

Yubio idræt C: Alt hvad hjertet begærer

Omfattende og fagligt solid bog til idræt på c-niveau, med både teori og praktik. Måske skulle jeg have tænkt mig om en ekstra gang, inden jeg sagde ja til at anmelde en bog på over 700 sider... Jeg har dog ikke fortrudt. Bogen er velskrevet, og de enkelte dele af bogen har et passende omfang. Indholdet er relevant, aktuelt og spændende, og rammer godt i omfang og fordybelse til idræt c. Alt er dækket ind både idrætsteori og praktik, og der er rigeligt at tage af. Jeg sidder nu med en fornemmelse af et rigtig godt overblik over mit fag.



Bogen i undervisningen

Nu er erfaringerne med bogen i undervisningen hos anmelderen stadig spæde, men meget positive. Min fornemmelse er også, at eleverne får meget ud af at læse i bogen og allerede kan meget, når de kommer til undervisningen. Det er ikke en selvfølge med alle bøger. Lige nu er mine 1.g elever godt i gang med at lave rytmiske opvarmningsprogrammer, og de følger stort set forløbet fra bogen. Det fungerer faktisk godt, selvom jeg har måttet ændre lidt på tidligere praksis.

Bogens styrker

Det faglige niveau rammer rigtig godt med introduktion af velvalgte faglige begreber og mulighed for fordybelse i mange retninger. Den er rigt illustreret og suppleret med videoklip af udvalgte øvelser.

Siderne er dimensioneret, så de passer med en skærm på den bærbare eller på en tablet. Det gør den meget læsevenlig og scroll-fri.

Navigationen i bogen fungerer rigtig godt, men det er vigtigt, at man lærer eleverne at gøre det rigtigt. Eleverne er rigtig gode til at bruge søgefunktionen i pdf-programmet, og det kan selvfølgelig være nødvendigt at bruge søgefunktionen med nogle begreber. Problemet er, at eleverne kan miste overblikket over bogen og dens emner og derfor kan havne steder i bogen, hvor begrebet forklares i en anden kontekst.

Indholdsfortegnelsen er meget overskuelig, så lær eleverne at klikke tilbage på den med symbolet i øverste venstre hjørne af siden. Derfra klikker man sig hen til det rigtige kapitel, hvor man nu finder en detaljeret oversigt over kapitlets afsnit, som man klikker sig videre hen til. I det enkelte kapitel, kan man også hurtigt bevæge sig tilbage til kapitlets indholdsfortegnelse og derfra til et andet afsnit. Det fungerer virkelig godt. Glem at scrolle – det er bogen alt for omfattende til!

Udfordringer ved bogen

Hvordan kombinerer man på den mest overskuelige måde indhold fra bogen med ens eget materiale? Bogen er en god integreret enhed, så man skal holde tungen lige i munden, hvis man skal putte andet materiale ind. Her er den overskuelige opbygning i nummererede delafsnit en stor hjælp.

Bogens video-klip ligger på youtube. Jeg er ikke helt vild med den løsning, da der er mange distraktioner for eleverne, når de ledes ind i det univers.

Der har været mange forfattere i gang. I den første grundlæggende del af bogen er det lykket rigtig godt at få bogen til alligevel at fungere ensartet og integreret. De praktiske kapitler er ikke helt ligeså ensartede, men det giver nok alligevel god mening at fokus først og fremmest er på at få det enkelte kapitel til at hænge sammen.

Ifølge forfatterne bliver en fremtidig forbedring, at der gives forslag til, hvordan indholdet fra den første del kan inddrages i de praktiske kapitler. Det giver rigtig god mening.

Bogens opbygning

Der er serviceret med videoinstruktion til bogen på en af de første sider. En "must-see" for lærere, såvel som elever. Jeg har lige givet mine 1.g elever den for som lektie – det skulle jeg nok have gjort fra starten af skoleåret.

Bogen er delt op i en teoretisk og en praktisk del. Meningen er naturligvis, at man skal finde ud af at bruge den teoretiske del i forbindelse med praktiske forløb og kombinationsmulighederne er mange. Bogens indholdsfortegnelse fylder fire sider, men er meget overskuelig. På den første side kan man således se en oversigt over de teoretiske kapitler og tre bokse til de praktiske hovedområder. Når man klikker på en af boksene, kommer man til en ny side med en oversigt over forløb inden for det valgte hovedområde. Igen må man sige, at der er tænkt meget i overblik og nem navigation. Det vil føre for vidt at nævne alle kapitler (der er 25!), men jeg kan ikke undlade at give en oversigt over de teoretiske kapitler:

Idræt og sundhed, menneskets fysiologi, træningslære, doping, idrætspsykologi, idrætsskader og tests. Man kan downloade en lille prøve på bogen med indholdsfortegnelsen, så man kan se en oversigt over de praktiske kapitler. Længere nede i anmeldelsen har jeg skrevet lidt om kapitlerne fra teori-delen hver for sig.

Kobling mellem teori og praktik

Der er selvfølgelig tænkt over teorikobling i de praktiske forløb, men man skal huske, at det ikke er nok at bruge den teori, der er placeret i de enkelte forløb. Det er også nødvendigt at bruge indhold fra teori-delen. Det er ikke så svært for os, der har en del erfaring, at finde ud af hvad der kan bruges hvor. For lærere med mindre erfaring forestiller jeg mig til gengæld, at det kan være svært at gennemskue og overskue, hvordan man får proppet alt relevant teori ind i de enkelte forløb. I de praktiske kapitler er der hjælp at hente i deres foreslåede forløb, hvor man kan finde en lille boks, der hedder "Hvad kan jeg ellers læse?" med forslag til afsnit fra bl.a. teori-delen af bogen. Det er en stor hjælp, men man kommer ikke

helt i mål med at inddrage teori, ved at følge disse henvisninger, så der skal man selv i gang. Forfatterne har dog afsløret at der i næste opdaterede udgave gøres mere ud af netop dette, så det gøres mere tydeligt og overskueligt, hvor man kan inddrage indholdet fra teori-delen i de praktiske forløb. Rigtig god ide – det vil jeg glæde mig til!

Bogens format

Bogens forfattere anbefaler at bruge adobe acrobat reader DC. Fordelen er, at den virker godt og kan bruges til både windows og OS. Ovenikøbet kan man få instruktion i at opsætte reader'ens værktøjslinje på bogens hjemmeside, så den er klar til navigation og annotering. Jeg bruger selv et program med lidt flere muligheder (pdf-editor fra tracker software), men det virker kun til windows. Der findes sikkert flere andre gode pdf-læsere, men man går ikke galt i byen med at anbefale adobe acrobat reader DC til eleverne, så har de instruktionen til programmet på hjemmesiden.

Jeg er næsten gået helt væk fra P-bøger, og har gjort mig erfaringer med både Gyldendals portaler, LIX og Systimes i-bøger. På trods af deres flere interaktive muligheder, synes jeg pdf-formatet egner sig bedst til grundbøger med fordybelse, og det er en kæmpe fordel, at eleverne kan have deres bog liggende på deres computer offline. Bogen er suppleret med en hjemmeside med quiz- og spilmuligheder og en læse-højt funktion for alle kapitler. Jeg har ikke aktivt bedt eleverne om at bruge bogens læse-højt funktion, og jeg må erkende, at jeg ikke har undersøgt, i hvilket omfang eleverne selv bruger det. Jeg forestiller mig, at det er svært at læse lektierne uden figurerne og mulighederne for at annotere i teksten, men det kan selvfølgelig være et supplement.

De mange spilmuligheder har jeg heller ikke brugt ret meget. Igen har jeg ikke undersøgt, i hvilket omfang eleverne selv bruger det. Det kan naturligvis være stærkt motiverende for nogen elever, men det besværliggøres, hvis man plukker lidt i indholdet, så eleverne ikke læser alle afsnit i kapitlerne.

I biologi-udgaven af yubio (ja, sådan en findes også) er der rigtig meget supplerende materiale på bogens hjemmeside. Man kan jo håbe at idrætsbogens hjemmeside på samme måde udbygges. Opfordringen er hermed sendt videre ☐.

Kommentarer til kapitlerne i den teoretiske del af bogen

Sundhed

Et vigtigt kapitel, så det er godt set, at det skal komme først. Det kommer vidt omkring og måske fylder KRAM-faktorerne for meget – det er jo trods alt den fysiske aktivitet, vi først og fremmest har interesse i. Men man har selvfølgelig selv muligheden for at springe noget over.

Kapitlet er oplagt til brug i flerfaglige forløb, og hos os lavede vi netop et flerfagligt forløb med biologi om kost, motion og sundhed.

Der er fokus på ungdomssundhed og relevante sundhedsproblematikker i samfundet, som fanger eleverne på en god måde. Sundhedsproblematikker anskueliggøres uden at dømmes og forkynde, men alligevel sættes tingene på spidsen.

Kapitlet afsluttes med, at eleverne skal udfylde en sundhedsprofil, og det virker meget interessant. Den indledende tekst er god, og det er vigtigt, at eleverne netop får mulighed for at diskutere nogle af faktorerne, og evt. hvordan man kan undersøge deres indflydelse på sundhed.

Almen fysiologi

Hvordan kommer man så meget i dybden, at fysiologien er brugbar, men samtidig ikke så omfangsrig, at man ikke kan nå at få det med i undervisningen? Balancen er tilsyneladende lykket. Kapitlet er elegant skrevet og med gode illustrationer.

Der henvises flittigt til det fra kapitlerne om træningslære og doping og mange af de praktiske kapitler.

Træningslære

Kapitlet bygger fint ovenpå kapitel 2 om almen fysiologi, og er et tydeligt bindeled til især kapitlerne om træningsprojektet og grundtræning.

Der er angivet meget lange pauser i den aerobe intervaltræning, men forfatterne er ifølge mine oplysninger opmærksomme på det og er allerede klar med en rettet figur til næste opdatering. Det er i øvrigt også en af de klare fordele ved bogens pdf-format, at der kan opdateres hyppigt.

Doping

Meget interessant kapitel. Korte og letforståelige forklaringer af dopingformer puttet ind i en spændende kontekst. Noget som mange elever synes er spændende og en væsentlig problemstilling i den professionelle idrætsverden.

Idrætspsykologi

Rigtig spændende og relevant. Jeg kan ikke lade være med at tænke på, at meget kan overføres til elevernes syn på arbejde, indsats, roller, samarbejde og kommunikation i mange andre fag. Ligger der et flerfagligt forløb gemt der, der kan være gavnligt i arbejdet med en god klasserumskultur?

Kapitlet er godt afstemt til idræt C, meget anvendeligt i undervisningen og, forestiller jeg mig, yderst meningsfuldt for eleverne.

Idrætsskader

Starter med tre sider om RICE, efterbehandling og genoptræning, som alle elever bør læse. Derefter følger en lang række idrætsskader, der beskrives og forklares med en passende fordybelse. Jeg kunne godt tænke mig en mere tydelig anbefaling af, at man selvfølgelig skal være i kontakt med lægen, når man pådrager sig en af disse skader, så man ikke diagnosticerer og behandler sig selv. Når det er sagt, er det oplagt, at elever der har en af disse skader, i en periode bruger bogen til at fordybe sig i deres skade.

Tests

Det er et omfattende (det ord bruger jeg mange gange – jeg ved det godt) apparat af testmetoder, der her præsenteres. Testene forklares og problematiseres, så eleverne selv har mulighed for at vurdere og vælge de rigtige tests, f.eks. i forbindelse med deres træningsprojekt. Stort set alle tests giver mulighed for selvevaluering ud fra en skematisk kategorisering efter niveau. Selvom testresultater først og fremmest skal bruges til at spore personlig fremgang fra gang til gang, kan det nok alligevel motivere mange at kravle op ad rangstigen. Omvendt kan nogle elever måske lide et lille knæk, når de konfronteres med at lande i en af de laveste kategorier.

Sidst i kapitlet kom matematiklæreren ræsende ind i redaktionen. Med udgangspunkt i et datasæt med coopertest-resultater fra en 1.g klasse, laves der deskriptiv statistik i wordmat. Fedt at tænke det flerfaglige ind, men spørgsmålet er om matematiklæreren er villig til at bruge idrætsbogen?

De praktiske kapitler

Man må sige, at det er lige til at gå til, og der er rigeligt at vælge i mellem. 18 forløb i alt. Alle forløb er skåret over en ensartet skabelon, så kapitlerne starter med en introduktion (typisk en historisk vinkel), en faglig fordybelse og et omfattende øvelsesbibliotek. Så følger et eller flere forslag til forløb med udgangspunkt i udvalgte øvelser fra øvelsesbiblioteket og med tilhørende målbeskrivelser for forløbene. For alle discipliner er der lavet en såkaldt rubric med beskrivelse af opfyldelse af målene indenfor fire kategorier på fire niveauer. Det er tydeligvis forfatternes bud på formativ evaluering i idræt. Man kan mene om rubrics, hvad man vil, men det er meget gennemført i denne bog.

I de fleste kapitler er der et eller to ekstra afsnit med en ny vinkel på disciplinen, f.eks. komplekse bevægelser i forbindelse med badminton og hooliganisme i forbindelse med fodbold. Det er dejligt nørdet og lidt ekstra krydderi til de gode idrætshold.

Der er efter min mening ikke nogen kapitler, der falder igennem fagligt. Alle forløb er solide og som sagt lige til at gå til. Der er helt sikkert mange idrætslærere, der er eksperter i bestemte discipliner, eller allerede synes de har gode og færdige forløb, de hellere vil bruge. Så kan man jo blot håndplukke de forløb, man synes man mangler.

Udfordringen bliver, som tidligere nævnt, at få det stykket sammen, så eleverne kan bevare overblikket. Selvom bogen virker som en helstøbt og integreret helhed, er det jo også væsentligt, at de præsenteres for andet materiale i faget, så udfordringen kommer vi ikke udenom.

Næste skridt: yubio til både idræt c og idræt B

Forfatterne har været så venlige at lade mig få et smugkig på deres næste projekt, nemlig en udvidelse af bogen til også at rumme idræt B. Tanken skulle være, at elever der vælger idræt på B-niveau, altså kan fortsætte med samme bog. Bogen udvides med et kæmpe kapitel om udvidet fysiologi og træningslære og et kapitel om idræt og samfund. Derudover udbygges kapitlerne om doping og idrætspsykologi, så de kan bruges til idræt B også. Det ser spændende ud!

Skulle politikere og embedsmænd nogensinde komme i tvivl om idrætsfagets berettigelse i gymnasiet igen, så bed dem kigge i denne bog.

Anmeldt af
Rasmus Gjedsted
Rønde Gymnasium