

SK LERNES MOTIONS DAG

Til
indskolingen

2024



dansk

Skoleidræt

Introduktion

Dette forløb er et undervisningsforløb til idrætsfaget, der er udviklet som en del af den materialepakke, der udgives op mod **Skolernes Motionsdag**. Det overordnede formål er at skabe et spændende og alsidigt idrætsforløb. Derudover giver forløbet elever og idrætslærere en god indflyvning til motionsdagen, samt en smagsprøve på nogle af de aktiviteter, som indgår i materialet til selve Skolernes Motionsdag. Dette undervisningsforløb kan godt anvendes separat og uden at kobles op på motionsdagen – i dette tilfælde skal du blot som underviser forholde dig til, hvordan du runder forløbet af.

I forløbet kommer I rundt om alle indholdsområder, og har derfor fokus på **"Idrættens mange muligheder"**, som er det gennemgående tema. Materialet er opbygget, så det kan lægges direkte ind i din årsplan som optakt til Skolernes Motionsdag. Alle forløb har samme opbygning og indeholder detaljerede modulbeskrivelser samt tilhørende materialer.

Rigtig god fornøjelse med materialet



Vil du have mere **materiale** til Skolernes Motionsdag?

Skriv dig op og få tilsendt resten af materialepakken til Skolernes Motionsdag, når det udgives i uge 36 – inklusiv opvarmningsdansen.

Få gratis adgang til følgende:

Årets officielle opvarmningsdans i fuld længde

Program til selve Skolernes Motionsdag

Inspirationsmateriale til ugen op til dagen

Link til bestilling af diplomer

Optagelser fra webinar om inspiration til Skolernes Motionsdag

Det er uforpligtende at få tilsendt materialerne og udelukkende til venlig inspiration.

Skriv dig op på

www.skolernesmotionsdag.dk

SKOLERNES MOTIONS DAG

Indskoling

IDRÆTTENS MANGE MULIGHEDER

Tema

Idræt og samfund

Undertema

Idrættens mange muligheder

Indholdsområde

- # Redskabsaktiviteter – modul 1
- # Kropsbasis – modul 1
- # Boldbasis og boldspil – modul 2
- # Løb, spring og kast – modul 3
- # Fysisk træning – modul 4
- # Natur og udeliv – modul 5
- # Dans og udtryk – Opvarmning alle moduler

Tid

5 moduler af 75 minutters varighed

Forløbsbeskrivelse

Idræt er og kan mange ting, men hvad syntes du egentligt er sjovt og hvorfor dyrker du idræt i din fritid og hvad betyder det for dig og mig?

I dette forløb kommer I rundt omkring alle idrætsfagets indholdsområder og I vil møde elementer af noget I kender og noget nyt. Undervejs skal I have så snakke om hvad indholdsområderne kan bidrage med uden for skolen.

Færdigheds- og vidensmål

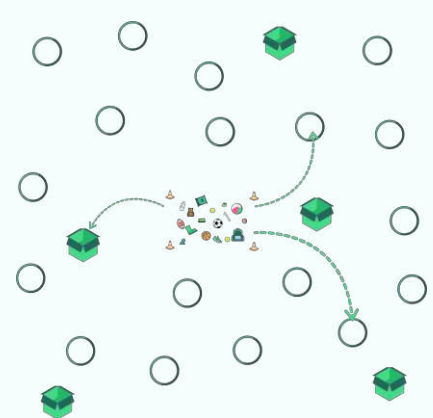
- Eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelseslege (kompetencemål).
- Eleven kan kende forskel på de forskellige indholdsområder.
- Eleven kan samtale omkring hvorfor de går til idræt/sport og hvad det betyder for dem.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Udvælg lande og bevægelser ➦ Udvælg univers	
10 min.	<p>JEG DRØMMER OM AT GÅ TIL</p> <p>Eleverne skal nu svare på, I hvor høj grad de drømmer om at gå til noget hvor:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🌀 Der indgår en bold 🌀 Det er en holdsport 🌀 Det vigtigst er at have det sjovt 🌀 Der er nogle, jeg kender 🌀 Jeg føler, at jeg er godt 🌀 ... 	<p>Der laves en lang linje med kegler eller en kridtstreg, hvor hele klassen kan stå.</p> <p>Efter hver runde tages en kort snak med eleverne om, hvorfor de står, hvor de står.</p>
10 min.	<p>OPVARMNINGSDANS</p> <p>Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem HER.</p>	
20 min.	<p>DEN KÆMPE STORE FORHINDRING</p> <p>Lad eleverne udvælge forskellige forhindringer, eller tag dem med ind i redskabsrummet og lad dem tage forskellige redskaber med ud i lokalet.</p> <p>Inden forhindringerne skal afprøves, skal I sammen lave én stor forhindringsbane, ved at forbinde forhindringerne. Hvilket univers bevæger I jer rundt i? Junglen – Hvor kan man svinge sig som en abe? Eventyrland – Hvor kan man være de tre bukkebruser? Jorden er giftig – Kan man undgå at røre jorden hele banen rundt?</p>	<p>Vælg et univers, som eleverne skal udforske, fx eventyrland, Jorden er giftig, lossepladsen, zoologisk have, junglen eller politi og røvere.</p> <p>Inddel eleverne i makkerpar/grupper, så hvert makkerpar/gruppe selv skal lave en forhindring med deres redskaber. I kan også anvende skolens faste redskaber, fx klatrestativet.</p>
30 min.	<p>JORDEN RUNDT</p> <p>I skal hele Jorden rundt! Mellem hvert land skal I enten flyve, sejle, køre i bil/tog/ bus eller cykle. I hvert land skal I lave en bevægelse, som kendetegner landet. Lad gerne redskaberne stå fremme fra forrige aktivitet. Måske de opfordrer til andre bevægelser? I Danmark er der mange vindmøller, så I skal lave arm- og møllesving. Fra Danmark kan I køre med toget til Frankrig. Få en elev til at udvælge hvor i rummet, Frankrig ligger. Her finder I Eiffeltårnet, som laves ved at eleverne går tre og tre sammen. To elever stiller sig på knæene ved siden af hinanden, og den sidste stiller sig ovenpå. Fra Frankrig kan I cykle videre til Italien og Colosseum. Eleverne laver én stor cirkel og holder hinanden i hænderne. Nu skal de forsøge at læne sig så langt tilbage, som muligt, mens de alle spænder i kroppen. Drag videre ud i verden, og lav fx Den Kinesiske Mur i Kina, hop som kænguruer i Australien, stå på ski i Japan, lav yoga i Indien, vær majestætisk som Frihedsgudinden, kravl som canadiske bjørne og sneengle i Grønland. Måske I sammen kan finde på bevægelser til endnu flere lande?</p>	<p>Overvej om du vil forberede dig ved på forhånd at vælge, hvor hvert land er i lokalet, evt. ved at markere det med sedler/flag, eller om eleverne skal have medbestemmelse.</p> <p>Forbered evt. bevægelser som kendetegner endnu flere lande eller seværdigheder i lande.</p> <p>Find gerne en globus eller et verdenskort frem, så eleverne kan udvælge et land derpå.</p>
5 min.	<p>OUTRO</p> <p>Snak kort om at gymnastik ikke bare er gymnastik. Hvad kender eleverne til? Er der nogle, som går til noget og hvorfor?</p>	



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Kegler ≠ Kaste- og skyderedskaber ≠ Hulahopringe	
10 min.	OPVARMNINGSDANS Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem HER .	
20 min	RAM MÅLET En masse forskellige kasteobjekter (der skal være flere objekter end elever) placeres i et centralt område og rundt omkring placerer en masse målskiver (hulahopringe/kasse e. Lig.) i forskellig afstand fra centrum. Eleverne er stadig sammen parvis og skal nu 1) vælge en kasteobjekt hver, 2) vælge en kastemetode og 3) vælge en målskive. De skal nu kaste fra centrum og ramme den valgte målskive på færrest kast. Når begge har ramt i, vælges en ny kasteobjekt og målskive og sådan fortsætter aktiviteten. Opsamling: 🌀 Hvad skal der til for at en genstand er god at kaste med? 🌀 Er kastemetoden vigtig og er det altid den samme som er bedst? 🌀 Var der forskel på genstand og metode ift. at skulle kaste hhv. langt/kort og præcist?	
40 min.	EKSPLOSIONSPBOLD Opdel eleverne i to hold, et inde- og et udehold. Placer fire kegler i et kvadrat. Mellem hver kegle placeres en hulahopring med et kaste- eller sparkeredskab. Indeholdet skal være inde i firkanten, mens udeholdet fordeler sig rundt om firkanten. Fire fra indeholdet kaster/sparker de fire redskaber ud på samme tid og bevæger sig derefter rundt om kvadratet, indtil udeholdet har samlet alle fire redskaber tilbage i hulahopringene og råbt "STOP". Hvor mange runder når hver indeholdsspiller? Skift hold efter fem minutter.	Se vejledning
5 min.	OUTRO Snak om hvad eleverne tænker på, når de hører ordet boldspil? Hvor mange forskellige boldspil kan de nævne? Snak om hvor det kan være sundt af gå til boldspil? # Hvad for nogle idrætsgrene har vi berørt dele fra i dag? # Nogle der går til noget sport, hvor dele af dagens aktiviteter kunne passe ind i træningen? # Nævn den ting du var bedst til i dag!	




Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Find kastegenstande frem # Find målskiver # Forbered en forhindringsrute	
10 min.	<p>OPVARMNINGSDANS</p> <p>Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem HER.</p>	
10 min.	<p>I GANG MED KAST</p> <p>Parrene udvælger én kastegenstand og finde et ledigt område, hvor de kan kaste til hinanden. De skal nu kaste genstanden på så mange forskellige måder som de kan finde på. Vær opmærksom på, at ikke alle genstande bør forsøges at gribe. Fokus i aktiviteten er at kaste.</p> <p>Opsamling:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🌀 Hvordan var jeres genstand at kaste med? Var den god/dårlige hvorfor/hvorfor ikke? 🌀 Hvilken kastemetode virkede bedst for Jer 	<p>Eleverne er sammen to og to.</p> <p>Der ligger en masse kasteredskaber frem og gerne genstande man normalt ikke kaste med som f.eks. gummistøvle/sko, bamse, penalhus, vandflaske, overtrækstrøjer etc.</p>
20 min	<p>RAM MÅLET</p> <p>En masse forskellige kastegenstande (der skal være flere genstande end elever) placeres i et centralt område og rundt omkring placerer en masse målskiver (hulahopringe/kasse e. Lig.) i forskellig afstand fra centrum. Eleverne er stadig sammen parvis og skal nu 1) vælge en kastegenstand hver, 2) vælge en kastemetode og 3) vælge en målskive. De skal nu kaste fra centrum og ramme den valgte målskive på færrest kast. Når begge har ramt i, vælges en ny kastegenstand og målskive og sådan fortsætter aktiviteten.</p> <p>Opsamling:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🌀 Hvad skal der til for at en genstand er god at kaste med? 🌀 Er kastemetoden vigtig og er det altid den samme som er bedst? 🌀 Var der forskel på genstand og metode ift. at skulle kaste hhv. langt/kort og præcist? 	
25 min.	<p>FORHINDRINGSLØB</p> <p>Sammensæt en forhindringsbane ud fra de muligheder du har på skolens udeområder. Det kan være de skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> 🌀 forcere et klatrestativ. 🌀 bære ene over sandkassen. 🌀 springe over forskellige elementer. 🌀 kast og ramt plet inden i måle fortsætte. 	<p>Eleverne arbejder sammen i mindre grupper og kan sagtens skulle gennemfører banen flere gange. Sørg for at der er nogle gode løbestrækninger mellem hver forhindring.</p>
10 min.	<p>OUTRO</p> <p>Få ryddet op og lav fælles udstrækning mens I snakker om:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Hvad for nogle idrætsgrene har vi berørt dele fra i dag? # Nogle der går til noget sport, hvor dele af dagens aktiviteter kunne passe ind i træningen? # Nævn den ting du var bedst til i dag! 	<p>Fælles eventuelt snakke i mindre grupper med fælles opsamling.</p>



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Kaste/sparkegenstande # Kegler # Ark til Kroppen i gang # Ark til cirkeltræning 2 store (bokse)bolde	
10 min.	OPVARMNINGSDANS Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem HER .	
20 min.	EKSPLOSIONSBOLD Afprøv det nye spil Eksplosionsbold, som blev præsenteret i modul 2.	Der spiller i to hold og på tid som læreren styrer. Husk alle materialer som skal bruges i spillet.
10 min.	KROPPEN I GANG Lav en række bevægelighedsøvelser for at klargøre kroppen til de efterfølgende aktiviteter. Forslag til og beskrivelser af øvelser findes længere omme i materialet.	Eleverne placerer sig i en stor cirkel. Idrætslæreren viser øvelserne og eleverne følger efter.
25 min.	CIRKELTRÆNING <u>Øvelser</u> <ul style="list-style-type: none"> 👉 Mavebøjninger med klap. 👉 Rygbøjninger med klap. 👉 Vippe squat. 👉 Krav under, hop over og byt 👉 Boksebold – byt halvvejs 	Eleverne er sammen parvis og gerne med en af nogenlunde samme størrelse. I aktiviteten arbejder de 30 sekunder og holder 30 sekunders pause. Når én runde er gennemført holdes en længere pause 1-2 minutter og Alle øvelser findes som kort og kan printes.
10 min.	OUTRO Fælles udstrækning af de største muskelgrupper. Refleksion: <ul style="list-style-type: none"> # Hvad for nogle idrætsgrene har vi berørt dele fra i dag? # Nogle der går til noget sport, hvor dele af dagens aktiviteter kunne passe ind i træningen? # Nævn den ting du var bedst til i dag! # Prøv at pege på to muskler som du har trænet i dag. # Hvordan var det at de havde forskellige "roller" i alle øvelserne og havde det nogen betydning for dit engagement? 	Fælles og lærerstyret Refleksionerne kan foregå i små grupper mens udtrækningen foregår. Husk at få samlet fælles op på spørgsmålene, hvis I gør det i mindre grupper.



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Mange kegler Overtrækstrøjer i to farver "Find ruten" kort	
10 min.	OPVARMNINGSDANS Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem HER .	
20 min.	EKSPLOSIONSBOLD Afprøv det nye spil Eksplosionsbold, som blev præsenteret i modul 2.	Der spiller i to hold og på tid som læreren styrer. Husk alle materialer som skal bruges i spillet.
10 min.	TRE PÅ STRIBE 	To hold dyster mod hinanden om hurtigst mulig at få tre på stribe. Der løber én elev af gangen, som hver ligger én markering. Når alle tre markeringer er lagt. Løbe det næste ud en af de markeringer som allerede er lagt. Lav gerne flere baner så flere eleverne kan være i gang samtidig.
25 min.	FIND RUTEN Den ene trækker en rute (senere kan de selv tegne en rute ind på et tomt kort) og skal nu guide makkeren igennem den rute kortet viser. Makkeren må IKKE se rutekortet. Når makkeren har fundet vejen rundt byttes roller og aktiviteten fortsætter.	Eleverne er sammen i par. Der kan med fordel byttes makker flere gange undervejs, så de skal forholde sig til flere måder at kommunikerer på. Rutekort findes bagerst i materialet.
10 min.	OUTRO Få indsamlet alle kegler, kort, skriveredskaber mm. I kan strække de store muskel grupper ud mens i snakker om følgende: # Hvad for nogle idrætsgrene har vi berørt dele fra i dag? # Nogle der går til noget sport, hvor dele af dagens aktiviteter kunne passe ind i træningen? # Nævn den ting du var bedst til i dag! # Orienteringsløb er en del af Natur og udeliv, men hvad kunne man ellers lave under det emne? # Kan natur og udeliv noget som andre indholdsområder ikke kan?	Fælles eventuelt snakke i mindre grupper med fælles opsamling.



EKSPLOSIONSBOLD

Vejledning

Opdel eleverne i to hold, et inde- og et udehold. Placer fire kegler i et kvadrat (ca. 5x5 m.). Mellem hver kegle placeres en hulahopring med et kaste- eller sparkeredskab i, fx en håndbold, en frisbee, en fodbold, en ærtepose eller lignende.

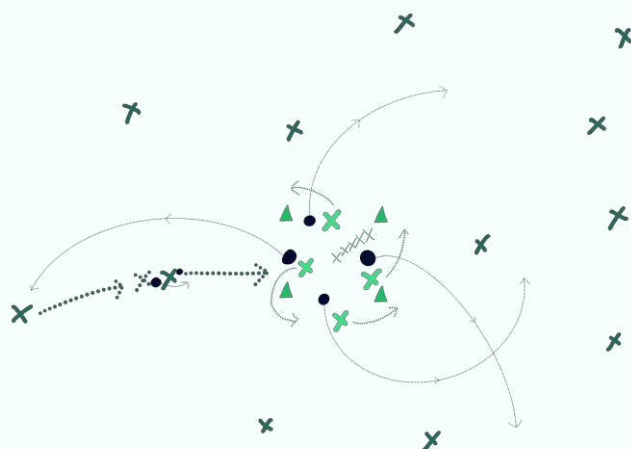
Indeholdet skal være inde i firkanten, mens udeholdet fordeler sig rundt om firkanten. Fire fra indeholdet kaster/sparker de fire redskaber ud på samme tid (redskaberne eksploderer) og løber derefter rundt om kvadratet (med uret) indtil udeholdet har bragt alle fire redskaber tilbage i hulahopringene og råbt "STOP".

Udeholdet skal hurtigst muligt få fat i redskaberne, efter de er eksploderet, og inden de må ligges tilbage i hulahopringen, skal den elev, som først får fat i redskabet, aflevere det videre til en medspiller, mellem dennes ben. Medspilleren løber derefter ind og placerer redskabet i hulahopringen. Når alle fire redskaber er tilbage på plads råber udeholdet "STOP".

Der kan nu tælles op hvor mange runder eller kegler, de fire fra indeholdet, har nået at løbe og det bliver deres pointantal i denne runde. Derefter finder udeholdet tilbage på deres plads og fire nye, fra indeholdet, gør klar til at kaste/sparke redskaberne ud til en ny runde.

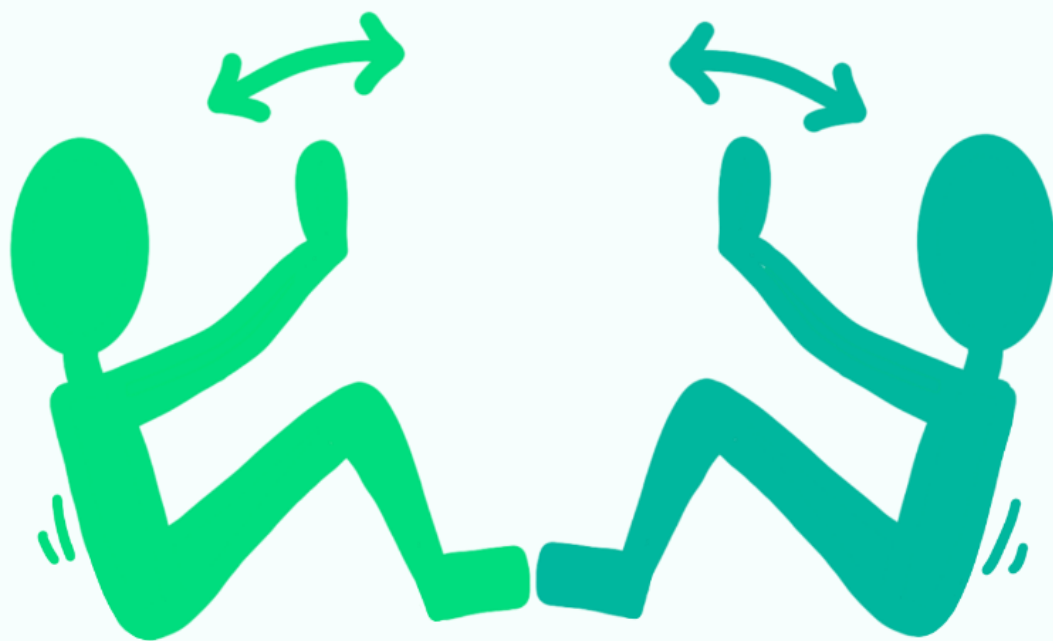
Hvis en elev fra indeholdet aster/sparker redskabet bagud, dør redskabet. Det betyder, at det ikke længere er med i runden og eleven kan dermed heller ikke løbe og score point til sit hold. Hvis et redskab dør, råbes "STOP" når de tre andre er tilbage i hulahopringene.

Spillet foregår på tid og skift ude-/indehold ca. hvert 5. minut.



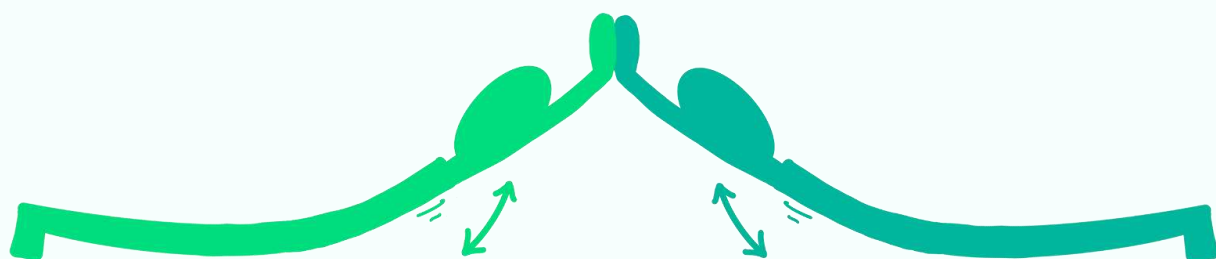
MAVEBØJNING

med klap

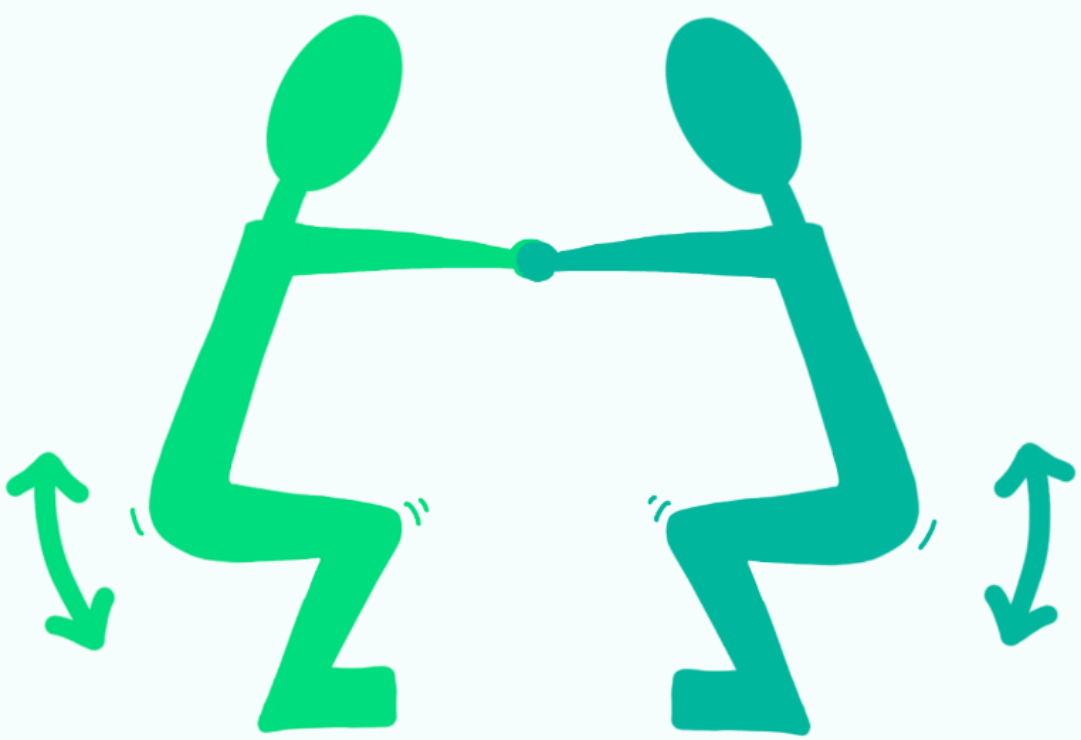


RYGBØJNING

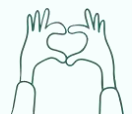
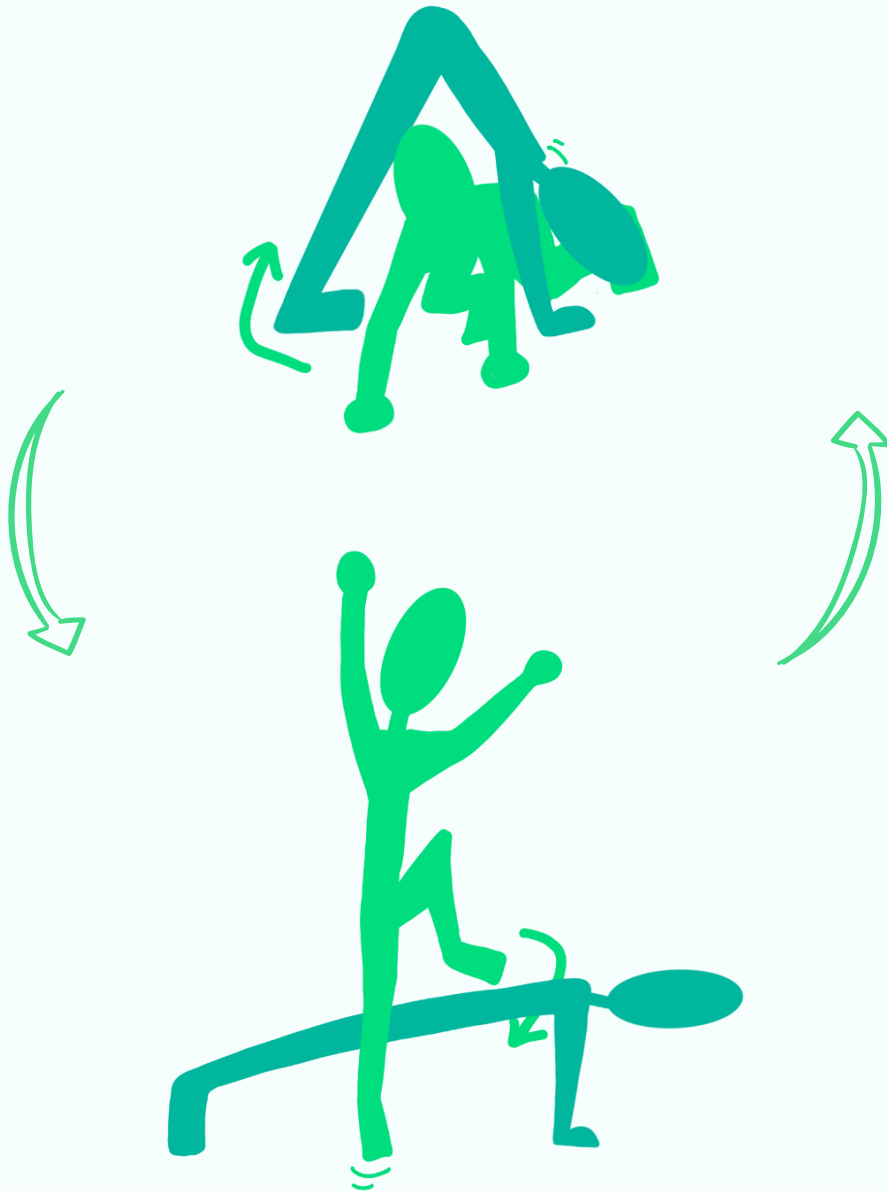
med klap



VIPPE-SQUAT



KRAVL UNDER, HOP OVER OG BYT



Cirkeltræning

BOKSEBOLDEN

Byt halvvejs



SKOLERNES
MOTIONS DAG

