

LÆRERVEJLEDNING, IDRÆT: "HJERNEGYMNASTIK"

Film 1: Introduktion til begrebet

Før film:

Tanken bag dette forslag til forløb er, at vi ønsker at aktivere elevernes forforståelser og stille dem spørgsmål, de udmærket forstår, men måske også kan se og mærke, at de ikke har en særlig kvalificeret holdning til som udgangspunkt. At spørge meget til deres egne erfaringer handler dels om, at man gennem egne holdninger og erfaringer ofte forstår andres ditto langt dybere, og dels sigter det mod filmens afslutningsbudskab om, at "hvis vi skal rådgive de unge, skal vi have deres værdier, tanker, følelser og erfaringer på områderne mere i spil".

Efter en kort lærerintroduktion til temaet stilles følgende tre spørgsmål, som eleverne får 5-10 minutter til at notere tanker omkring.

Herefter kan eleverne bruge 5-10 minutter på at præsentere deres tanker, der ikke diskuteres, reflekteres eller kvalificeres videre. Det skal opfattes som et fælles udgangspunkt i forståelse.

De tre spørgsmål er:

1. I hvilke situationer i jeres liv støder I på forventninger om at "præstere optimalt", "være den bedste udgave af jer selv" eller levere det bedst mulige resultat?
2. Hvordan "måler" I konkret præstationer for at kunne vurdere, om der sker fremgang/hvilket "niveau" I er på?
3. Hvor, eller måske nogle gange hvem, kommer forventningerne om denne her stræben efter optimering fra?

Næste skridt er, at vi sammen ser filmen...

Efter film:

Følgende skal der indledningsvis arbejdes 2 og 2, da det at formulere sig mundtlig til/med en makker kræver selvstændig tankevirksomhed og forpligter. Samtidig er det vores erfaring fra andre sammenhænge (især eliteidræts elever), at det at "turde" åbne sig, er et ret vigtigt skridt mod forandring/progression i forståelse. Der ligger utrolig meget potentiale i at dele erfaringer og holdninger. Og endelig er det en fin måde at give usikre elever tid til at formulere et mundtligt bidrag i plenum, og bidraget kan kvalificeres af makkeren.

Hvert spørgsmål præsenteres og eleverne har 2-3 minutter summesnak, inden det vendes i plenum.

Da film 1 er udgangspunktet og grundforståelser/problematikker giver det mening at køre delen som fælles klasses Diskussion.

LÆRERVEJLEDNING, IDRÆT: "HJERNEGYMNASTIK"

Diskussions spørgsmål til klassen

1. Hvordan forstås begrebet "optimering"? Hvor stammer det fra?
2. Hvad er "selftracking"? Giv eksempler på selvtracking fra både filmen og jeres egen hverdag.
3. Filmen giver især eksempler på selvoptimering indenfor sport og uddannelse, men fænomenet kan sagtens udbredes til andre områder i livet. De to professorer i organisationsadfærd - Carl Cederstrøm og André Spicer - har som eksperiment over et år prøvet at selvoptimere bl.a. arbejde, fysisk træning, sex, venskaber, koncentrationsevne, søvn mm.. Hvordan kan man arbejde med selftracking/-optimering på de områder?
4. Som udgangspunkt er det en sund og måske nærmest naturlig drift at tilstræbe optimering, forbedrede præstationer og dermed få større udbytte – altså "optimere". Hvornår og i hvilke situationer kan den "sunde" og hensigtsmæssige optimering blive problematisk?
5. Vi er nok alle sammen interesseret i at forbedre/optimere os, men i forskellige grader og i forskellige situationer. I hvilken grad tænker I, at jeres "optimeringsområder" er noget I selv har valgt, og i hvilken grad oplever I det som en strukturel samfundsforventning?