoppen, ligger havregrynsportionen langt under de fleste populære morgenmadsprodukter, når det gælder sukker. Havregryn og de klassiske müsliprodukter, der ikke er ristet i honning, er ernæringsmæssigt de bedste morgenmadsprodukter. De har det sundeste indhold af sukker og et naturligt indhold af fedt. En portion havregryn med rosiner og nødder vejer dobbelt så meget som en portion af de søde morgenmadsprodukter. Den samlede energi fra sukker er derfor lav. Havregrynene mætter også bedre, da de bl.a. indeholder mange kostfibre.

Side 4. Bevægelse

På denne side skal eleverne notere hvor mange minutter, de bevæger sig om dagen. Det at bevæge sig og få motion behøver ikke altid at handle om at gå til sport. Motion er fællesbetegnelsen for al aktivitet og bevægelse. Begrebet hverdagsmotion dækker over de typer af aktiviteter, der kan udfoldes i hverdagen uden, at det er nødvendigt at "klæde om" til aktiviteten.

Hverdagens fysiske miljø, som umiddelbart findes i boligen, haven, på veje, fortove og cykelstier, i skoven og ved vandet danner de perfekte rammer for hverdagsmotion. Ifølge Sundhedsstyrelsen skal voksne minimum være fysisk aktive 30 minutter om dagen og børn minimum 60 minutter om dagen.

Forslag til videre arbejde med klassen

- Diskuter med eleverne, hvordan de ved små ændringer i dagligdagen kan få mere hverdagsmotion.
- Nedenfor kan du se hvor meget, der skal til at forbrænde en række fødevarer. Lad eleverne få en fornemmelse af hvor meget, der skal til at forbrænde eksempelvis en 1/2 l sodavand.

Aktivitetsniveau:	Hvile	Let aktivitet	Moderat aktivitet	Hård aktivitet
		Arbejder ved PC, tæller, skriver, går rundt der hjemme	Går en rask tur, cykler, går op ad trapper, gør rent, havearbejde	Cykler stærkt, løber, spiller bold
	kJ			
Vand	0	0 minutter	0 minutter	0 minutter
Gulerod	120	25 minutter	16 minutter	6 minutter
Æble	245	50 minutter	33 minutter	12 minutter
1/2 l sodavand	850	2 time 54 min.	1 time 56 min.	43 minutter
Snickers bar	1250	4 timer 15 min.	2 timer 50 min.	1 time 3 min.



Side 5 Puls og blodtryk

Det at skulle finde sin puls er ikke helt nemt og kan give problemer for nogen elever. Pulsen findes lettest på halsen. Pulsslagene kan også tælles i 15 sek. eller 30 sek. Gøres det så skal der ganges med henholdsvis 4 eller 2 for at få det korrekte udtryk for pulsen. Ideen med opgaven er, at eleverne skal reflektere over sammenhængen mellem det at bevæge sig og pulsen.

Fakta oplysninger om puls:

Pulsen udtrykker, hvor mange gange dit hjerte slår i minuttet. Har du en puls på 60, betyder det således, at dit hjerte slår 60 slag i minuttet.

De fleste mennesker har en hvilepuls på omkring 50-70 slag i minuttet, og under hårdt arbejde kan den nå op omkring 180-220 slag i minuttet. Der er dog store individuelle variationer, og pulsen afhænger bl.a. af alder og fysisk form.

Eleverne har mulighed for at prøve at måle deres blodtryk med en ganske simpel blodtryksmåler. Ideen med at tage en måling af blodtrykket er at skabe refleksion over, hvad ordet blodtryk betyder/rummer, og hvilken sammenhæng den har med puls - altså at sætte gang i nogle overvejelser omkring kroppens umiddelbare reaktioner på og længerevarende effekter af fysisk aktivitet. Der er selvfølgelig stor usikkerhed på målingerne, da blodtrykket måles under fysisk aktivitet, hvilket ikke er de optimale vilkår. Brugen af blodtryksmåleren er ganske simpel:

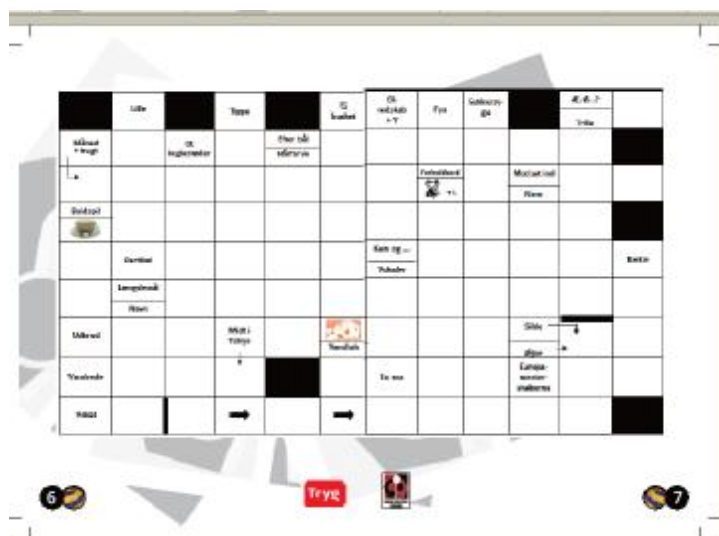
1. Sæt manchetten på 2-3 cm over albuen. Så stram, at du stadig kan få 2-3 fingre ned mellem arm og manchet. Ingen tøj imellem arm og manchet.
2. Tryk på start!
3. Noter de 2 store tal på maskinen

Fakta om blodtryk:

Hjertet pumper regelmæssigt iltmættet blod ud i arterierne (pulsårerne). Dette når ud til alle organer og væv i kroppen, hvor iltet bliver brugt. Det iltfattige blod føres tilbage til hjertet med venerne (blodårerne). Det pumpes ud i lungerne, hvor det afgiver kulstoffer (CO₂) som udåndes. Blodet modtager igen ilt i lungerne. Det tryk, som hjertet laver, når det pumper, kaldes blodtrykket. Trykket måles i, hvor mange millimeter kviksølv det kan "løfte". Der måles to blodtryk. Det systoliske (den høje værdi) tryk fremkommer, når hjertet trækker sig maksimalt sammen og pumper blod ud i pulsårerne. Det diastoliske (den lave værdi) blodtryk måles, når hjertet slapper af og fyldes med blod. Man skriver det som f.eks. 120/80 mm Hg, og det læses 120 over 80 mm. kviksølv.

Et normalt blodtryk ligger omkring 120/80. Men med alderen bliver ens pulsårer stivere, og blodtrykket stiger, så det er ikke unormalt at have et systolisk blodtryk omkring 150 mm Hg i 70 års alderen.

Side 6 og 7 Kryds og tværs



En lille kryds og tværs eleverne kan løse, hvis der skulle blive lidt tid til overs.

Side 8 Balance



Sammen med flere andre aktiviteter i hallen er her en lille øvelse, hvor fokus er på balance. Når I kommer hjem i klassen kan I prøve at gentage balancetesten. I kan derudover prøve et par test, der er endnu sværere.

Kan I stå roligt på et ben med lukkede øjne i mindst 15-30 sekunder?

- Prøv så med det andet ben.

Prøv at stå roligt på et ben med lukkede øjne og gå derefter ned i knæ og op igen.

Side 9 Hvad er sundt?



Hvad er et sundt aftensmåltid? Igen handler det om at reflektere over, hvad der er sundt, og hvad der er usundt.

Forslag til videre arbejde med klassen:

De 8 kostråd er de officielle anbefalinger til en sund livsstil. Rådene er hverdagens huskeråd til en sund balance mellem mad og fysisk aktivitet. Bemærk det 1. og 8. kostråd, der er lidt anderledes for børn. (4 stykker frugt og grønt og 60 minutter om dagen.)

Med udgangspunkt i de 8 kostråd kan du tage en snak med børnene om, hvordan kostrådene passer med de måltider, som de indtager.



Side 11 Sundhedsquiz

Gruppen skriver deres svar og afleverer det i beholderen ved Førstehjælpsværkstedet. Ved afslutningen af stævnet trækkes lod om en lille præmie. Facitliste herunder:

Sundhedsquiz!

1: Hvor mange stykker frugt og grønt skal børn spise om dagen?
A: Mindst 2 B: Mindst 3 C: Mindst 4

2: Hvor mange minutter skal du cykle for at forbrænde 100g chokolade?
A: 30 B: 45 C: 60

3: Hvor mange liter vand skal du helst drikke om dagen?
A: ½ B: 1 C: 1½

4: Hvor gammel skal man være for at kunne få sukkersyge?
A: 15 år B: Alle kan få det C: 40 år

5: Hvor meget sukker er der i en cola? Det der svarer til
A: 6 sukkerknalder B: 17 sukkerknalder C: 24 sukkerknalder

6: Hvor mange cigaretter kan du ryge om dagen uden, at det er farligt?
A: 5 B: 3 C: 0

7: Hvor mange minutter om dagen bør VOKSNE være aktive?
A: 15 B: 30 C: 60

8: Hvor mange minutter om dagen bør BØRN være aktive?
A: 15 B: 30 C: 60

9: Har du mindre risiko for hjerte-karsygdomme, hvis du er tynd?
A: Ja B: Nej C: Det afhænger af, hvor aktiv man er.

10: Er der mest sukker i et glas juice eller i et glas cola?
A: Det er det samme B: I cola C: I juice

	A.	B.	C.
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Værksted 2: Motion

Motionsværkstedet består af 8 poster, som på forskellige måder udfordrer eleverne motorisk og kognitivt. Ideen bag aktiviteterne er, at de selv skal eksperimentere, de skal prøve aktiviteter, som de ikke normalt støder på i idrætsundervisningen og de skal have fysisk/motoriske udfordringer og succesoplevelser.

Post 1 – GOGO rollers

GOGO rollers er 2 plastik-fødder på hjul forbundet med to mobile jernstænger. Eleverne skal cykle med fødderne uden at holde ved noget med hænderne. Denne øvelse udfordrer elevernes balance og orienteringssans. De skal bevæge sig i en bestemt retning samtidig med, at de skal holde balancen. De har i øvrigt muligheden for at hjælpe hinanden, hvis øvelsen bliver for svær. En gående kan give en skulder – eller et fast holdepunkt til udøveren. På den måde opleves der succes, og der er en social værdi i deres samarbejde og hjælp.



Post 2 – Jonglørværksted

Denne post, hvor eleverne skal balancere en tallerken på en pind eller jonglere med tørklæder enkeltvist eller i par, sætter elevernes koordinationsevner og tålmodighed på prøve. Med tørklæderne kræves der en høj grad af koncentration for at holde dem i luften uden at tabe dem. De kan yderligere udfordres ved, at eleven samtidig skal forholde sig til en makker, som en del af øvelsen. Her trænes altså koordination, split vision (at holde fokus på to forskellige ting på én gang) og samarbejde. Tallerknerne er en finmotorisk udfordring, som nok vil blive vanskelig for mange, men som alligevel er sjov at eksperimentere med.

Post 3 – Wii sport

Det at kombinere computer-spil og fysisk aktivitet tiltaler mange unge i dag. Derfor har vi valgt, at der skulle være mulighed for at prøve en omgang beachvolley på en Nintendo Wii.

Post 4 – Dance off

Post 4 er en kombination af computer og dans. Her skal eleverne lytte sig frem til de rigtige bevægelser samtidig med, at de på skærmen kan få en fornemmelse af de korrekte dansetrin. De danser mod hinanden og kæmper for at få flest point. Mens musikken spiller, udfordres din reaktionsevne, din rytme og din fod-øje-koordination.

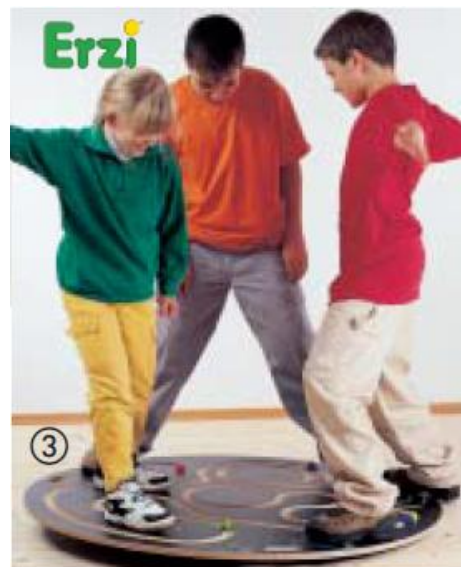
Post 5 – Hink

Fra alderen 7 år og opefter begynder børn for alvor at arbejde med hinkeøvelser. I denne alder er de ved at være sikre på at stå på et ben og kan derfor begynde at hoppe. Ved at hinke arbejder du med stabilitet i korsettet og i benene, og derudover er det en virkelig god balanceøvelse. De fleste børn kender hinkebanerne og har derfor en god sandsynlighed for at opleve succes, hvis du har haft vanskeligt ved nogle af de andre poster.

Post 6 – Balancelabyrinter

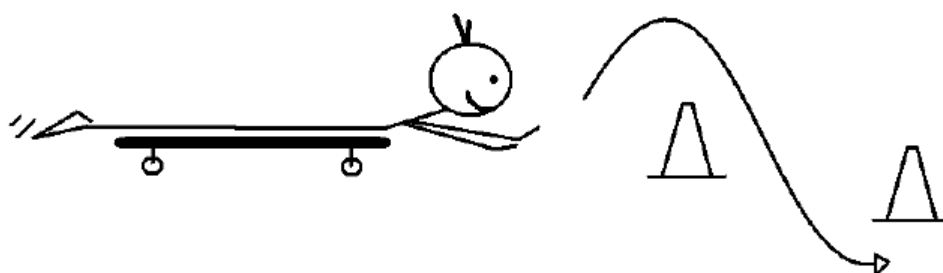
Balancelabyrinterne er i bund og grund et vippebræt med en labyrint, hvori en kugle skal trilles rundt til bestemte steder. Eleven stiller sig med begge fødder på brættet og skal vha. små vip med fødderne forsøge at føre kuglen gennem labyrinten. Det er en fantastisk sjov måde at træne balance, reaktion og koordination.

Som en ekstra dimension på denne øvelse vil der også være større labyrintvippebrætter, hvor hele Kidsvolley-holdet kan befinde sig på brættet på én gang. Det vil altså sige, at udover balance-prøvelsen skal de også samarbejde i gruppen om at få kuglen i mål. Er det for svært kan man eliminere balance-delen og i par løfte brættet og igen ved små vip – nu med hænderne/armene – føre kuglen gennem labyrinten.



Post 7 – Roller Board Race

Eleverne ligger på et bræt med fire hjul og skal med armene kæmpe sig hurtigst muligt gennem en slalombane. Det kræver en jernvilje og en vis råstyrke i armene at styre et rullebræt med en krops vægt ovenpå.



Post 8 – Swinx

Swinxs er et helt nyudviklet elektronisk legetøj, som rummer utallige dimensioner ift. fysisk aktivitet. Op til 10 deltagere tager et armbånd på med en unik farve og en unik chip, som kommunikerer med selve Swinx-maskinen.

Et eksempel på en Swinx-leg: Maskinen sender dem af sted gennem en handlebane, og det gælder om hurtigst muligt at gennemføre banen og registrere sit armbånd. Til sidst lyser Swinxsen i den farve, som matcher det barn, der var hurtigst.



Værksted 3: Tryghed

I tryghedsværkstedet eksperimenterer vi med og lærer, hvordan vi kan hjælpe hinanden i skræmmende og måske endda farlige situationer. Tanken bag dette værksted er, at eleverne skal prøve af og i videst muligt omfang selv nå frem til en fornuftig måde at håndtere en situation, hvor en ven, et familiemedlem eller en fremmed er kommet til skade og har brug for hjælp.

Helt konkret vil det altså foregå sådan, at en gruppe elever udvælger en situation ud af 13 forskellige muligheder, hvor en person er kommet til skade. En elev agerer tilskadekommet, mens resten af gruppen skal forsøge at behandle ham/hende. Dette foregår med guide og hjælp fra den instruktør, som er på stedet. Eleverne vil i situationen have adgang til de remedier, som er nødvendige i behandlingen. Der vil også blive talt om alternative metoder, hvis man i en situation ikke har mulighed for at fremskaffe det optimale udstyr. For eleverne handler det om at vælge de korrekte løsninger og altså den bedste behandling af patienten.

Når elevgruppen i samarbejde med instruktøren har behandlet patienten, har de mulighed for at se en lille video, som i børnehøjde beskriver den helt korrekte behandling af en patient i den givne situation.

Fremgangsmåden er valgt på baggrund af filosofien om, at børn lærer bedst ved at kombinere den visuelle, den auditive og den kinæstetiske læring. Ved denne kombination håber vi at ramme flest mulige elever. Vi forventer, at den eksperimenterende tilgang gør indtryk på eleverne, så de fastholder den læring, som de på dagen opnår omkring førstehjælp.

I værkstedet finder eleverne altså 13 forskellige situationer, som strækker sig fra mindre alvorlige skader, som et bistik til meget alvorlige situationer, hvor elevens handlinger kan være afgørende for liv eller død. De 13 elementer, som vi arbejder med er følgende:

1. Bevidstløshed
2. Astmaanfald
3. Bistik
4. Forbrænding
5. Forstuvning
6. Knoglebrud
7. Næseblod
8. Store blødninger
9. Insulinchok
10. Slag mod hovedet
11. Krampeanfald
12. Forgiftning
13. Brandmænd

Ønsker I at arbejde videre med temaet omkring tryghed og førstehjælp kan du finde videoerne, sjove spil og anden hjælp og vejledning til undervisning af børn på alle klassetrin på nedenstående link: <http://www.av-av.nu/>

Det direkte link til videoerne er: <http://www.av-av.nu/21481/Videostreaming>

Vi håber, at I får en god dag med Kidsvolley, sundhed, tryghed og trivsel, og vi håber, at I kan få glæde af både spillet Kidsvolley og de beskrevne temaer i undervisningen.

Med venlig hilsen

Line Høst Udviklingskonsulent Dansk Volleyball Forbund
Peter Morell Udviklingschef Dansk Volleyball Forbund

