

Lærervejledning til forløbet: Esport i idrætsundervisningen med Heroic og Esport Danmark

Introduktion

I denne lærervejledning til gæstelærerforløbet "Esport i idrætsundervisningen med Heroic og Esport Danmark" kan du læse en beskrivelse af de indholdsmæssige elementer i forløbets fem film samt få idéer til, hvordan filmene kan bruges i undervisningen.

I forløbet kan der arbejdes med alle tre kompetencemål for idrætsfaget efter 7. og 9. klasse. Forløbet knytter særligt an til indholdsområdet "Fysisk træning", hvor der i undervisningen også kan arbejdes med forskellige temaer, eksempelvis sundhed, kultur, identitet, samarbejde og konkurrence.

Præsentation af forløbets indhold og øvelser

Forløbet tager afsæt i fem videoer, som skal give elever fra mellemtrinnet og udskoling en styrket bevidsthed om, hvad det vil sige at være en professionel esportspiller. Der sættes også fokus på, hvordan en hverdag for en professionel esportspiller ser ud, samt hvilken opmærksomhed, man skal have på sundhed, fysisk træning og struktur for at kunne game på et så højt et niveau.

Video 1: "Skal en esportspiller være fysisk aktiv?"

I denne video møder I Casper Møller også kaldet "cadiN", der er anfører for holdet esportholdet Heroic. Han fortæller blandt andet om det at være en professionel esportspiller, og hvorfor det er vigtigt at være fysisk aktiv.

Casper Møller er ingame leader og AWP'er for Heroic. Ingame leaderen er den, som bestemmer strategien i de enkelte runder, og AWP er den sniperriffel han ofte spiller med. Derudover er "cadiN" både kendt fra Twitch, hvor han ofte streamer, og fra TV 2 Zulu, hvor han ofte er en del af deres CS:GO sendinger.

Holdet Heroic er et dansk hold, som i 2020 lå nr. 1 i verden, og generelt er fast i top-10. Den 11. april 2021 vandt Heroic Els Pro League.

Overordnet set har videoen tre formål:

- At motivere de unge til selv at være mere fysisk aktive
- At skabe en sammenhæng mellem det digitale og det fysiske
- At give konkrete eksempler til gode vaner

Inden I ser den første video, er det en god idé at tale og begrebsafklare med klassen.

Relevante spørgsmål kunne være:

- 1) Hvor mange fra klassen spiller computerspil?
- 2) Hvilken type spil spiller I?
- 3) Hvor lang tid gamer I hver dag?

Vejledningen er et bilag til forløbet: "Esport i idrætsundervisningen med Heroic og Esport Danmark" på emu.dk

- 4) Hvordan tror I en professionel gamer ser ud, og hvad laver han/hun i løbet af en dag?
- 5) Hvilke hold kender I?
- 6) Hvilke gamere kender I?
- 7) Er esport både for drenge og piger?
- 8) Synes I esport er en sport?
- 9) Hvad definerer en sportsgren?

Ofte vil der i klasserne være nogle elever, som ikke identificerer sig selv som gamere. Her er det vigtigt, at italesætte temaet som omhandlende stillesiddende aktivitet. Det kan eventuelt ske ved at spørge, om nogle af elevernes forældre har stillesiddende kontorarbejde.

Hvis der er nogle gamere, som er gode til at byde ind i snakken, så kan det anbefales at spørge ud til de mindre aktive, om de også kan genkende det. Dette kan hjælpe til at skabe en fælles forståelsesramme for alle i klassen.

En måde at hjælpe de unge med ikke kun at tænke i forhold til computerspil er, at opfordre dem til at tænke over deres aktivitet, når de laver lektier, spiller mobilspil, spiller iPad eller ser TV/computer.

Når I har set videoen, kan eleverne vende nedenstående spørgsmål i par, og derefter kan I snakke om dem i klassen:

- 1) Udvælg tre pointer fra videoen, som, I synes, er særligt vigtige for jer.
- 2) Hvorfor tror I, at der er en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og ydeevne som esportspiller?
- 3) Hvordan kunne det gavne dig (og dit spil), hvis du var mere fysisk aktiv?

Idéer til spørgsmål til hele klassen:

- 1) Hvorfor er fysisk aktivitet vigtigt for Casper?
- 2) Hvad sker der med Casper, når han har været fysisk aktiv?
- 3) Hvad mener Casper med "sund krop - sundt sind"?
- 4) Kender I til at lave små afledningsøvelser i løbet af jeres dag? Nævn et par eksempler.
- 5) Hvad var Caspers tre råd til jer? Prøv at skrive dem ned – læs dem og overvej, om I kan bruge dem?
- 6) Kender I til at være en del af et hold?
- 7) Hvad gør det ved jer at være en del af et hold eller en klasse?
- 8) Hvad skal der til for, at et hold eller en klasse fungerer?

Video 2: "Fysisk træning og gaming - introduktion"

I videoen møder eleverne Heroics' fysioterapeut Kasper Straube Hansen, som sætter fokus på vigtigheden af at være fysisk aktiv, når man har meget stillesiddende arbejde eller gamer.

Videoen er et godt udgangspunkt for en snak med eleverne om deres vaner, og hvordan de kan ændre små ting i deres hverdag.

Kasper giver i videoen tre gode råd, der kan sættes fokus på i undervisningen:

- Opsæt målsætninger for dig selv.
- Gør noget aktivt sammen med nogen andre.
- Sørg for, at du har gode rammer for at præstere. Mad, søvn og generel trivsel har stor betydning for dine præstationer.

Vejledningen er et bilag til forløbet: "Esport i idrætsundervisningen med Heroic og Esport Danmark" på emu.dk

Når I har set videoen, kan eleverne vende nedenstående spørgsmål i par. Derefter kan I snakke om dem i klassen:

- 1) Udvælg tre pointer fra videoen, som I synes er særligt vigtige for jer.
- 2) Hvad er vigtigt at arbejde med fysisk, når man er esportspiller?
- 3) Hvorfor er deres pauser vigtige, og hvad skal de bruge dem til?
- 4) Hvorfor er det godt at have vand stående ved sin side, når man gamer eller laver andet stillesiddende arbejde?

Fælles i klassen kan I for eksempel drøfte:

- 1) Hvad bruger I jeres pauser til?
- 2) Kunne I være mere aktive i jeres pause – og hvordan?
- 3) Hvilken betydning tror I, at det ville have for jeres undervisning/læring/motivation, hvis I var aktive i jeres pauser?
- 4) Kan I eller jeres lærer gøre/ændre noget, så I kunne være mere fysisk aktive i jeres undervisningstimer?

Video 3: "En simpel øvelse – reaktionshastighed"

Eleverne møder igen fysioterapeut Kasper Straube Hansen. I videoen giver Kasper et konkret eksempel på en fysisk aktivitet med fokus på reaktionshastighed, som han laver med holdet Heroic.

Når I har set videoen, kan I tale om nedenstående spørgsmål:

- 1) Hvad er reaktionshastighed?
- 2) Hvorfor det er vigtigt for esportsspillere at have en god reaktionshastighed?
- 3) Er der andre tidspunkter/situationer, hvor det er godt at have en god reaktionshastighed?
- 4) Hvornår har I selv brug for en god reaktionshastighed?

Herefter kan eleverne prøve fem øvelser. Det er kun den første øvelse, der bliver vist i videoen, men de øvrige fire øvelser er simple.

Øvelse 1

Gå sammen to og to og lav reaktionshastighedsøvelsen, som Kasper forklarer i videoen. I skal bruge fem objekter, som I skal kunne lægge på jorden og berøre.

Øvelse 2

Løb på stedet i to minutter. Hæv knæene så højt som muligt til brystet, skiftevis med hvert ben.

Øvelse 3

Læg jer i plankeposition (ligesom når I laver en push-up). Hold jeres kerne, og tag den ene hånd fra gulvet og tryk på det modsatte skulder skiftevis frem og tilbage.

Øvelse 4

Lav englehop eller sprællemænd i to minutter.

Øvelse 5

Læg jer på gulvet. Hold kroppen strakt og før det højre knæ op til brystet. Før det højre knæ tilbage, og før venstre knæ op til brystet. Lav denne øvelse i to minutter.

Vejledningen er et bilag til forløbet: "Esport i idrætsundervisningen med Heroic og Esport Danmark" på emu.dk

Efter hver øvelse kan eleverne i makkerpar beskrive følgende:

- 1) Hvordan føles det at lave den øvelse?
- 2) Hvilke muskler bruges der?
- 3) Hvad gavner denne øvelse?

Herefter kan eleverne i makkerpar gennemgå deres svar med et andet makkerpar.

Video 4 "Tre simple øvelser - håndled"

Kasper Straube Hansen sætter i videoen fokus på, at aktivitet ved computeren kan give manglende mobilitet i håndledet. Med tre små simple øvelser, som eleverne kan lave, aktiveres eleverne fysisk på samme vis som spillerne fra Heroic. Øvelserne fokuserer på håndled, nakke, skuldre og lænden.

Når I har set videoen, kan eleverne afprøve fire øvelser. De fire øvelser har til formål at forebygge typiske skader inden for gaming, men I kan overveje, om de ikke ville være gavnlige at lave i løbet af en skoledag.

Øvelse 1

Start med at trykke jeres håndflader og fingre sammen med fingrene pegende opad og albuerne pegende udad. Vend hænderne rundt, og tryk ryggen på hænder og fingre sammen med fingrene pegende nedad. Forøg intensiteten af strækningen ved at holde albuerne på plads og sænk hænderne. Hold i 30 sekunder. Gentag fem gange.

Øvelse 2

Stræk en arm lige frem med håndfladen fladt lodret (op eller ned) og brug den anden hånd til at strække hånden bagud. Hold stræk i 30 sekunder og skift til den anden hånd. Gentag fem gange.

Øvelse 3

Sid i en stol og bøj jer sammen. Herefter skal I "folde jer ud" og strække armene bagud. Tag armene over hovedet, og derefter hænderne om bag hovedet, og forsøg at samle skulderbladene mest muligt. Gentag denne øvelse 10 gange: Folde sammen, folde ud, strække.

Øvelse 4

Læg jer fladt ned på gulvet på maven. Fra en planke løfter I numsen op i en spids, imens I strækker armene. Hold ryggen ret, og bøj knæene til I føler, at ryggen er ret. Hold i 30 sekunder. Læg jer fladt ned på maven efter – og gentage fem gange á 30 sekunder

Efter hver øvelse kan eleverne i makkerpar beskrive følgende:

- 1) Hvordan føles det at lave denne øvelse?
- 2) Hvilke muskler bruges der?
- 3) Hvad gavner denne øvelse?

Derefter kan eleverne i makkerpar gennemgå deres svar med et andet makkerpar.

Video 5: "Mental forberedelse og struktur"

I videoen møder eleverne Troels Robl, som er performance coach for Heroic. Videoen sætter fokus vigtigheden af at have struktur og rammer for sin gaming i hverdagen.

Vejledningen er et bilag til forløbet: "Esport i idrætsundervisningen med Heroic og Esport Danmark" på emu.dk

Der tages afsæt i fire spørgsmål:

- Hvad gør jeg lige nu, som jeg bør blive ved med at gøre?
- Hvad gør jeg lige nu, som jeg ikke burde gøre?
- Hvad gør jeg ikke lige nu, men burde gøre?
- Hvad gør jeg ikke lige nu, som jeg heller ikke bør gøre?

Eleverne kan med afsæt i disse spørgsmål sætte fokus på fysisk og mental trivsel, kost og søvn.

Når I har set videoen, kan eleverne i par og besvare nedenstående spørgsmål.

- Udvælg tre pointer fra videoen, som, I synes, er særlig vigtige for jer.
- Hvorfor er det vigtigt at have struktur og rammer på hverdagen?
- Hvad betyder søvn, kost og jævnlige pauser for jeres spil/ performance eller andre aktiviteter i løbet af dagen?
- Er det noget I kender til fra jeres egen hverdag?

Derefter kan eleverne lave to øvelser.

Øvelse 1

Her kan eleverne udfylde nedenstående skema og overveje, om det er nogle mål, som de vil kunne holde.

	Noget du gerne vil gøre mere	Noget du gerne vil gøre mindre
Noget du allerede gør	Skriv: Noget du gør, som er godt, og som du gerne vil blive ved med. <i>Eksempel: Jeg er god til at drikke vand, mens jeg spiller.</i>	Skriv: Noget du gør nu, men som du gerne vil vende dig af med. <i>Eksempel: Jeg glemmer at spise/drikke, når jeg spiller.</i>
Noget du ikke gør endnu	Skriv: Noget du ikke gør endnu, men som du gerne vil gøre. <i>Eksempel: Jeg vil gerne have vand stående ved bordet, når jeg spiller.</i>	Skriv: Noget du ikke gør, og som du gerne vil fortsætte med ikke at gøre. <i>Eksempel: Jeg vil gerne blive ved med ikke at komme til at spille for længe uden pauser.</i>

Når eleverne har sat sig mål, kan de fremlægge dem og få feedback på målene.

Øvelse 2

Denne øvelse går ud på at tale om ugeskema for en professionel esportspiller, hvorefter eleverne kan lave deres eget ugeskema.

Vejledningen er et bilag til forløbet: "Esport i idrætsundervisningen med Heroic og Esport Danmark" på emu.dk

Nedenfor ses et eksempel på et ugeskema for en spiller fra Heroic. Gennemgå for eksempel skemaet med eleverne og tal med dem om disse spørgsmål:

- Hvad overrasker jer mest ved deres hverdag og rutiner?
- Kunne I tænke jer, at jeres uger så sådan ud?
- Hvis I kunne tænke jer en hverdag/et liv som dem, hvad skulle I så ændre ved jeres hverdag?

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
9:00 – 11:00 morgenmad og fysisk aktivitet	9:00 – 11:00 morgenmad og fysisk aktivitet	9:00 – 11:00 morgenmad og fysisk aktivitet	9:00 – 11:00 morgenmad og fysisk aktivitet	9:00 – 11:00 morgenmad og fysisk aktivitet
11:00 - 14:00 kampe (bedst ud af 3)	11:00 - 14:00 kampe (bedst ud af 3)	11:00 - 14:00 kampe (bedst ud af 3)	11:00 - 14:00 kampe (bedst ud af 3)	11:00 - 14:00 kampe (bedst ud af 3)
14:00 – 15:00 frokost	14:00 – 15:00 frokost	14:00 – 15:00 frokost	14:00 – 15:00 frokost	14:00 – 15:00 frokost
15:00 -18:00 kampe (bedst ud af 3)	15:00 -18:00 kampe (bedst ud af 3)	15:00 -18:00 kampe (bedst ud af 3)	15:00 -18:00 kampe (bedst ud af 3)	15:00 -18:00 kampe (bedst ud af 3)
18:00 -19:00 aftensmad	18:00 -19:00 aftensmad	18:00 -19:00 aftensmad	18:00 -19:00 aftensmad	18:00 -19:00 aftensmad
19:00 -23:00 Streaming eller egne øvelser	19:00 -23:00 Fodbold	19:00 -23:00 Streaming eller egne øvelser	19:00 -23:00 Fodbold	19:00 -23:00 Socialt og afslapning
23:00-24:00 Sengetid	23:00-24:00 Sengetid	23:00-24:00 Sengetid	23:00-24:00 Sengetid	23:00-24:00 Sengetid

Herefter kan hver elev lave deres eget ugeskema. Det er vigtigt, at de gør det så realistisk som muligt, og som de fleste uger ser ud for dem.

Eleverne kan gennemgå ugeskemaerne på skift i grupper på fire. Her skal de være opmærksomme på, hvordan deres energiniveau og humør har været på forskellige tidspunkter i løbet af en uge.

Prøv også at sammenholde elevernes ugeskema med esportspillernes ugeskema, snak om ligheder og forskelle samt hvorfor deres skemaer ikke er ens. Denne øvelse kan gøre eleverne bevidste om betydningen af de fysiske- samt de sundhedsmæssige aspekter for eleverne egen trivsel i hverdagen.

Vejledningen er et bilag til forløbet: "Esport i idrætsundervisningen med Heroic og Esport Danmark" på emu.dk

Afrunding

Det vil være en god opfølgning at runde forløbet af en uge eller to senere, hvor I kan have en reflekterende samtale om elevernes hverdag og struktur. I kan starte med at snakke om de mål, som de satte for at ændre i deres hverdagen.

Der kan tages udgangspunkt i spørgsmål som disse:

- Kunne I fastholde jeres nye mål?
- Hvad har været svært?
- Hvad har været let?
- Hvad lykkedes og hvorfor?
- Hvad lykkedes ikke og hvorfor ikke?

Hvis hver elev har lavet et ugeskema over den forgangene/gennemsnitlige uge, og de har snakket om det i grupper, kan et par elever gennemgå deres ugeskema for klassen. Det kan være elever, som har en meget forskellig uge.

I kan undervejs tale om, hvordan elevernes energiniveau og humør har været. Det kan være med til at skabe bevidsthed om elevernes væremåde og deres egen indflydelse på deres sundhed i dagligdagen.