

# Din digitale gæstelærer: Jeanette Ottesen

Lærervejledning til forløbet 'Brug kroppen som en svømmer'



**Forløbet er udviklet  
til idræt**



**Målrettet elever  
på mellemtrinnet**



**Online eller  
fysisk fremmøde**



**Forløb på 2-4 lektioner**

**I dette gæstelærerforløb inviteres eleverne ind i et legende, øvende og konkurrerende læringsmiljø. Deres gæstelærer er svømmeren Jeanette Ottesen, og hun lægger op til, at eleverne arbejder med deres basisfærdigheder i svømning og idræt bredt set.**

Svømning på eliteplan er en benhård konkurrenceidræt, som ikke desto mindre kan rumme givende fællesskaber og plads til at være sig selv. Det fortæller Jeanette Ottesen om i dette videobaserede gæstelærerforløb. Jeanette Ottesen har hentet medaljer af fineste karat ved de største turneringer såsom OL, EM og VM.

Igennem forløbet kan eleverne på mellemtrinnet udvikle fagsprog og viden om fysisk aktivitet ud fra svømning. Gæstelærerforløbet har kun i mindre grad fokus på de enkelte svømmediscipliner, og undervisningen kan derfor tage udgangspunkt i elevernes forskellige forudsætninger.

## **Forløbets formål**

Det primære faglige fokus i forløbet er rettet mod udvikling af elevernes grundlæggende

basisfærdigheder – for eksempel elementskift, vejtrækning, balance og bevægelse. Tilsammen danner disse basisfærdigheder blandt andet grundlag for selvredning i vand. I forlængelse heraf understøtter forløbet, at eleverne lærer at handle i overensstemmelse med deres egen formåen både i og uden for vandet.

Forløbet retter sig mod kompetenceområderne 'alsidig idrætsudøvelse' og 'krop, træning og trivsel', herunder vandaktiviteter og kropsbasis. Gennem forløbet kan eleverne blive bevidste om, at træning og øvelse kan gøre én god til noget. Det kan være sjovt at træne, men også fysisk hårdt og svært.

Med udgangspunkt i videoerne med Jeanette Ottesen kan læreren understøtte refleksion og samtale med eleverne om dette.



Formålet med forløbet er desuden at løfte elevernes læring, motivere dem og styrke deres trivsel med undervisning af en gæstelærer, der er en faglig kapacitet på sit felt.

Find alle de digitale gæstelærerforløb på [www.emu.dk](http://www.emu.dk)

### **Forløbets opbygning**

Forløbet er bygget op omkring fire videoer med Jeanette Ottesen. Til hver video er der forslag til aktiviteter, der kan anvendes i undervisningen. Inden aktiviteterne igangsættes, kan læreren vække elevernes nysgerrighed ved at fortælle om Jeanette Ottesens lange karriere og sejre. Læreren kan også inddrage elevernes egne erfaringer med at svømme og konkurrere.

Endelig kan læreren forklare eleverne, hvordan de skal arbejde med forløbet, herunder at det både skal foregå på land og i vand.

Forløbet afsluttes med en evaluering, hvor læreren og eleverne samler op på forløbet, herunder hvordan det kan bruges generelt i idrætsfaget.

### **Video 1: Brug kroppen som en svømmer**

I den første video fortæller Jeanette Ottesen om de fire stilarter i konkurrencesvømning: Crawl, rygsvømning, butterfly og brystsvømning. Hun fortæller desuden, at alle muskelgrupper skal bruges i svømning.

Ud fra den første video kan læreren igangsætte en klassedialog om svømning. Læreren kan eksempelvis spørge eleverne:

- Hvad mener Jeanette Ottesen mon med, at en disciplin er mere økonomisk end andre?
- Hvorfor er butterfly den hårdeste disciplin?
- Hvordan kan det være, at crawl er den hurtigste?
- Hvorfor er brystsvømning lettest for de fleste?
- Hvad er jeres egen yndlings svømmedisciplin? Og hvorfor?

Læreren kan støtte klassedialogen ved at uddybe eller bede eleverne undersøge, hvad det betyder, at alle muskelgrupper bliver brugt i svømning. Bliver muskelgrupperne mon anvendt ens og lige meget i alle svømmedisciplinerne? Læreren kan kvalificere dialogen i klassen ved at fortælle om de primære muskler i kroppens skeletmuskulatur og om, hvordan de hjælper til at bevæge os.

### **Video 2: Dyst mod en OL-svømmer**

Med afsæt i den anden video kan læreren sætte fokus på vejtrækning som et vigtigt teknisk element ved vandaktiviteter. Jeanette Ottesen viser en sjov øvelse, hvor hun puster balloner op og bruger så få vejtrækninger til det som muligt. Det er en konkurrence, Jeanette Ottesen og de andre landsholdssvømmere nogle gange udfører - hvem kan klare det med færrest vejtrækninger? Jeanette Ottesen kan klare det med tre.

I en anden konkurrence kappes landsholdssvømmerne om at puste flest balloner op på et minut. Jeanette Ottesen kan puste fem balloner op på den tid.

Læreren kan invitere eleverne til at afprøve det samme. Eleverne kan begynde med at se, hvor mange vejtrækninger de skal bruge til at puste en ballon op. Derefter kan de hver især puste så mange balloner som muligt op på et minut. Efter øvelserne kan læreren tale med eleverne om, hvorfor nogle bruger færre eller flere vejtrækninger end andre.

Eleverne kan eventuelt også på hjemmesiden [motionsplan.dk](http://motionsplan.dk) læse om, hvor stor deres lungekapacitet er i milliliter. I den forbindelse kan læreren forklare, at lungernes kapacitet har betydning for iltoptagelsen. Hvis kroppen kan optage meget ilt, kan man præstere bedre i svømning og andre udholdenhedsidrætter. Eleverne kan undersøge, om de kan finde andre sportsgrene, hvor det er godt at have en god iltoptagelse (eksempelvis langdistanceløb eller cykling).



### **Video 3: Gør skuldrene klar til svømning**

I den tredje video fortæller Jeanette Ottesen om, at det er vigtigt at træne sine skuldre og at varme dem godt op inden svømning. Skuldrene gør nemlig en stor del af arbejdet, når svømmerne trækker sig gennem vandet med armene. Hun fortæller også, at det er vigtigt at strække godt ud efter træning. Jeanette Ottesen peger desuden på, at styrke- og konditionstræning er vigtigt, da svømning kræver, at man er i god form.

Ud fra denne video kan læreren instruere eleverne i at udføre Jeanette Ottesens skulderøvelser. Til at begynde med kan de se videoen med Jeanette Ottesen, mens de udfører øvelserne. Det kan foregå i en hal eller i en gymnastiksal, hvis der er en skærm. Når eleverne kender øvelserne, kan de udføre dem i en svømmehal inden svømmeundervisningen.

Jeanette Ottesen præsenterer disse fire øvelser:

- **Skulderøvelse**  
Eleverne aktiverer (løfter) deres skulderblade og løfter og sænker derefter armene. Læreren kan hjælpe eleverne med at gennemføre øvelsen med forskellige armpositioner. Øvelsen gennemføres otte gange i tre runder.
- **Butterfly-øvelse**  
Eleverne aktiverer (løfter) deres skuldre og bevæger armene frem og tilbage. Øvelsen gennemføres otte gange i tre runder.
- **Øvelse med elastik**  
Eleverne laver armrotationer indad og udad fra kroppen med 15 gentagelser per gang og 60 gentagelser i alt.
- **Udstrækningsøvelse med bold**  
Eleverne strækker deres brystmuskler ud ved at placere en korkbold, en tennisbold eller anden hård bold mellem gulvet og deres brystmuskul. Når bolden rammer et ømt punkt, kan eleverne lægge deres vægt i og forsøge at hvile i stillingen. Eleverne kan bevæge sig lidt rundt oven på bolden, så den bevæger sig i cirkler og masserer på deres brystmuskul.

Når øvelserne er overstået, kan læreren igangsætte en aktivitet, hvor eleverne samtaler om skader og skadesforebyggelse. Eleverne kan arbejde med nedenstående spørgsmål:

- Hvad kan man gøre for at forebygge skader?
- Hvad gør man, når man får en skade?
- Har I prøvet at have skader?
- Hvad gjorde I?

### **Video 4: Følelserne forbundet med svømning**

I den fjerde og sidste video fortæller Jeanette Ottesen om, hvorfor hun elsker svømning. Det er et frirum for hende, hvor hun ikke skal forholde sig til andet end at svømme. Jeanette Ottesen fortæller desuden, at hun trives ved at være stærk og i god form, og så elsker hun konkurrence.

Med udgangspunkt i videoen kan læreren iværksætte en klassedialog om, hvordan det er muligt at konkurrere og opnå gode resultater og samtidig trives uden for sporten. Jeanette Ottesen fortæller blandt andet, at trivsel uden for sporten som følge af en forelskelse hjalp hende til nogle af sine bedste resultater.

Eleverne kan på den baggrund tale om vigtigheden af at have det godt. De kan tale om, hvad det betyder for deres præstationer i skolen, i fritiden og i familien. Læreren kan introducere begrebet 'mental sundhed' og fortælle, at den mentale sundhed fremmes, når man trives, får passende udfordringer og er en del af et fællesskab. Herefter kan læreren spørge eleverne, hvordan de hver især opnår mental sundhed.

#### *I svømmehallen*

Når eleverne har arbejdet med de fire videoer og de tilhørende aktiviteter, kan undervisningen fortsætte i en svømmehal. Her kan læreren igangsætte aktiviteter, som fokuserer på kropsspænding, balance og vejtrækning. Det kan for eksempel være flydeøvelser, hvor eleverne fokuserer på kropspose og spænding. Eleverne kan også arbejde med ind- og udåndingsøvelser - hurtig indånding, hold vejret og langsom udånding.



Det kan de både gøre stillestående, og mens de svømmer, afhængigt af elevernes niveau.

Læreren kan også gennemføre en aktivitet, hvor eleverne måler sig med Jeanette Ottesen. Jeanette Ottesen kan svømme 50 meter på 24,40 sekunder i crawl. Eleverne kan undersøge, hvor længe de er om at svømme 50 meter. Det kan være uden hjælpemidler, med plade eller med svømmefødder. Eleverne kan desuden afprøve forskellige svømmediscipliner og undersøge, hvilke de synes bedst om og hvorfor. Eleverne kan også søge på internettet efter Jeanette Ottesens tider i butterfly, brystsvømning og rygsvømning og konkurrere mod disse.

### **Evaluering**

Læreren kan evaluere forløbet sammen med eleverne ved at tale om de små delelementer i svømning og eventuelt relatere forløbet til idræt mere generelt. Læreren kan spørge:

- Hvorfor er opvarmning vigtig?
- Hvorfor er det vigtigt at være stærk og i god form?
- Hvorfor er udstrækning vigtig?
- Hvorfor betyder det noget, at man er glad uden for svømmehallen?

Læreren kan anvende spørgsmålene undervejs gennem forløbet eller i forbindelse med en afsluttende evaluering. I en

afsluttende evaluering kan læreren desuden spørge eleverne, hvordan forløbet med Jeanette Ottesen har påvirket deres svar på spørgsmålene. Tænker de anderledes om spørgsmålene efter forløbet end før?

Den afsluttende evaluering kan gennemføres i plenum i klassen, eller læreren kan lade eleverne gennemføre den i grupper eller makkerpar.

### **Tilrettelæggelse**

Alle de aktiviteter, der hører til de fire videoer, kan gennemføres uden adgang til vand. Det anbefales dog, at der skabes en progression i forløbet, så eleverne kan blive undervist i en svømmehal efter at have set videoerne. Hvis skolen ikke har adgang til en svømmehal, kan forløbet også gennemføres i forbindelse med en lejrskole, hvor eleverne skal arbejde med vand.

For at gennemføre aktiviteterne kræves:

- Balloner
- Træningselastikker
- Små hårde bolde (tennisbold, korkbold eller lignende)
- Stopur eller tilsvarende.

Det anbefales, at aktiviteterne til video 1 til 4 gennemføres inden selve svømmeaktiviteterne. Videoerne og de tilhørende øvelser kan således bruges som en introduktion og til at motivere eleverne til svømning.



## Hvis undervisningen er online...

Hvis forløbet gennemføres som fjernundervisning, kan det skæres ned til en eller to lektioner. I så fald benytter klassen en virtuel platform som erstatning for fysisk fremmøde.

Alle aktiviteter med undtagelse af dem i vand kan stadig gennemføres. Læreren kan således instruere eleverne i at gennemføre øvelserne på deres værelse eller et andet sted med god plads.

Video 2 kræver, at eleverne har adgang til balloner - har eleverne ikke det, kan de alternativt undersøge, hvor længe de kan holde vejret. Læreren kan fremhæve, at lungekapaciteten har indflydelse på dette.

Øvelsen med elastik i video 3 kræver som udgangspunkt, at eleverne har en træningselastik. Som alternativ kan øvelsen udføres med en tung genstand i hånden – for eksempel en fyldt vandflaske. Her gentager eleverne armrotationer indad og udad fra kroppen med vandflasken i hånden. Armrotationen gennemføres med 15 gentagelser per gang og 60 gentagelser i alt.

*Publikationen er udarbejdet juni 2021 af Rambøll Management Consulting, Københavns Professionshøjskole, VIA University College, Syddansk Universitet og Operate for Styrelsen for Undervisning og Kvalitet.*

*Grafisk tilrettelæggelse: Operate*



**BØRNE- OG  
UNDERVISNINGSMINISTERIET**

KØBENHAVNS  
PROFESSIONS  
HØJSKOLE **KP**



**OPERATE**

**RAMBØLL**

**SDU**