

Uge 2

Velkommen til anden uge af Booster Basic.

I uge 2 vil de fire styrker være:

- **Mod**
- **Begejstring**
- **Selvkontrol**
- **Nysgerrighed**

Læs gerne om de fire styrker som vi arbejder med i denne uge i elevvejledningen eller på skoleglæde.nu-hjemmesiden. Hver enkelt styrke vil som i sidste uge blive introduceret før hver film, hvorefter det er op til jer at sætte dem i spil. Som afslutning på de enkelte dages aktiviteter vil der komme et refleksionsspørgsmål, som I kan bruge i klassen.

Den første video (makkertræning) er en gentagelse fra i sidste uge, så I kan blive endnu bedre. Træning og læring handler om gentagelse, så prøv at lægge mærke til om I bliver bedre til øvelserne. Lad være med at gøre det til en konkurrence imellem hinanden, men konkurrér gerne med jer selv. Til sidst kan du evaluere, om du er blevet bedre til noget, og om du er blevet en smule stærkere end i sidste uge.

I den første uge af Booster Basic var I sikkert sammen i øvelserne med dem, som I i forvejen kender bedst i jeres klasse. I denne uge vil vi derfor udfordre jer, og bede jer om at finde nogen, som I ikke arbejder så meget sammen med eller kender så godt. Prøv noget nyt, så lærer du noget om dig selv og andre.

God arbejdslyst.

Uge 2 – Yoga stående (flow):

Dagens styrke: Mod – vær modig i dag, prøv nye ting. At noget er svært betyder blot, at du er ved at lære noget nyt.

Definition: *Tapperhed og mod*

Du er en modig person, som ikke viger for trusler, udfordringer, besværligheder eller smerte. Du tør tage bladet fra munden i den gode sags tjeneste – selv i modvind. Du handler ud fra dine overbevisninger.

Fif til dagens film:

- Selvom yoga kan være svært, så hold fast i udfordringen. Bliv endnu bedre end du var, da du vågnede i morges. Det er dit mod som gør, at du kan udfordre dig selv og lære noget nyt.

I jeres hverdag i klassen:

Mod er uvurderligt, når det handler om at lære og udvikle sig. Når det handler om menneskelig udvikling, taler man om en såkaldt komfort zone, som hentyder til, at der er noget, som man føler sig komfortabel med og som ikke udfordrer en. Det er et rart sted at være for de fleste mennesker. Problemet er blot, at vi ikke udvikler os, når vi arbejder i denne zone. Man lærer ikke noget nyt ved at gøre det, man altid har gjort. Vær modige i jeres klasse, giv jer i kast med ting, som er udfordrende for jer og brug hinanden.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvordan kan man udvise mod i skolen? Hvad vil det sige at være modig i jeres klasse? Hvorfor kan det være en styrke at være modig?
- Hvor kan mod blive til en svaghed? Hvad er også nogle gange nødvendigt i jeres liv?

Uge 2 – Drama udtryk

Dagens styrker: Gejst, entusiasme og energi – at kunne være på og performe er en stor styrke i det moderne samfund. Din energi kan få dig langt. Lad den være en drivkraft.

Definition: *Gejst, entusiasme og energi*

Uanset hvad du foretager dig, forholder du dig til det med begejstring og energi. Du gør aldrig noget halvt eller halvhjertet. For dig er livet et eventyr.

Fif til dagens film:

- Gå ind i dagens øvelse med gejst, entusiasme og energi. Dagens opgave bliver udfordrende, men husk; det er dig selv, som bestemmer, hvordan du vil gribe det an. Gå til udfordringen med en indstilling om, at det er noget nyt og spændende.

I jeres hverdag i klassen:

Gejst og energi kan få dig langt her i livet. Hvis du hver gang gemmer dig, når der skal gøres noget, som virker udfordrende, oplever du ingenting. At gå ind i nye opgaver som om de er et spændende, nyt eventyr, kan give dig oplevelser, som du aldrig troede, du ville få. Det er kun os selv, der sætter grænser, så hvorfor ikke prøve noget nyt?

Refleksionsspørgsmål:

- Hvilke mennesker motiverer dig/jer? Og hvorfor? Hvordan oplever I disse menneskers energi?
- Er gejst og energi det eneste, man behøver, for at klare sig godt i livet?

Uge 2 – Wake up

Dagens styrker: Selvkontrol og selvbeherskelse, at være i kontrol.

Definition: *Selvkontrol og selvbeherskelse*

Du kontrollerer det, du føler og gør, på en selvbevidst måde. Du er en disciplineret person. Du har kontrol over dine lyster og følelser – ikke omvendt.

Fif til dagens film:

- I dagens øvelse skal du gå til opgaven med en selvbevidst tankegang. Prøv at skabe en fornemmelse af, at det er dig, der er i kontrol med dine tanker under opgaverne.

I jeres hverdag i klassen:

Selvkontrol er en vigtig evne i skolen. Det er du helt sikkert klar over. Men du er måske ikke klar over, at det er en vigtig evne at være disciplineret efter skolen, når du skal arbejde eller uddannes. At kunne være disciplineret er for mange i vores verden et positivt kendetegn, da det udstråler, at du er i kontrol med dine tanker. Det bliver i de fleste omgivelser set som noget positivt og god karakter.

Refleksionsspørgsmål:

- Er selvkontrol og selvbeherskelse vigtig i jeres klasse? Kan det få betydning uden for skolen også? Hvordan?
- For meget selvkontrol kan også være en udfordring – hvorfor?

Uge 2 – Cirkeltræning 5 stationer

Dagens styrke: Nysgerrighed, muligheden for at lære noget nyt.

Definition: *Nysgerrighed og interesse for verden*

Du er nysgerrig overfor alt. Du stiller altid spørgsmål og finder alle emner og temaer fascinerende. Du elsker at opdage og udforske.

Fif til dagens film:

- Cirkeltræning er en effektiv og sjov måde at bruge kroppen på. På samme tid øger variationen i øvelserne motivationen. Vær nysgerrig på øvelserne og brug refleksionsspørgsmålene til at opdage og udforske. Som kommende træningsambassadør er nysgerrighed en stærk drivkraft.

I jeres hverdag i klassen:

Nysgerrighed er en vigtig styrke i mange områder af vores samfund, såsom forskning, iværksætteri og IT. Nysgerrighed kan bruges som en aktiv drivkraft i læring, både i forhold til at lære nyt, men også til at stille spørgsmål til eksisterende viden. I vores moderne verden er det at være kritisk tænkende en stadig vigtigere evne. Brug jeres nysgerrighed i hverdagen – både til at opdage nye spændende ting, men også til at stille jer kritisk over for det, som fremstilles for jer, så I kan danne jeres egne meninger.

Refleksionsspørgsmål:

- Hvad betyder det at være nysgerrig i jeres klasse? Har det betydning for jeres læring og hvordan kan I hjælpe nysgerrighed på vej?
- Kan nysgerrighed også være en udfordring i klassen? Hvornår?

Uge 2 – Karate: koordination og teknik

Nu skal I prøve noget nyt. I karatevideoen har I brug for alle styrkerne, som vi har arbejdet med i denne uge: Mod, Energi, Selvkontrol og Nysgerrighed. Vær modig i forhold til at arbejde med en kampsport, som kan være nyt for mange. Brug din energi – det er et vigtigt element i karate. Selvkontrol er et grundelement i karatetræning, hvor kropskontrol og stærk vilje er nødvendige forudsætninger. Sidst, men ikke mindst, er nysgerrighed en drivkraft for læring.

Prøv efter videoen at tale om jeres oplevelser ud fra de fire styrker. Hvordan oplevede I karate?

Hvis I synes godt om karate, har Skoleglæde.nu også udviklet en række film om Taekwondo, som I kan overveje at bruge i undervisningen.

Uge 2 – Yoga siddende (Hatha)

Når I er færdige med denne træning, har I gennemført den anden uge i Booster Basic – godt gået! Vi håber, at det har været sjovt og motiverende. Dagens Yoga-video er en videreudvikling af det, I allerede kan. Det bliver udfordrende og I får mulighed for at bruge alle de styrker, som vi indtil videre har arbejdet med. Udfordr jer selv og prøv noget nyt.

Hvis I har mod på det, kan I optage en video eller tage billeder af jeres arbejde med Booster Basic og lægge det op på Skoleglæde.nu's Facebook-side. Her vil I også kunne finde billeder fra de mange andre Booster Basic-forløb, som vi har kørt i Danmark.

Efter dagens video kan I bruge tid på at tale om følgende refleksionsspørgsmål i forbindelse med første uge:

- Hvornår udviser I mod i jeres klasse (kom gerne med konkrete eksempler)?
- Hvad betyder det for jer, når I oplever andre mennesker med gejst og energi?
- Hvad betyder selvkontrol for dig? Kan det gavne dig i nogle situationer i skolen?
- Hvad vil det sige for jer at være nysgerrig, og er I nysgerrige i jeres klasse?

Vi glæder os til at se jer igen i Booster Basic uge 3!

Rigtig god weekend.