

SK LERNES MOTIONS DAG



MATERIALE TIL IDRÆTSFAGET



2023

Introduktion

Temaet for dette års Skolernes Motionsdag er *trivsel*, og med det som overordnet ramme er der udviklet dette undervisningsmateriale til idrætsfaget målrettet indskolings-, mellemtrinns- og udskolingsklasser.

Det overordnede formål med materialet er at give elever og idrætslærere en god indflyvning til Skolernes Motionsdag, hvor temaet trivsel kombineres med indholdsområdet fysisk træning. Samtidig sigter materialet mod at give idrætslærere inspiration til, hvordan man via små aktiviteter kan underbygge elevernes samarbejds- og relationskompetencer og samtidig arbejde med et af fagets indholdsområder.

Materialet består af tre dele, som hver især henvender sig til idrætsundervisningen i indskolingen, på mellemtrinnet og i udskolingen. Materialet er opbygget, så det kan lægges direkte ind i din årsplan som optakt til Skolernes Motionsdag. Materialet er fleksibelt og hvis du underviser en klasse på mellemtrinnet og finder en del af materialet fra indskolingen eller udskolingen interessant og relevant for netop din målgruppe, kan du sagtens udskifte eller supplere med aktiviteter fra de to andre forløb. Vær opmærksom på de didaktiske ændringer, der evt. skal til. Forløbenes varighed er sat til tre dobbeltlektioner af 90 minutters varighed og tanken er, at det gennemføres i ugerne op til Skolernes Motionsdag.

Forløbene tager afsæt i forskellige grundtræningselementer under området fysisk træning:

- Indskolingen – styrke og koordination
- Mellemtrinnet – kondition og hurtighed
- Udskolingen – koordination og smidighed

Derudover er der et gennemgående fokus på samarbejde og trivsel igennem de mindre aktiviteter, som løbende er lagt ind.

Rigtig god fornøjelse med materialet 😊

Beskrivelse af forløb

Forløbet er struktureret således, at eleverne først tilegner sig nogle kropslige erfaringer med det fokus, som lektionen indeholder og afslutningsvis på hver dobbeltlektion er der en kort afrunding, hvor faglige begreber og tanker kan sættes i spil efter aldersgruppen. Lektionerne er en blanding af aktiviteter med fokus på fysisk træning samt indlagte "breaks" med større fokus på samarbejde, trivsel og glæde.

Forløbet består af tre lektionsplaner til hhv. indskoling, mellemtrin og udskoling, og for alle årgange gælder det, at 3. lektionsplan er et aktivitetsløb. Indskolingseleverne skal ud på et stjerneløb, hvor læreren har styring over aktiviteter samt tid. Melleltrins- og udskolingseleverne skal ud på et aktivitetsløb, hvor de skal medbringe en mobiltelefon pr. gruppe, da nogle af posterne er angivet med QR-koder. Poster til løb findes til udprint bagerst i materialet.

Aktivitetsdatabasen.dk

Der henvises flere gange i materialet til Aktivitetsdatabasen.dk via link. Aktivitetsdatabasen.dk er Dansk Skoleidræts samlede øvelses- og aktivitetsdatabase med mere end 700 forskellige øvelser. Her finder du inspiration til bevægelse gennem hele skoledagen, men i høj grad også aktiviteter som kan benyttes i idrætsundervisningen til at underbygge et fokus eller som en del af en varieret idrætsundervisning. Aktiviteterne kan være med til at give et ekstra smil på læben og samtidig virke inkluderende på de måske idrætsusikre elever.

OBS: For at tilgå links i materialet kræver Aktivitetsdatabasen.dk oprettelse af bruger via e-mail – det er GRATIS for alle at oprette sig og få adgang til alle aktiviteter.

Materialer

Indskoling

- Video med opvarmningsdans til Skolernes Motionsdag 2023
 - [Aktivitetsdatabasen.dk](https://aktivitetsdatabasen.dk)
 - Stopur
 - Kegler
 - Poster til stjerneløb (Ark til print)
 - Noteringsark til stjerneløb (Ark til print)
 - Hulahopring
 - 3-4 forskellige bolde

- Video med opvarmningsdans til Skolernes Motionsdag 2023
 - [Aktivitetsdatabasen.dk](https://aktivitetsdatabasen.dk)
 - Stopur
 - Kegler
 - Poster til aktivitetsløb (Ark til print)
 - 1 mobiltelefon pr. gruppe
 - 3-4 forskellige bolde
 - Kegler

Mellemtrin

Udskoling

- Video med opvarmningsdans til Skolernes Motionsdag 2023
 - [Aktivitetsdatabasen.dk](https://aktivitetsdatabasen.dk)
 - Stopur
 - Poster til HIIT (Ark til print)
 - Teksten – 'Bare jeg ikke var på hold med den idiot'
 - Drikkedunke eller lignende
 - Sjippetove
 - Kegler
 - Poster til aktivitetsløb (Ark til print)
 - 1 mobiltelefon pr. gruppe
 - 3-4 forskellige bolde

Indskoling

Krop, træning og trivsel Fysik træning	Krop, træning og trivsel Krop og trivsel	Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar
<p>Eleven kan samtale om kroppens reaktioner på fysisk aktivitet.</p> <p>Eleven kan deltage i opvarmning.</p> <p>Eleven har viden om opvarmningselementer.</p>	<p>Eleven kan samtale om følelser, der kan opstå ved fysisk aktivitet.</p> <p>Eleven har viden om fysisk aktivitets indvirken på følelser.</p>	<p>Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege.</p> <p>Eleven har viden om samarbejds måder.</p>

Mellemtrin

Krop, træning og trivsel Fysik træning	Krop, træning og trivsel Krop og trivsel	Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar
<p>Eleven kan måle hvile- og arbeidspuls og udføre basal grundtræning.</p> <p>Eleven har viden om målingsmetoder for hvile- og arbeidspuls samt viden om grundtræningselementer.</p>	<p>Eleven kan udpege fordele ved fysisk aktivitet med udgangspunkt i eget liv.</p> <p>Eleven kan samtale om fysisk aktivitets betydning for en sund livsstil.</p> <p>Eleven har viden om sammenhæng mellem fysisk aktivitet og trivsel.</p> <p>Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner.</p>	<p>Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter og udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter.</p> <p>Eleven har viden om kropslige grænser og viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber.</p>

Udskoling

Krop, træning og trivsel Fysik træning	Krop, træning og trivsel Krop og trivsel	Idrætskultur og relationer Samarbejde og ansvar
<p>Eleven har viden om kroppens anatomi og fysiologi i et træningsperspektiv.</p>		<p>Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter og kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter.</p>

SK LERNES MOTIONS DAG



INDSKOLING



Styrke
Koordination

Lektion 1

Indskoling

SKOLERNES
MOTIONS DAG

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej hvorvidt eleverne kort skal introduceres til forløbet, eller om I blot vil gå direkte til aktiviteterne. Denne lektion tager afsæt i de fem grundelementer inden for opvarmning, hvilket der kan tales med eleverne om.	I kan samtale forud i klassen, eller når I er ved udendørsområdet/hallen.
10 min	DEN LETTE Aktivitet: Menneskehegn – find introduktion HER Eller Aktivitet: Makkerklap – find introduktion HER Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Menneskehegn er en fælles aktivitet med mulighed for at starte med at inddеле eleverne i mindre hold og slutte med hele gruppen fælles. Der skal være plads til at eleverne kan bevæge sig fra a til b. Aktiviteten handler om koordination og samarbejde. Makkerklap er en øvelse i par, hvor koordinationen udfordres.
15 min	DEN LEDDE Forslag til øvelser med sving; (udfør evt. til musik) Højre/venstre arm/begge arme/samme vej/hver sin vej Fejesving Sving fra side til side/lavt/bredstående/med rundsving Sving armene frem og tilbage langs kroppen tre gange, klap over hovedet på takt 4 (tilføj evt. rundsving i stedet for klap) Forslag til øvelser til opvarmning af knæ/ankelled; Støt med hænderne på samlede let bøjede knæ og lav små cirkelbevægelser Støt let på tæerne (skiftevis højre/venstre) og lav små cirkler med anklen	Læreren styrer øvelserne, som hele klassen udfører i fællesskab.
15 min	DEN HURTIGE Aktivitet: Kongens efterfølger Afslut eventuelt med et fælles stigningsløb eller lignende for lige at få pulsen helt op.	Inddel eleverne i grupper af 4-8 alt efter, hvad der passer bedst til målgruppen.
15 min	DEN STÆRKE Aktivitet: Lårbassetræning – find introduktion HER Aktivitet: Plankekamp – find introduktion HER	Fælles aktivitet, hvor klassen skal samarbejde om at få en genstand fragtet fra en ende af rækken til en anden, mens de sidder i squat-stilling. Plankekamp er en par-øvelse, hvor der kan byttes modstander undervejs.
10 min	DEN SMIDIGE Fælles udstrækning af de store muskelgrupper; Læg musklen, firehovedet knæstrækker, ballemusklen, brystmusklen, den store rygmuskel.	Alle elever er samlet, og aktiviteten her er en fælles aktivitet styret af læreren.
5 min	Afrunding: Hvis I talte om opvarmning til start: Hvorfor skal vi varme op inden idræt? Kender I nogle opvarmningsøvelser? Hvad har været det bedste/sjoveste i dag?	Afrundingen kan sagtens kombineres med "den smidige", således at I tager en fælles snak om lektionen, mens I strækker ud. Tal også gerne om næste uges program.

Lektion 2

Indskoling

SKOLERNES
MOTIONS DAG

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Denne lektion har fokus på koordination og styrke, hvilket er de to gennemgående elementer.	
10 min	KOM I GANG Aktivitet: Stjæle æg – find introduktion HER Eller Aktivitet: Jæger, hare mur – find introduktion HER Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Eleverne samarbejder i en fangeleg om at passe på eget holds æg samt forsøge at erobre modstanderholdets æg. To hold elever dyster mod hinanden
15 min	TABATA 1. Høje knæløft 2. Side step mellem to kegler (ca. 10 m) 3. Hop over steg 1 min. pause – derefter gentages samme runde eller nedenstående laves. 1. Hælsparke 2. Forlæns/baglæns løb mellem to kegler (ca. 10 m) 3. Bokseshug skiftevis højre/venstre	I tabata arbejder eleverne 20 sek. og holder pause 10 sek. Øvelse 1 gentages 3 gange, inden der startes på øvelse 2 osv. Læreren styrer tiden, og alle elever arbejder på samme tid – læreren skal også fungere som motivator. Eleverne kan evt. starte forskellige steder, så ikke alle laver det samme.
10 min	GODT HUMØR Aktivitet: Cirkelstol – find introduktion HER	Aktivitet med fokus på samarbejde og trivsel. Bruges som kort og sjovt afbræk mellem de to omgange tabata. Der skal gerne være flere end ti elever i en gruppe og gerne hele klassen samlet.
15 min	TABATA 1. Små hurtige steps 2. Hop frem/tilbage (evt. over kegletop) 3. Sprællemænd 1 min. pause – derefter gentages samme runde eller nedenstående laves. 1. Krydshop 2. Skihop 3. Høje knæløft	I tabata arbejder eleverne 20 sek. og holder pause 10 sek. Øvelse 1 gentages 3 gange, inden der startes på øvelse 2 osv. Læreren styrer tiden, og alle elever arbejder på samme tid – læreren skal også fungere som motivator. Eleverne kan evt. starte forskellige steder, så ikke alle laver det samme.
10 min	GODT HUMØR Aktivitet: Dinoleg – find introduktion HER Aktivitet: Kispus-blinkeleg – find introduktion HER	Aktiviteter med fokus på samarbejde og trivsel.
10 min	Afrunding Fælles udstrækning af de store muskelgrupper. Hvad var den bedste aktivitet i dag? Hvordan var det at prøve tabata? (Evt. på 3. årgang: Afslut med intro til aktivitets-løbet, som ligger i materialet for mellemtrin 3. lektion. Eleverne skal medbringe mobiltelefoner)	Alle elever er samlet og aktiviteten her er lagt ud til at være lærerstyret og fælles. Afrundingsspørgsmål tages sammen med udstrækning. Tal også gerne om næste uges program.

Lektion 3

Indskoling

SKOLERNES
MOTIONS DAG

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print og laminér ark til stjerneløb (eller til 3. årgang evt. aktivitetsløb fra mellemtrins lektion 3) og læg dem under kegler i stjerneform på et større areal (overvej afstanden til stjernens midte). Posterne kan evt. også hænges op i træer/hegn/på målstolper mv. Alle poster ligger under 'ark til print'.	Inddel eleverne i grupper. Hav fokus på samarbejde og trivsel i gruppesammensætningen. Overvej elevernes rolle i gruppen, specielt ved elever med særlige behov. Gennemgå evt. posternes indhold forud for løbet. Gruppestørrelse ca. fire elever
10 min	GODT HUMØR Aktivitet: Levende hulahopring – find introduktion HER Eller Aktivitet: Hulahop-stafet-transport – find introduktion HER Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Aktiviteterne har fokus på tillid og samarbejde samt koordination.
50 min	STJERNELØB Poster med illustrationer POST 1: Mølle POST 2: Twist POST 3: Hop over streg/hop frem/tilbage POST 4: Kast en bold i ringen POST 5: Balance POST 6: Makkerklap POST 7: Planke POST 8: Lårbassetræning EKSTRA POST: Lav en bevægelsesserie	Eleverne er inddelt i mindre grupper. Aktiviteten er styret af læreren, som befinder sig i midten af stjernen. Grupperne får et nummer på en post, som de skal løbe ud til. Her skal de løse opgaven i fællesskab og så løbe tilbage til læreren, der nu giver dem et nyt nummer. Løbet slutter, når alle grupper har besøgt alle poster. Læreren fører opsyn med hvilke grupper, der løber til hvilke poster, så alle når rundt til alle poster (noteringsark). OBS: der kan opstå en lille smule ventetid ved stjernens midte – her kan eleverne tage en lille pause, eller gruppevis kan de udarbejde en lille bevægelsesserie.
10 min	AFRUNDING Fælles udstrækning af de store muskelgrupper og opsamling på dagens stjerneløb. Hvis nogle grupper har nået at øve en lille bevægelsesserie kan den fremvises her for resten af eleverne (vurdér om det er noget dine elever kan/skal/vil) Hvordan var stjerneløbet? Hvilke poster krævede mest samarbejde? Hvilke/hvilken post var sjovest? Hvad glæder I jer til ved Skolernes Motionsdag?	Alle elever er samlet, og afrundingen styres af læreren. Afrundingsspørgsmål tages sammen med udstrækning.

SKOLERNES MOTIONS DAG



MELLEMTRIN



Kondition
Hurtighed

Lektion 1

Mellemtrin

SKOLERNES
MOTIONS DAG

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej hvorvidt klassen kort skal introduceres til forløbet, eller om I blot vil gå direkte til aktiviteterne	I kan samtale forud i klassen, eller når I er ved udendørsområdet/hallen.
10 min	DEN LETTE Aktivitet: Makkerklap – find introduktion HER Eller Aktivitet: Vi er alle forskellige – find introduktion HER <i>Jeg er i godt humør.</i> <i>Jeg er hurtig.</i> <i>Jeg kan godt lide idræt.</i> <i>Jeg har idrætsstøj på.</i> <i>Jeg har vundet en konkurrence.</i> <i>Jeg er klar på at give den max gas i dagens undervisning.</i> <i>Jeg er klar til at lære opvarmningsdansen.</i> Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	I første aktivitet er klassen delt ind i par. "Vi er alle forskellige" organiseres i en eller flere grupper med minimum 10 elever i hver – gerne hele klassen. Læreren læser spørgsmål højt og fortæller, hvad den efterfølgende aktivitet er samt hvor mange gentagelser.
15 min	DEN LEDDE Elev 1 vælger et led i kroppen og fortæller, hvad det hedder og bestemmer en (opvarmnings)øvelse, hvor leddet indgår. Aktiviteten udføres i 20-30 sek. Herefter er det elev 2, og så elev 3 som vælger, fortæller og bestemmer. Når alle elever i gruppen har været igennem, startes forfra.	Eleverne er sammen i grupper af 2-3 og placerer sig overfor hinanden, så alle kan se hinanden.
15 min	DEN HURTIGE Aktivitet: Kongens efterfølger Afslut eventuelt med et fælles stigningsløb eller lignende for lige at få pulsen helt op.	Opdel eleverne i grupper af 4-8 (du kender dine elever bedst).
15 min	DEN STÆRKE Trillebør – hælløft – Superman – Hop ind/hop ud – Spiderman – benhævning side (find gerne selv på andre øvelser, hvis der her er nævnt øvelser, du ikke kender).	Eleverne arbejder sammen parvis. Aktiviteten kan være lærerstyret eller aktivitetskort kan laves, således at eleverne selv kan gå til og fra de forskellige øvelser.
10 min	DEN SMIDIGE Fælles udstrækning af de store muskelgrupper Lægsmusklen, firehovedet knæstrækker, ballemusklen, brystmusklen, den store rygmuskel.	Alle elever er samlet, og aktiviteten her er lagt op til at være lærerstyret og fælles. Start eventuelt med nedkøling, hvor I går lidt rundt og snakker evt. om dagens lektion.
5 min	AFRUNDING Hvorfor skal man varme op inden idræt? Hvad laver I som opvarmning i jeres fritidstilbud? Hvad er vigtigt i en opvarmning? Hvad var den bedste aktivitet i dag? Kan I gætte fokus i dagens lektion?	Afrundingen kan sagtens kombineres ned "den smidige", således at I tager en fælles snak om lektionen, mens I strækker ud.

Lektion 2

Mellemtrin

SKOLERNES
MOTIONS DAG

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Denne lektion har rettet fokus på kondition og hurtighed, hvilket er de to gennemgående elementer.	
10 min.	KOM I GANG Aktivitet: Menneskehegn – find introduktion HER Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Klassen skal samarbejde om at løse en fælles opgave.
15 min.	TABATA 1. Høje knæløft 2. Side step mellem to kegler (ca. 10 m) 3. Hop over steg Pause i 1 minut – derefter tages de næste 3 øvelser. 1. Hælsark 2. Forlæns/baglæns løb mellem to kegler (ca. 10 m) 3. Ned i knæ/op boks højre/venstre	I tabata arbejder eleverne 20 sek. og holder pause 10 sek. Øvelse 1 gentages 3 gange, inden der startes på øvelse 2 osv. Læreren styrer tiden, og alle elever arbejder på samme tid – læreren skal også fungere som motivator. Eleverne kan evt. starte forskellige steder, så ikke alle laver det samme.
10 min.	GODT HUMØR Aktivitet: Cirkelstol – find introduktion HER	Aktivitet med fokus på samarbejde og trivsel. Bruges som kort og sjovt afbræk mellem de to omgange tabata. Der skal gerne være mere end 10 elever i en gruppe og gerne hele klassen samlet.
15 min.	TABATA 1. Riverdance 2. Hop over kegler x 5 frem/tilbage 3. Tempo sprællemænd Pause i 1 minut – derefter tages de næste 3 øvelser. 1. Keglekryds – front samme vej, skal ind over midt 2. Tempo skiløb 3. Burpees	I tabata arbejder eleverne 20 sek. og holder pause 10 sek. Øvelse 1 gentages 3 gange, inden der startes på øvelse 2 osv. Læreren styrer tiden, og alle elever arbejder på samme tid – læreren skal også fungere som motivator. Eleverne kan evt. starte forskellige steder, så ikke alle laver det samme.
5-10 min.	GODT HUMØR Aktivitet: Makkerklap – find introduktion HER	Eleverne kender den fra lektion 1. Kan øves både med højre og venstre hånd. Når den er lært; find en ny makker og prøv igen. Eleverne kan også prøve at bygge videre på serien.
10-15 min.	AFRUNDING Fælles udstrækning af de store muskelgrupper. Hvad var den bedste aktivitet i dag? Kan I gætte fokus i dagens lektion? Hvordan var det at prøve konceptet tabata? Afslut med intro til aktivitets-løbet, som ligger i 3. lektion. Eleverne skal medbringe mobiltelefoner.	Alle elever er samlet, og aktiviteten her er lagt op til at være lærerstyret og fælles. Start eventuelt med nedkøling, hvor I går lidt rundt og snakker evt. om dagen lektion. Afrundingsspørgsmål sammen med udstrækning.

Lektion 3

Mellemtrin

SKOLERNES
MOTIONS DAG

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sørg for at få posterne lamineret (ligger under 'ark til print'), så de kan holde til at ligge ude. Overvej afstanden mellem de forskellige poster, og om løbet skal organiseres som stjerneløb, O-løb el.lign. Som O-løb: udskriv et kort over området, hvor I har tegnet posterne ind (evt. fra Google Maps).	Inddel eleverne i grupper. Hav fokus på elevernes rolle i gruppen, specielt ved elever med særlige behov. Gruppestørrelse ca. 6-8 elever.
10-15 min	KOM I GANG Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag Aktivitet: Levende hulahopring – find introduktion HER	Læreren guider eleverne igennem dansen. Man kan evt. få en/flere elever til at stå for dansen. Afslut med Levende hulahopring, hvis der er tid og stemning for det.
45 min	AKTIVITETSLØB <ul style="list-style-type: none">• Makkerklap – link HER• Hop over streg - link HER• Kryds ben – link HER• Kast med en bold – link HER• Mønsterløb – link HER• Interval løb• Sprælle-skiløb• Bevægelsessekvens• Hvor langt kan I løbe?• KampRÅB	Eleverne er inddelt i grupper. Udvælg gerne en holdkaptajn – holdkaptajnen er den elev, som har mobiltelefonen. Kan evt. være en elev, som ikke kan/har svært ved at deltage i det fysiske.
5-10 min	FREMVISNING Grupperne viser deres bevægelsessekvens for de andre. I kan evt. kåre den 'bedst udførte' sekvens, som hele klassen efterfølgende laver sammen.	Vil og skal alle gruppe vise? Fremvisning for hele klassen eller fx i mindre grupper?
5-10 min.	AFRUNDING Fælles udstrækning af de store muskelgrupper og opsamling på dagens aktivitetsløb.	AFRUNDING Styret af læreren eller elever byder ind med udstrækningsøvelser, de kender.



SK♥LERNES MOTIONS DAG



UDSKOLING



Smidighed
Koordination

Lektion 1

Udskoling

SKOLERNES
MOTIONS DAG

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Overvej hvorvidt klassen kort skal introduceres til forløbet, eller om I blot vil gå direkte til aktiviteterne. De gennemgående grundtræningselementer er smidighed og koordination.	I kan samtale forud i klassen eller når I er ved udendørsområdet/hallen. Udskriv øvelser til HIIT træning (ligger under 'ark til print').
10-15 min	KOM I GANG Aktivitet: Makkerklap – find introduktion HER Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Makkerklap udføres i par og er en koordinationsøvelse. Læreren guider eleverne igennem dansen. Få evt. en/flere elever til at stå for dansen.
10-15 min	OPVARMNING Gennemfør en alsidig opvarmning og slut af med en række dynamiske smidighedsøvelser.	Hvordan skal den foregå – elevstyret vs. lærerstyret. Fælles eller i grupper?
30-35 min.	HIIT Øvelserne nedenfor er en blanding mellem koordination og smidighed: <ul style="list-style-type: none">• Sprællemandshop• Tigeren (yoga)• Knæløft + hælspark• Båden (yoga)• Mavebøjning + high five med makker• Sideplanke (yoga)• Squat + boks venstre/højre• Søstjernen (yoga)• Walking lunges• Buen (yoga)• Armstrækning med rotation• Mountain climber (yoga)	Introducér eleverne til de 12 øvelser. Eleverne går sammen parvis og fordeler sig ved stationerne. Hvis der er nogle, som ikke kan deltage fysisk, så inddrag dem som tidtagere eller motivatorer. Man kan med fordel udskrive beskrivelser/billeder af de forskellige aktiviteter som hjælp til eleverne (er beskrevet under materialer). Hver øvelse udføres i 30 sekunder, og så er der 10 sekunder til at gøre klar til den efterfølgende øvelse. Efter alle 12 stationer holdes en længere pause. Gennemfør tre runder.
10 min	AFRUNDING Hvis I har god tid, kan I eventuelt starte med aktiviteten Jæger, hare, mur, som giver godt humør. Find introduktion HER Lad eleverne gå stille rundt som nedkøling. Imens kan de snakke om: Hvad var den bedste aktivitet/øvelse i dag? Hvilke grundtræningselementer arbejdes der med i indholdsområdet fysisk træning? Hvilke områder var i fokus i dagens lektioner? Fælles udstrækning af de store muskelgrupper. Opsamling på elevernes snakke.	Alle elever er samlet, og aktiviteten her er lagt op til at være lærerstyret og fælles. 8./9. klasses elever skal/kun til næste undervisning have læst teksten " Bare jeg ikke var på hold med den idiot ". Teksten er med fokus på samarbejde, og der samles op i lektion 2.



"BARE JEG IKKE VAR PÅ HOLD MED DEN IDIOT..."

Idræt er det eneste fag i skolen, hvor fællesskab specifikt er nævnt i fagets formålsparagraf. Vi skal være sammen og kunne samarbejde, men hvis ansvar er det, at bolden bliver grebet? Og kan man forsvare et superegoistisk soloridt op ad banen, hvis netop dét er årsagen til, at holdet vinder?

Teksten omhandler samarbejde i sport, idræt og idrætsfaget. Er tænkt ind som en tekst, der kan anvendes i forløbet for 8. og 9. klasse i relation til eksempelvis et emne som idræt og samarbejde.

["Bare jeg ikke var på hold med den idiot"](#)

Læs teksten her

Der ligger arbejdsspørgsmål i selve teksten, som du kan tage udgangspunkt i, i dialogen med eleverne.

Opfølgningsspørgsmål til teksten.

- Nævn nogle konkrete eksemplarer på, hvor I har samarbejdet og været afhængige af hinanden i de to første lektioner?
- Hvad har du konkret bidraget med, som har øget samarbejdet i de grupper, du har været en del af?
- Hvordan kan man bedst inddrage alle i idrætsundervisningen?
- Var der noget i teksten, som særligt fangede din opmærksomhed?

Lektion 2

Udskoling

SKOLERNES
MOTIONS DAG

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Denne lektion har koordination og smidighed som de to gennemgående elementer.	
10-15 min.	KOM I GANG Aktivitet: Drikkedunken - find introduktion HER Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag	Aktiviteten er en samarbejds- og koordinationsøvelse. Underviseren guider eleverne igennem. Man kan evt. få en/flere elever til at stå for dansen.
15 min.	TABATA 1. Over/under makker 2. Sjip 3. Rul ben over hoved + tilbage klap makker Pause i 1 minut – derefter tages de næste 3 øvelser. 1. Højre ben til venstre arm og omvendt (på ryg) 2. Drej og klap med makker (8-tal) 3. Ned i knæ, op og giv high five højre/venstre	I tabata arbejder eleverne 20 sek. og holder pause 10 sek. Øvelse 1 gentages 3 gange, inden der startes på øvelse 2 osv. Læreren styrer tiden, og alle elever arbejder på samme tid – læreren skal også fungere som motivator. Eleverne kan evt. starte forskellige steder, så ikke alle laver det samme. Øvelserne laves i højt tempo.
10 min.	GODT HUMØR Aktivitet: Cirkelstol – find introduktion HER	Aktivitet med fokus på samarbejde og trivsel. Der skal gerne være mere end 10 elever i en gruppe og gerne hele klassen samlet.
15 min.	TABATA 1. Riverdance 2. Sidestep mellem kegler (skal røre med hænderne) 3. Vejr møller (ikke skønhedskonkurrence) Pause i 1 minut – derefter tages de næste 3 øvelser. 1. Burpees med klap over hovedet 2. Højre ben til venstre arm og omvendt (på maven) 3. 10 små step på stedet. Hop op i luften og klap over hovedet.	I tabata arbejder eleverne 20 sek. og holder pause 10 sek. Øvelse 1 gentages 3 gange, inden der startes på øvelse 2 osv. Læreren styrer tiden, og alle elever arbejder på samme tid – læreren skal også fungere som motivator. Eleverne kan evt. starte forskellige steder, så ikke alle laver det samme. Øvelserne laves i højt tempo.
5 min.	GODT HUMØR Aktivitet: Makkerklap – find introduktion HER	Eleverne kender øvelsen fra lektion 1. Kan øves både med højre og venstre hånd. Når den er lært; find en ny makker og prøv igen. Eleverne kan også prøve at bygge videre på serien.
10-15 min.	AFRUNDING Lad eleverne gå stille rundt som nedkøling. Imens kan de snakke om: Hvad var den bedste aktivitet/øvelse i dag? Hvor kom elementet smidighed i spil – eksempler? Hvor kom elementet koordination i spil – eksempler? Andre grundtræningslementer I berørte i dagens lektion? Fælles udstrækning af de store muskelgrupper. Opsamling på elevernes snakke. <i>Opsamling på tekst 8./9. klasse – Se ark med teksten.</i>	Alle elever er samlet, og aktiviteten her er lagt op til at være lærerstyret og fælles. Start eventuelt med nedkøling, hvor I går lidt rundt og snakker evt. om dagens lektion. Afrundingsspørgsmål og samtale om læst tekst (8.-9.klasse) kan tages sammen med udstrækning. Afslut med intro til aktivitetsløbet, som ligger i 3. lektion. Eleverne skal medbringe mobiltelefoner

Lektion 3

Udskoling

SKOLERNES
MOTIONS DAG

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Sørg for at få posterne lamineret, så de kan holde til at ligge ude. Overvej afstanden mellem de forskellige poster og om løbet skal organiseres som stjerneløb, O-løb el.lign. Som O-løb, udskriv da et kort over området, hvor I har tegnet posterne ind (evt. fra Google Maps).	Inddel eleverne i grupper. Hav fokus elevernes rolle i gruppen, specielt ved elever med særlige behov. Gruppestørrelse ca. 6-8 elever.
10-15 min	KOM I GANG Øve opvarmningsdansen til Skolernes Motionsdag Aktivitet: Levende hulahopring – find introduktion HER	Læreren guider eleverne igennem. Man kan evt. få en/flere elever til at stå for dansen. Afslut med aktiviteten Levende hulahopring, hvis der er tid og stemning for det.
45 min	AKTIVITETSLØB <ul style="list-style-type: none">• Makkerklap – link HER• Hop over streg - link HER• Kryds ben – link HER• Kast med en bold – link HER• Mønsterløb – link HER• Interval løb• Sprælle-skiløb• Bevægelsessekvens• Hvor langt kan I løbe?• KampRÅB	Eleverne er inddelt i grupper. Udvælg gerne en holdkaptajn – holdkaptajnen er den elev, som har mobiltelefonen. Holdkaptajnen kan evt. være en elev, som ikke kan/har svært ved at deltage i det fysiske.
5-10 min	FREMVISNING Grupperne viser deres bevægelsessekvens for de andre. I kan evt. kåre den 'bedst udførte' sekvens, som hele klassen efterfølgende laver sammen.	Vil og skal alle gruppe fremvise? Fremvisning for hele klassen eller i mindre grupper?
5-10 min.	AFRUNDING Fælles udstrækning af de store muskelgrupper og opsamling på dagens aktivitetsløb.	



SKOLERNES MOTIONS DAG



Ark til print

The background features a dark green horizontal band at the top. Below it, the white background is decorated with large, light green, abstract, rounded shapes that resemble stylized letters or motion paths. The main title is centered within the dark green band.

STJERNELOP

SK  LERNES
MOTIONS DAG

Stjerneløb



Noteringsark

Hold	Post 1	Post 2	Post 3	Post 4	Post 5	Post 6	Post 7	Post 8

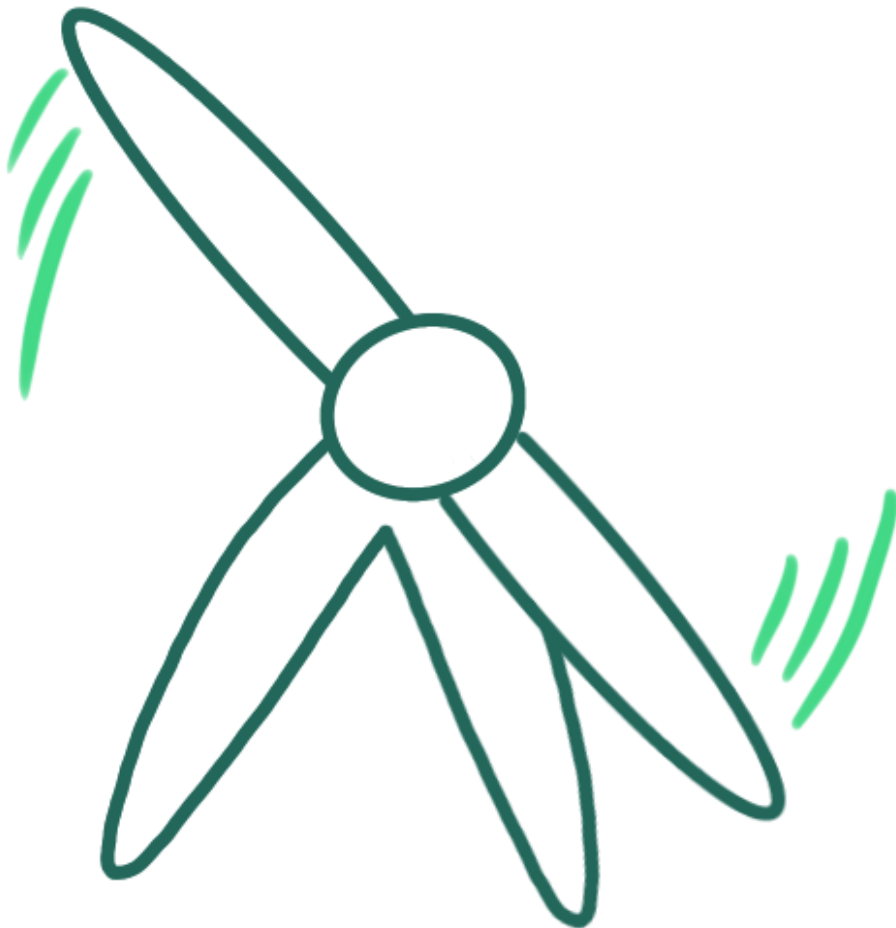
SK♡LERNES
MOTIONS DAG

Stjerneløb



POST 1

Møllesving



SK  LERNES
MOTIONS DAG



Stjerneløb



POST 2

Twist



SK♥**LERNES**
MOTIONSDAG



Stjerneløb



POST 3

Hop over streg



SK  LERNES
MOTIONSDAG



Stjerneløb



POST 4

Kast bold i ring



SK♥**LERNES**
MOTIONSDAG

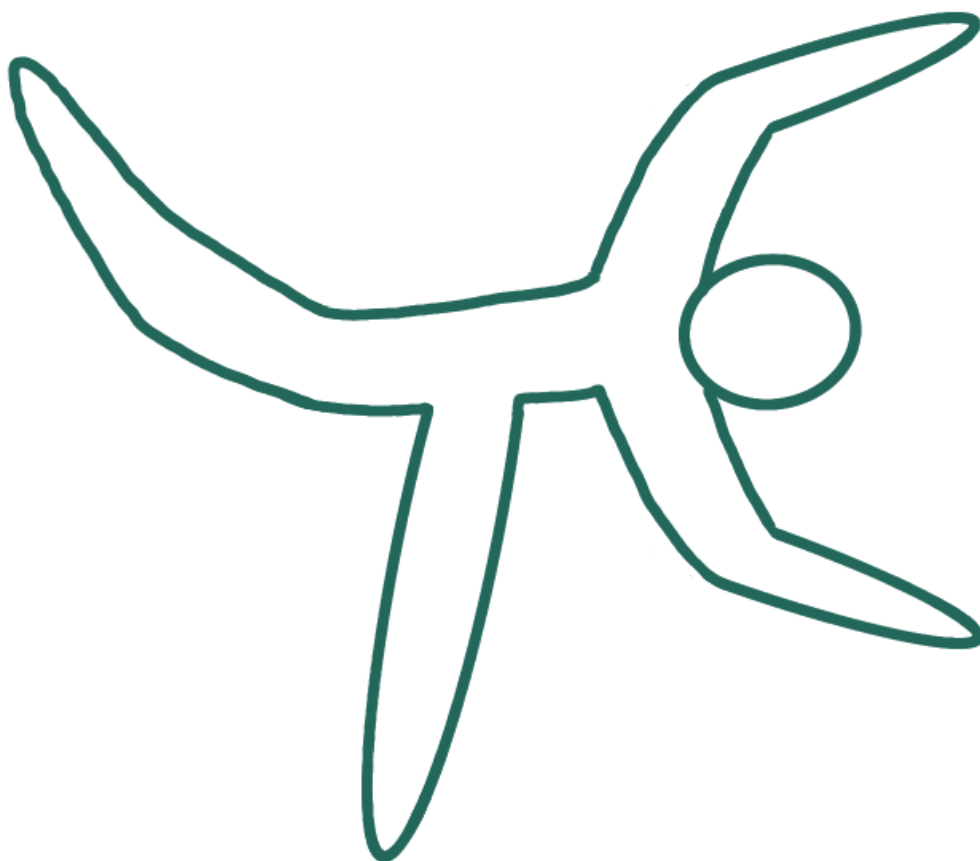


Stjerneløb



POST 5

Balance



SK  **LERNES**
MOTIONSDAG

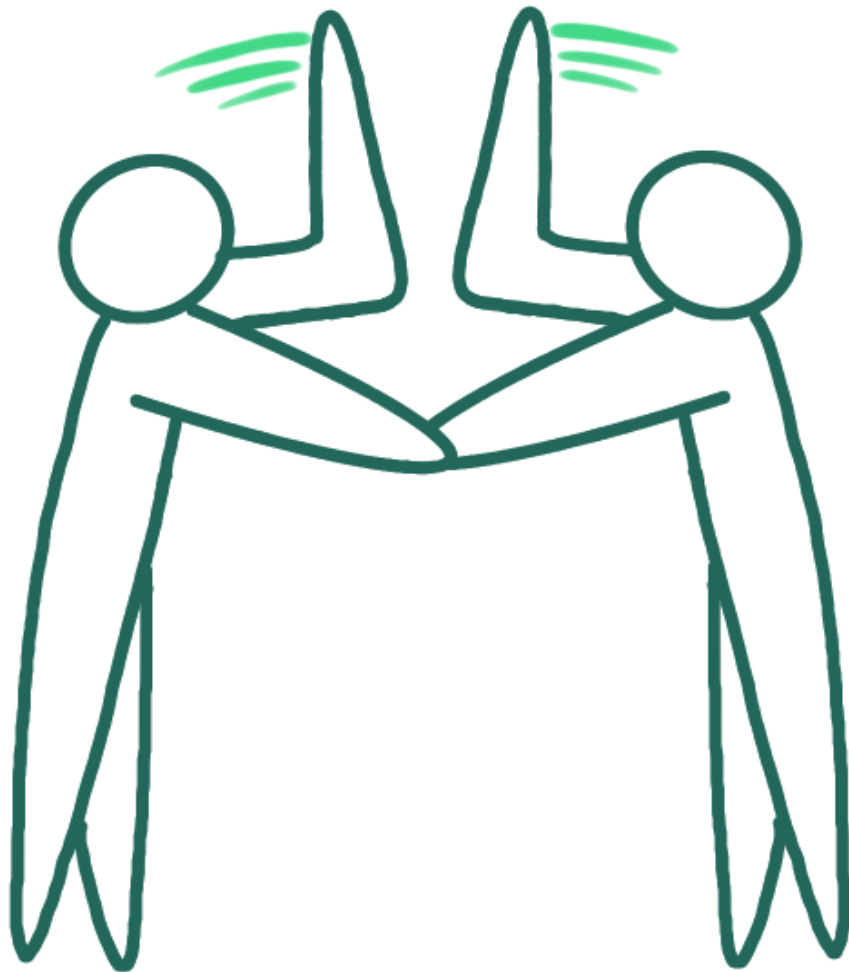


Stjerneløb



POST 6

Makkerklap



SK  LERNES
MOTIONS DAG



Stjerneløb



POST 7

Planke



SK♥**LERNES**
MOTIONSDAG



Stjerneløb



POST 8

Lårbassetræning



SK  LERNES
MOTIONS DAG



A large, stylized green graphic of a person running is positioned in the background, spanning across the top and bottom of the page. The figure is composed of thick, rounded lines, with the head and torso forming a simple shape, and the legs in a dynamic running pose. The overall aesthetic is clean and modern, using a monochromatic green color palette.

AKTIVITETSLØB

SK  **LERNES**
MOTIONSDAG

Aktivitetløb



POST

Makkerklap



SK♥**LERNES**
MOTIONSDAG

Aktivitetssløb



POST

Hop over streg



SK♥**LERNES**
MOTIONSDAG

Aktivitetssløb



POST

Kryds ben



SK♥**LERNES**
MOTIONSDAG

Aktivitetssløb



POST

Kast med bold



SK  LERNES
MOTIONS DAG

Aktivitetssløb



POST

Mønsterbold



SK  LERNES
MOTIONS DAG

POST

Interval løb

I skal nu, som gruppe, lave intervalløbet 10, 20, 30.

Her skal I starte med at gå i 30 sekunder.
Lunte i 20 sekunder.
Spurte i 10 sekunder.

Når I har været igennem en runde, starter I forfra. I skal gennemføre 5-10 runder.

Når I er færdige, snak så med hinanden om, hvorfor det kan være en god ide med intervaltræning – fordele/ulemper?

POST

Sprælle-skiløb

I starter ud med at lave almindelig sprællemænd, og undervejs skal I gøre følgende:

- Sprællemænd ben + skiløb arme
 - Almindelig skiløb
- Skiløb ben + sprællemænd arme

Det skal være en flydende overgang mellem hvert skift, og du skal hele tiden være i gang.



POST

Bevægelsessekvens

I skal nu sammensætte en kort bevægelsessekvens bestående af samme antal øvelser som der er gruppemedlemmer.

Hvert medlem bestemmer en øvelse på skift, og I må gerne bestemme flere øvelser hver. Der skal være en flydende overgang og godt flow i den færdige bevægelsessekvens.

Aktivitetssløb



POST

Hvor langt kan I løbe?

Der er afmålt en strækning på 20 meter, hvor I skal løbe frem og tilbage. Hvor langt kan I løbe på 3 minutter?

SK  **LERNES**
MOTIONS**DAG**

Aktivitetssløb



POST

Kamp-RÅB

I skal lave et fælles kampråb for jeres gruppe. Der skal være fokus på samarbejde og bevægelsesglæde.

SK  **LERNES**
MOTIONS**DAG**



ØVELSER TIL HIIT

SK♥**LERNES**
MOTIONSDAG

HIIT



TIGEREN



Du starter i grundstillingen "Bordet".
(Hænderne under skuldrene, knæene under hofterne, lige ryg).



Ånd ind og løft benet som en tigerhale.
Prøv også at bøje i knæet, så benet kommer bagover og tæerne kommer så tæt på baghovedet som muligt



Når du ånder ud, svinger du langsomt benet ind mellem armene og prøver at nå næsen med knæet.
Gentag øvelsen med det andet ben.



HIIT



WALKING LUNGES



SK♥LERNES
MOTIONS DAG

HIIT



BÅDEN



Sid ned, mens du holder knæene tæt ind til kroppen.

Hold ryggen rank.



Læn dig tilbage og løft fødderne fra gulvet.

Sørg for at holde ryggen rank.

Kig på fødderne for nemmere at holde balancen.



Prøv at strække benene helt ud – og hvis din balance er rigtig god, kan du slippe med hænderne.



HIIT



KNÆLØFT HÆLSPARK



SK♥LERNES
MOTIONS DAG

HIIT



SIDEPLANKE



Start med at ligge i planken. Drej så kroppen og højre arm, så du ligger på højre albue og drej højre fod, så du støtter på ydersiden af den. Læg den anden fod ovenpå, så den også er med til at støtte mod gulvet.

Spænd i maven og forsøg at holde kroppen helt lige. Hvis du kan holde balancen, så løft den øverste arm mod himlen. Se efter den strakte arm. *Hold stillingen i 3-5 åndedrag. Skift side.*



HIIT



ARMSTRÆKNING MED ROTATION



SK♥LERNES
MOTIONS DAG

HIIT

SØSTJERNEN



Læg dig fladt på gulvet på ryggen, mens du strækker arme og ben ud til siderne.



Mens du ånder ind, løfter du arme og ben og trækker dem langsomt ind mod kroppen.



Træk knæene helt ned mod kroppen og bøj hagen mod brystet, så du er helt foldet sammen.



Mens du ånder ud, strækker du langsomt dine arme og ben ud igen og lægger hovedet forsigtigt tilbage på gulvet.

Gentag øvelsen til tiden er gået. Vær opmærksom på din vejrtrækning.



HIIT



SQUAT + BOKS VENSTRE/HØJRE



SK♥LERNES
MOTIONS DAG

HIIT

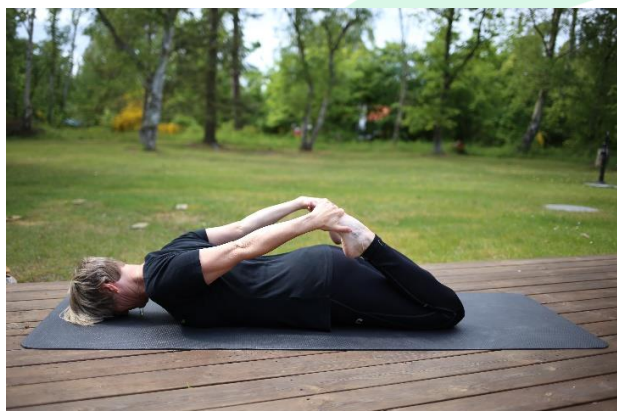


BUEN



Læg dig på maven med strakt krop.

Bøj det ene ben tilbage, og grib om anklen med hånden på samme side, som det bøjede ben. Pres maven nedad mod gulvet imens.



Bøj det andet ben, og grib om anklen med den anden hånd



Løft hovedet, og træk benene opad og væk fra numsen.

Forsøg både at løfte hovedet og ben lige meget fra gulvet, men hvis det er for svært, kan du nøjes med at løfte hovedet og overkroppen.

Hold stillingen, mens du ånder ind og ud tre gange.



HIIT



SPRÆLLEMAND



SK♥LERNES
MOTIONS DAG

HIIT



MOUNTAIN CLIMBER



Stil dig i strakt planke.



På en indånding trækker du højre ben frem ind under dig.

På en udånding strækker du det ud igen.



På næste indånding trækker du det venstre ben ind under dig.

På udåndingen strækker du det ud igen.

Forsæt øvelsen med skiftevis højre og venstre ben.

Fortsæt med skiftevis højre og venstre ben til tiden er gået. Vær opmærksom på din vejrtrækning.



HIIT



MAVEBØJNING + HIGH FIVE



SK♥LERNES
MOTIONS DAG



dansk

Skoleidræt

