

AM #hängsammans

ALLT HÄNGER SAMMAN

ÖVNING ARKITEKTUREN PÅVERKAR DINA RÖRELSER

SYMBOLFÖRKLARINGAR



LÅNG
30-45
min

KORT
10-20
min

RÖRELSE
I FOKUS

MER
FÖRBE-
REDELSE

BETYGS-
GRUNDANDE
UPPGIFTER



SYFTET

ARKITEKTUREN PÅVERKAR DINA RÖRELSER

Syftet med övningarna är att påvisa hur centralt balans- och kroppssinnet är för att möjliggöra våra vardagliga rörelser. Hur arkitekturen påverkar hur vi rör oss. Samt ge eleverna en medveten kroppsupplevelse av hur tyngdpunkten i kroppen hela tiden förflyttar sig när vi rör oss.

Kan fungera som fortsättning på övningen **KROPPEN SOM ETT HUS**

KOPPLAT TILL KURSPLANEN FÖR: Biologi, teknik, Idrott och hälsa

KORT ÖVNING: 10-20 MIN



KROPPEN SOM ETT HUS

En byggnad har en bärande konstruktion av trä, betong eller metall. Om din kropp var ett hus skulle ryggraden vara den bärande konstruktionen, den bär upp hela skelettet och gör att vi kan vara upprätta. Huden skulle vara din fasad som skyddar insidan och hjälper till att reglera kroppstemperaturen. Dina ögon, öron och näsan är som fönster och dörrar för dina sinnen. Fötterna är din husgrund som bär dig uppåt och framåt.

För att stå stabilt behöver man tänka på att tyngdpunkten är så långt ner som möjligt och placera fötterna i lagom bredd för att skapa en stabil stödyta. Om tyngdpunkten hamnar för långt utanför stödytan faller en konstruktion. Det gäller både för våra byggnader och våra kroppar.

Utöver de fem klassiska sinnen känner vi med muskler och skelett även riktning, skala, gravitation och stabilitet när vi rör oss. Här är två av sinnen som är extra viktiga att ha koll på när vi rör oss.



Kroppssinnet:

Är förmågan att avgöra de egna kroppsdelarnas position. Sinnesintryck från våra muskler och leder håller hela tiden hjärnan informerad om var vi har våra kroppsdelar och hur de relaterar till omgivningen.

Balanssinnet:

Balansen talar om för oss om vi går, sitter, har huvudet uppåt eller är på väg att falla. Balansorganet sitter i örat och registrerar huvudets rörelser och position i förhållande till tyngdkraften och förändringar i rörelse tempot. Balanssinnet använder vi hela tiden när vi står och rör oss.

Arkitektur och dina vardagliga rörelser påverkar varandra. Våra hus bestämmer hur vi rör oss - vi går rakt i en korridor, svänger när det kommer ett hörn och lyfter våra fötter när vi springer upp för en trappa. Vi gör också olika rörelser i olika rum.

ÖVNING

JOBBA I PAR!

Nu ska ni gå till olika platser i skolan och observera hur arkitekturen påverkar era rörelser och förflyttningen av tyngdpunkt i olika situationer och utrymmen. Tänk på hur din kropp automatiskt kan göra alla avancerade rörelser för att hålla balansen.

Plana golv:

Hur förskjuts din tyngdpunkt när du ändrar hastighet och riktning? Vad gör du med kroppen för att inte tappa balansen? Om du går långsamt, kan du känna hur hela kroppstyngden förflyttas mellan fotsulorna? Hur långsamt kan du gå utan att förlora balansen?

Trappor:

Notera hur din tyngdpunkt förändras när du kliver uppåt eller neråt. Hur använder du dina muskler för att hålla balansen och navigera säkert? Prova att blunda när du går i trappan (var försiktig!). Vad händer med kropps- och balanssinnet när du tar bort synen?

Skarpa hörn:

Observera vad du gör för att inte snubbla eller stöta i något. Hur ändrar du tyngdpunkten för att manövrera smidigt? Vad gör du med fötterna? Vad händer med tempot?

Sätta sig ner och resa sig upp:

Observera hur din tyngdpunkt förändras. Vad gör kroppen automatiskt för att undvika obalans? Vilka muskelgrupper använder du mest för att bibehålla balansen?

Springa på skolgården:

Observera hur din tyngdpunkt förskjuts i olika hastigheter och rörelser. Kan du beskriva vad du gör med kroppen för att hålla balansen när du springer det snabbaste du kan, gör snabba svängar eller stannar plötsligt?





AVSLUTANDE REFLEKTION

Samtala två och två eller resonera alla tillsammans.

Tänk på att det inte finns rätt eller fel när du reflekterar!

1. Kan du ge exempel på hur du använder kropp- och balanssinnet i vardagen utan att tänka på det?
2. När du betraktar människor i olika åldrar kan du se skillnader i deras stabilitet. Från spädbarn som nyss lärt sig gå till äldre personer som kan ha svårt att gå och hålla balansen.
3. Kan du på liknande sätt också lägga märke till variationer i stabilitet hos olika byggnader? Från nybyggda till förfallna hus eller ruiner.
4. Hur hänger den här övningen ihop med temat allt hänger samman?

