

MIN MOTION

– at fortælle om ens motion i hverdagen gennem billeder

Formålet med 'Min motion'-øvelsen er at samle deltagerne og skabe en god stemning for dagens undervisning. Billederne giver associationer til forskellige typer bevægelse og motion, for eksempel motionscenter, gåture og leg. Billederne kan være med til at sætte ord på, at alle bevæger sig forskelligt i hverdagen. Deltagerne kan vælge de kort, som afspejler det, de kan lide eller ikke bryder sig om, eller som viser det, de synes er sjovt.



Cirka 15-20 minutter, et-to minutter pr. deltager



50 billedkort af bevægelse og motion. God bordplads. Eventuelt et ekstra bord, som deltagerne stiller sig omkring



Gruppe



Er af samme type øvelse som 'Mit humør' og 'Hvem er jeg?'
Samme billeder som bruges til 'Krop(u)mulig'

TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At beskrive og forholde sig til ens valg af motion i dagligdagen.
2. Billedkortene spredes ud på bordet, som deltagerne enten står eller sidder omkring.
3. Underviseren introducerer øvelsen ved at sige, at de skal vælge et-tre kort, som afspejler deres forhold til bevægelse og motion – det kan for eksempel være i forhold til, hvad de kan lide, ikke kan lide eller hvad de finder sjovt. Hvis en af de andre tager et billede, som man gerne ville have haft, er det i orden at benytte det, når det bliver ens tur. Spørgsmålstegnet kan bruges, hvis deltagerne mangler et billede og kan ud fra det, fortælle om eget billede.
4. Deltagerne vælger hver et-tre kort, som afspejler deres forhold til bevægelse og motion.
5. Underviseren illustrerer øvelsen ved selv at trække et antal kort og fortælle, både positivt og negativt og gerne med humor, om sit eget forhold til bevægelse og motion.
6. På skift viser deltagerne deres kort til gruppen og fortæller, hvorfor de har valgt dem.
7. Underviseren afslutter med at takke deltagerne for at dele deres tanker om motion med hinanden.
8. Alternativt beder underviseren deltagerne om at vælge to-fire kort. For eksempel et-to, der viser deres nuværende motionsniveau og et-to, der viser, hvordan deres motionsniveau skal se ud i fremtiden.