

## LEG, BEVÆGELSE OG MOTION

Forløbet om Leg, bevægelse og motion er en del af Sundhedsmappen. Hvis du har downloadet forløbet fra vores hjemmeside, kan du printe det og selv sætte det i en mappe. Det er enkelt at gå til, og det stiller ikke krav om specifik faglig viden inden for sundhed. Det er aktiv og deltagende sundhedsundervisning, hvor eleverne gennem dialogbaserede øvelser reflekterer over deres egen og andres sundhed.

Materialet fra Styr på Sundheden skal ses som en håndsrækning og inspirationskilde til de mange lærere og pædagoger, der gerne vil have hjælp til at kaste sig over sundhedsundervisningen. Samtidig kan det være et godt supplement til allerede eksisterende materialer.

På [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk) kan du få mere inspiration og downloade flere undervisningsforløb og plakater til sundhedsundervisningen. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

Materialets vigtigste budskab er at lære eleverne, at sundhed skal forstås bredt, og at der er mange forskellige faktorer, der påvirker vores sundhed.

Materialet opfylder kompetencemålet Sundhed og trivsel inden for det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

God fornøjelse med at få Styr på Sundheden i jeres klasse og på jeres skole!

**Titel**

Styr på Sundheden – Leg, bevægelse og motion

**Udgiver**

© Dansk Skoleidræt, 2. udgave 2018

**Redaktion/forfatter**

Mikael Hansen og Anebine Danielsen

**Salg**

Online på [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk) eller hos Dansk Skoleidræt, tlf. 6531 4646

Mekanisk, fotografisk, elektronisk, kopiering eller anden gengivelse fra dette materiale må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.

# HVAD ER SUNDHED?

## - LEG, BEVÆGELSE OG MOTION

VARIGHED FOR HELE FORLØBET: CA. 3 TIMER // TRIN: 0.-1. KLASSE

### HVOR LANGT ER VI NU?

I introforløbet blev elevernes forståelse af og viden om sundhed sat i spil. Eleverne har nu en større indsigt i, at flere forskellige faktorer spiller ind på deres sundhed, og at de forskellige faktorer hænger sammen jf. Sundhedsstjernen. De ved også, at sundhed ikke er en fast defineret størrelse, men et relativt begreb. Det er altså eleven selv, der er med til at definere, hvad der er sundt for ham/hende.

### FORMÅLET MED DETTE FORLØB

Eleverne får en oplevelse af, at man kan bevæge sig på mange forskellige måder, og at bevægelsen og legen kan medvirke til, at man har det godt og er glad. På den måde kommer eleverne nærmere en forståelse af, at bevægelsen og legen er med til at fremme deres sundhed og trivsel.

### ØVELSER

Bamse på besøg // 30 minutter.

Bjørnen sover // 15 minutter.

Bamses bevægelseshistorie // 30 minutter.

Din bevægelseshistorie // 40 minutter.

Er du enig eller uenig? // 20 minutter.

Klassens sundhedsaftale // 25 minutter.

Terning-evaluering // 20 minutter.



## ØVELSE: BAMSE PÅ BESØG

### Formål

Klassen har fået besøg af den nysgerrige bamse, som gerne vil høre en masse om, hvem børnene er, og hvad de laver i skolen. Bamse er især interesseret i at vide, om børnene er gode til at lege sammen, og hvor meget de bevæger sig i løbet af dagen.

### Læringsmål

- Eleverne kan fortælle om deres egne hverdagsoplevelser relateret til sundhed.

### Materialer

- Bamsen fra Sundhedskassen.
- Bilag 1: "Brevet om Bamse".
- Et lille stykke papir til hver elev, hvor de kan skrive deres bud på bamses navn.
- En kasse, hat eller lignende til lodtrækningen.

### Fremgangsmåde

- Underviseren fortæller eleverne, at de har fået besøg af en nysgerrig bamse, som gerne vil lære en masse om, hvem børnene er, hvordan de leger sammen, og hvor meget de bevæger sig på skolen og derhjemme.
- Underviseren læser brevet op (bilag 1) og sørger for, at eleverne får tid til at svare på spørgsmålene undervejs.
- Efter historien siger underviseren:  
*Bamse skal have et navn, og det skal I hjælpe med at finde på. I får 2 minutter til at tænke over, hvilket navn I synes, bamse skal have. I må gerne snakke sammen.*
- Eleverne skriver, så godt de kan, gerne med børnestavning, navnet på et stykke papir. De må også meget gerne hjælpe hinanden.
- Navnene lægges i en kasse, hat eller lignende.
- Der trækkes lod blandt navnene, og bamse kaldes fremover for det udtrukne navn.

## ØVELSE: BJØRNEN SOVER

### Læringsmål

- Eleverne kan indgå i en leg og opleve, at det kan give glæde.
- Eleverne får en begyndende forståelse af, at man kan bevæge sig på forskellige måder i den samme leg (her at liste og at løbe), og at der kan kobles forskellige følelser og oplevelser til det at liste og at løbe.
- Eleverne kan sætte ord på, hvordan man kan bevæge sig i en leg.



## Materialer

- Et tæppe eller lignende, som bjørnen kan sove på.

## Forberedelse og organisering

- Der skal være plads til at lege "Bjørnen sover".

## Fremgangsmåde

- Underviseren fortæller:  
*Nu vil bamse gerne lege 'Bjørnen sover' og se, om I er gode til at lege sammen i klassen.*
- Der vælges en bjørn, der skal ligge og sove i midten af den cirkel, som de resterende elever danner rundt om bjørnen.
- Bjørnen lægger sig og sover sammen med bamsen. De øvrige elever går rundt om bjørnen, mens de synger. De lister for ikke at vække bjørnen.
- Sangen, der synges: "*Bjørnen sover, bjørnen sover i sit lune bo! Han/hun er ikke farlig, når man blot er varlig! Men man kan dog, men man kan dog, aldrig på ham tro*".
- Sangen gentages, mens eleverne går modsat. De står stille og truer med højre pegefinger ad bjørnen, og på "*tro*" tramper de.
- Bjørnen vågner og løber efter dem. Den, der bliver fanget, skal være bjørn i næste runde.

## Opsamling

- Underviseren følger op på legen med fx følgende refleksionsspørgsmål:
  - Hvordan var det at lege "Bjørnen sover" sammen med dine klassekammerater?
  - Hvordan havde du det, da I skulle *liste* rundt om bjørnen? Hvordan havde du det, da I skulle *løbe* væk fra bjørnen?

## ØVELSE: BAMSES BEVÆGELSESHISTORIE

### Læringsmål

- Eleverne kan leve sig ind i bevægelseshistorien ved kropsligt at udtrykke historien.
- Eleverne kan sætte ord på, hvordan de har bevæget sig (fx at kravle, at springe osv.)

## Materialer

- Medbring bilag 2: "Bamses bevægelseshistorie".



## Forberedelse og organisering

- Et lokale, hvor der er plads til at bevæge sig. Fx aula, gymnastiksal eller udendørs.

## Fremgangsmåde

- Underviseren fortæller:  
*Bamse vil gerne fortælle, hvordan en normal dag ser ud for ham. Han har skrevet en bevægelseshistorie, som I skal bevæge jer med på.*
- Eleverne skal leve sig ind i bevægelseshistorien og udtrykke den med kroppen.
- Når der fx står: *"Bamse løber op ad trapperne"*, skal eleverne efterligne det så godt som muligt.
- Det er en god idé at læse historien i et roligt tempo. Hold lange pauser, så eleverne får tid til at lave bevægelserne. De vigtigste udsagnsord står i *kursiv* og med farven grøn, så underviseren bliver opmærksom på de forskellige bevægelselementer, som eleverne skal være med på. Underviseren kan vælge selv at lege med, når der læses op.
- Indsæt gerne det nye navn, som klassen har fundet til Bamse, i historien.
- Undervejs i bevægelseshistorien er der to lege, som leges med eleverne. Det anbefales at introducere eleverne for de to lege, inden bevægelseshistorien læses op. På den måde virker historien ikke så opbrudt. Hvis underviseren alligevel vurderer, at historien mister sin sammenhæng, kan han/hun vælge at lave legene efterfølgende.

## Opsamling

Når historien er læst færdig, taler underviseren med eleverne omkring bevægelselementerne i historien. Spørgsmål ud i klassen kunne være:

- Hvordan bevægede Bamse sig i løbet af dagen?
- Blev Bamse forpustet i løbet af dagen?
- Hvordan kunne I bedst lide at bevæge jer, mens historien blev læst op?

## ØVELSE: DIN BEVÆGELSESHISTORIE

### Læringsmål

- Eleverne kan fortælle om deres dag ved brug af sproget og kroppen.
- Eleverne kan forklare, hvordan de bevæger sig i løbet af en dag.

## Forberedelse og organisering

- Et lokale, hvor der er plads til at bevæge sig. Fx aula, gymnastiksal eller udendørs.



## Fremgangsmåde

- Efter oplæsning af "Bamses bevægelseshistorie" har eleverne fået en fornemmelse af, hvad en bevægelseshistorie er. De skal nu i makkerpar lave deres egen bevægelseshistorie, som tager udgangspunkt i deres egen hverdag.
- Eleverne laver en historie, som passer nogenlunde på begge elever.
- Eleverne skal fortælle historien gennem bevægelse og sprog. De elever, der har lyst, kan også skrive nogle af udsagnsordene op.
- Når alle har lavet deres bevægelseshistorier, er det blevet tid til at afprøve nogle af dem. Underviseren beder nogle frivillige om at fortælle deres historie (med støtte fra børnestavning eller tegninger), og hele klassen er selvfølgelig aktivt med.
- Efter endt fortælling finder klassen sammen ud af, hvordan de har bevæget sig i løbet af historien. Dette kan visualiseres ved at den oplæste historie kommer op på klassens smartboard, og at underviseren eller nogle elever løbende understreger udsagnsordene eller blot taler ud fra tegningerne.
- Andre opfølgende spørgsmål til fortællingen kunne være:
  - Hvornår bevæger I jer i løbet af dagen?
  - Hvordan bevæger I jer i løbet af dagen?
  - Hvornår synes I, at det er sjovt at bevæge sig?
  - Hvordan kan det være, at du begyndte at gå til fx dans?

## Variation

- Øvelsen kan differentieres ved, at nogle elever fortæller om deres dag, mens andre elever tegner eller skriver om deres dag. Det kan være en god idé at have tegninger eller skrift at læne sig op ad, hvis historien skal fortælles til resten af klassen.

## ØVELSE: ER DU ENIG ELLER UENIG?

### Formål

At eleverne får indsigt i, at det er dem selv, der har svaret på, hvad det vil sige at være sund, og at man ikke nødvendigvis behøver at være enig med de andre.

### Læringsmål

- Eleverne kan tage stilling til forskellige udsagn om fysisk aktivitet.

### Materialer

- Udsagnene, som står længere nede i øvelsen.

## Forberedelse og organisering

- Underviseren læser på forhånd udsagnene, udvælger evt. nogle eller laver sine egne udsagn.

## Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer, at eleverne nu skal lege, at klasseværelset er inddelt i to rum. Den ene endevæg betyder "ENIG" og den anden endevæg betyder "UENIG".
- Underviseren forklarer:  
*I skal vælge, om I er enige eller uenige i det, som jeg læser op. I skal placere jer i det "rum", altså den endevæg, der passer til det, som I vil svare. Hvis I vil svare JA på det, jeg læser op, skal I stille jer ved "ENIG", og hvis I vil svare NEJ på det, jeg læser op, skal I stille jer ved "UENIG". Det bliver spændende at se, hvad vi er enige eller uenige om.*
- Underviseren læser første udsagn op: "Jeg synes, det er sjovt at lege i frikvartererne".
- Eleverne tænker, mens de finder hen til det "rum", der passer til deres svar – Enig eller uenig.
- Når alle har placeret sig, kan underviseren bede eleverne om at gå sammen to og to og snakke om, hvorfor de er enige, eller hvorfor de er uenige.
- Underviseren samler op i klassen ved at høre nogle elever fra hvert "rum", hvorfor de har valgt, som de har valgt.
- Underviseren læser næste udsagn op, osv.

## Udsagn – Er du enig eller uenig?

1. Jeg synes, at det er sjovt at lege i frikvartererne.
2. Nogle gange kan det være svært at lege.
3. At liste og at løbe er præcis det samme.
4. Man bevæger sig altid meget, når man leger.
5. Jeg synes nogle gange, at det er hårdt at løbe.
6. Jeg kan ikke lide at cykle.
7. Jeg synes, at det er sjovt at danse.
8. Det er hyggeligt at gå en tur med mine forældre.
9. Jeg går til en sport i min fritid, fx gymnastik, svømning, spejder eller fodbold.
10. Jeg synes, at al leg med en bold er sjovt.
11. Jeg kan bedst lide at lege sammen med andre.
12. Jeg elsker at have idræt i skolen.
13. Jeg går eller cykler næsten altid i skole.
14. Jeg kan godt lide, når vi bevæger os i undervisningen.

## Variationer

- I stedet for at tale med en makker fra samme "rum", kan eleverne finde sammen med en makker fra et andet rum. På den måde får de diskuteret forskellige holdninger.
- Øvelsen har den sidegevinst for underviseren, at den kan give indblik i elevernes sociale handlemønstre. Vælger de det samme som deres bedste klassekammerat, eller kan de stå ved deres egne holdninger. Tal evt. med eleverne om dette.

## ØVELSE: KLASSENS SUNDHEDSAFTALE

### Formål

Øvelsen er en opsamling på forløbet om leg, bevægelse og motion.

### Læringsmål

- Eleverne kan være med til at lave en sundhedsaftale, der handler om, hvordan og hvor meget de bevæger sig i klassen.

### Materialer

- Plakaten med Klassens Sundhedsaftale – se Sundhedskassen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk)
- Et lille stykke papir pr. elev til afstemning.
- En kasse, hat eller lignende til afstemningen.

### Forberedelse og organisering

- Underviseren læser Lærervejledning 3: Klassens Sundhedsaftale – se Sundhedsmappen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk)
- Underviseren finder en god plads til Klassens Sundhedsaftale.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:  
*Nu har vi lært lidt om, hvordan man kan lege og bevæge sig, når man skal være sund. Nu skal vi sammen prøve at aftale, hvordan vi i klassen kan sørge for, at vi får bevæget os en masse. Vi skal altså lave nogle aftaler, som vi tror, at vi kan holde. Det kunne fx være: 'I vores klasse leger vi i frikvartererne'.*
- Processen frem mod en aftale kunne eksempelvis være:
  - Eleverne snakker sammen i makkerpar eller en mindre gruppe for at blive enige om, hvad de synes, en aftale kunne indebære.



- Efter noget tid beder underviseren grupperne om at komme med deres bud.
- Underviseren laver ud fra elevernes egne ord en sundhedsaftale, som skrives på tavlen. Hvert bud på en sundhedsaftale bliver markeret med et tal. Hvis nogle af aftalerne ligner hinanden, kan de slås sammen.
- Eleverne skriver tallet på den sundhedsaftale, de stemmer på, og afleverer papiret med tallet til afstemningen.
- Underviseren vælger et par hjælpere til at tælle stemmerne op.
- Den Sundhedsaftale, der har fået flest stemmer, skrives ind på Klassens Sundhedsaftale.

### **Opsamling**

Underviseren tager en snak med eleverne om, hvordan de vil opfylde deres nye Sundhedsaftale. For at sundhedsaftalen skal få en effekt, er det afgørende, at underviserne ugentligt følger op på aftalen.

### **Variationer**

- Processen frem mod aftalen kan foregå på mange måder, ovenstående er blot et eksempel.

## **ØVELSE: TERNING-EVALUERING**

### **Formål**

Øvelsen er en opsamling og evaluering på forløbet om leg, bevægelse og motion.

### **Læringsmål**

- Eleverne kan sætte ord på, hvad de har lavet og lært i forløbet.

### **Materialer**

- De tre 12-sidede terninger fra Sundhedskassen.
- To-tre kopier/print af nedenstående spørgsmål.

### **Forberedelse og organisering**

- Find et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i to-tre cirkler, alt efter antallet af elever.

### **Fremgangsmåde**

- Eleverne placeres i to-tre cirkler med en underviser i hver cirkel.
- Hver cirkel har en terning.

- Underviseren kaster terningen stille og roligt ud til en tilfældig elev i sin egen cirkel.
- Det tal, som tommelfingeren lander på, når terningen gribes, siges højt. Fx tallet 5.
- Underviseren læser spørgsmål 5 højt.
- Eleven, der greb terningen, svarer så godt han/hun kan og kaster terningen videre til en ny elev, som svarer på det spørgsmål, som tommelfingeren lander på.
- Øvelsen fortsætter på denne måde. Eleverne skal sørge for, at alle får grebet terningen.

### Variationer

- Underviseren laver sine egne spørgsmål.
- Når et spørgsmål går igen, kan underviseren sørge for, at eleverne uddyber svaret lidt mere.

### Spørgsmål

1. Hvordan bevægede Bamse sig i løbet af hans/hendes dag?
2. Hvordan bevægede du dig i din egen bevægelseshistorie?
3. Hvordan kan du mærke, at du bliver gladere, når du bevæger sig?
4. Hvilke lege kan du godt lide at lege?
5. Hvordan kan du godt lide at bevæge dig? Er det fx sjovt at hoppe, løbe eller danse?
6. Hvornår synes du, at det er sjovest at cykle? Er det fx til skole eller efter skole? Og hvem er du sammen med?
7. Synes du nogle gange, at det er svært at finde på lege? Hvorfor/hvorfor ikke?
8. Hvordan var det at lege "Bjørnen sover"?
9. Hvilken leg synes du, at I skal lege i det næste frikvarter?
10. Leger du nogle gange alene? Hvad leger du så?
11. Hvordan var det at lave din egen bevægelseshistorie?
12. Hvorfor tror du, at det er sundt/godt for dig at bevæge dig?

# BILAG 1: BREVET OM BAMSE

Nu skal I høre historien om Bamse. Bamse bor sammen med sin mor og far. Bamse er meget nysgerrig og kom til verden for 6 år siden. Bamse er nu så stor, at han/hun sammen med hans/hendes mor eller far kan cykle i skole. Der er heldigvis cykelsti hele vejen.

*Hvordan kommer I i skole?*

Henne i skolen sker der en masse ting. Bamse synes, at det er spændende at gå i skole og lære en masse nyt. Bamse kan godt lide at skrive bogstaver og bamsestave, og det er sjovt, når de lærer nye sange i klassen. Noget af det sjoveste er dog at have frikvarter, så kan man komme ud at lege med alle de nye venner, som man får i skolen.

*Hvad leger I i frikvartererne og hvem leger I med?*

Bamse kan godt lide at have venner med hjem på besøg. Så kan de lege med noget af Bamses legetøj, og de er gode til at finde på nogle sjove lege. En dag, hvor der var nogle venner med hjemme hos Bamse, fandt de på at lege hule. De legede, at hulen lå i Afrika, og at der gik mange farlige dyr rundt omkring hulen. Der kom en løve, der ville spise Bamse, men det fik vennerne heldigvis lavet om på. De lokkede løven væk fra hulen, og så kunne de lege videre i fred og ro. Efter et stykke tid skulle vennerne hjem, fordi Bamse skulle spise aftensmad. Bamses livret er stegte rødspættefileter og ovnkartofler.

*Hvad er din livret?*

Bamse går til gymnastik og svømning. Han/hun elsker at svømme og især at dykke efter ting på bunden af svømmehallen. Når Bamse kommer hjem fra svømning er han/hun helt vildt træt, sulten og meget afslappet.

*Kender I den følelse?*

Som I fik at vide i starten af historien, så er Bamse meget nysgerrig. Derfor er han/hun kommet på besøg i jeres klasse for at se og måske prøve, hvad I laver af sunde ting i klassen. Bamse har ikke tænkt så meget over, hvad sundhed er for noget. Er det noget med at lege, have det sjovt og have gode venner?

*Hvad siger I til det?*

Det er nu jeres opgave at vise og fortælle Bamse, hvordan I er sunde i jeres klasse. Husk, at Bamse elsker at lege og opleve noget nyt, så tag den med til det, I gør i klassen. Jeres lærer hjælper jer med at få fortalt de andre klasser, hvad Bamse har lavet hos jer.

Pas godt på Bamse!

## BILAG 2: BAMSES BEVÆGELSESHISTORIE

Det er mandag morgen, og Bamse *hopper* ud af sin seng. Han/hun *løber* ned af trapperne, selvom han/hun godt ved, at han/hun ikke må. Nede i køkkenet har hans/hendes mor allerede lavet havregrød til ham/hende. Bamse *skærer* selv et æble ud og spiser det sammen med grøden. Bamse *slukker tørsten* med et stort glas vand.

Efter morgenmaden *går* Bamse ned for enden af vejen, hvor Bamses gode ven Nicoline og hendes mor venter. Hver morgen følges de sammen i skole. Bamse synes, at det er hyggeligt at *gå* sammen med Nicoline og hendes mor.

I første time skal Bamses klasse have matematik. De starter dagen med en leg, der hedder *Slange – sten, saks, papir*.

Leg: Slange – sten, saks, papir

- Alle eleverne går rundt mellem hinanden. Når to elever får øjenkontakt med hinanden, stopper de op, og laver en sten, saks og papir duel.
- Eleverne duellerer én gang. Taberen stiller sig om bag ved vinderen med hænderne på vinderens skuldre og begynder at heppe på vinderen.
- De (slangen) går videre, for at finde en anden person eller slange, som de kan duellere mod. Det er kun den forreste i hver slange, som duellerer.
- Den slange, der taber, stiller sig om bag ved den anden slange, så de nu er flere. De bagerste hepper på den forreste, mens de går rundt for at finde en ny duel.
- Sådan fortsættes legen, indtil to lange slanger duellerer og der findes en slangevinder.

I frokostpausen *spiser* Bamse sin madpakke sammen med de andre fra klassen. Bagefter *går* de ud i skolegården. Nogle af de store elever har sat gang i legen *Isbjørn*

Leg: Isbjørn

- Der vælges et antal fangere. Fangerne kan byttes efter behov og antallet varieres.
- Når en elev fanges, bliver denne til en isbjørn og fryser til is – står helt stille.
- Isbjørnen kan befries ved, at der samtidig kommer to elever og tør den frosne isbjørn op ved at give et stort kram, og måske gnide hænderne op ad ryg og ben.

I den sidste time skal Bamse og hans klasse have idræt. I dag skal de bl.a. øve sig på at kravle på alle fire. De *kravler* fra den ene til den anden ende af rummet.

Efter idrætstimen bliver Bamse hentet af sin mor. Sammen *går* de op til atletikbanen, hvor Bamse øver sig på at springe højt. Bamse *springer* over 20 hække.

Bagefter *kravler* de hjem, fordi de er så trætte. Bamses far har lavet ovnbagte kartofler, laks og grøntsager til aftensmad. Det er lækker mad for en bamse. Efter aftensmaden går Bamse i seng og *lægger* stille sit hoved på sin hovedpude (eleverne er endt tilbage på deres plads med hovedet på bordet).