

# SK LERNES MOTIONS DAG

Til  
melletrinnet

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](http://www.skolernesmotionsdag.dk)

## 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

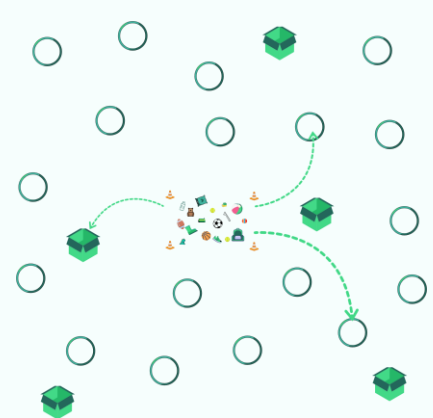
- Eleven kan anvende grundlæggende, sammensatte bevægelser i praksis (kompetencemål).
- Eleven kan snakke omkring hvorfor de går til idræt/sport og diskutere hvad det betyder for dem og andre.
- Eleven kan diskutere lokalområdets idrætsmuligheder.
- Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter.

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Papir ✂ Kuglepenne ✂ Indendørs eller udendørs redskaber ✂	Udvælg lande og bevægelser
10 min.	<b>OPVARMNINGSDANS</b> Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem <a href="#">HER</a> .	
30 min.	<b>DEN AKROBATISKE TIME</b> I grupper skal eleverne udforske forskellige akrobatiske bevægelser og figurer. Fordel tomt papir og kuglepenne rundt i lokalet. Hver gruppe starter ved et stykke papir, hvor underviseren på forhånd har skrevet et ord. Dette ord skal gruppen nu forme som enten en statisk eller dynamisk figur, hvor alle i gruppen indgår. Efter et par minutter noterer grupperne et nyt ord på papiret, og bevæger sig derefter hen til et nyt stykke papir. Her former gruppen forrige gruppes ord i en akrobatisk figur.	Grupper á 4-6 elever.  Find papir og kuglepenne frem.  Overvej om eleverne må bruge rekvisitter og eventuelle regler for, hvad de må skrive af ord. Kan lave et tema de skal skrive indenfor fx OL Paris.
30 min.	<b>JORDEN RUNDT</b> 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. 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?	Grupper á 4-6 elever.  Når grupperne bevæger sig fra et land til et andet skal de fysisk lave de forskellige transportmidler.  Overvej om du vil forberede dig ved på forhånd at vælge, hvor hvert land er i lokalet, evt. ved at markere det ed sedler/flag, eller om eleverne skal have medbestemmelse.  Forbered evt. bevægelser som kendetegner endnu flere lande eller seværdigheder i lande.  Find gerne en globus eller et verdenskort frem, så eleverne kan udvælge et land derpå, evt. ved at kaste en dartpil på verdenskortet.
5 min.	<b>OUTRO</b> Snak kort om at gymnastik ikke bare er gymnastik. Hvad kender eleverne til? Er der nogle, som går til noget og hvorfor?	



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Kegler # Kaste- og skyderedskaber # Hulahopringe	
10 min.	<p><b>OPVARMNINGSDANS</b></p> <p>Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem <a href="#">HER</a>.</p>	
20 min	<p><b>RAM MÅLET</b></p> <p>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.</p> <p>Opsamling:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🌀 Hvad skal der til for at en genstand er god at kaste med?</li> <li>🌀 Er kastemetoden vigtig og er det altid den samme som er bedst?</li> <li>🌀 Var der forskel på genstand og metode ift. at skulle kaste hhv. langt/kort og præcist?</li> </ul>	
40 min.	<p><b>EKSPLOSIONSPBOLD</b></p> <p>Opdel eleverne i to hold, et inde- og et udehold. Placer fire kegler i en firkant. Mellem hver kegle placeres en hulahopring med et kaste- eller skyderedskab i, fx en håndbold, en frisbee, en fodbold og en ærtepose. Indeholdet skal være inde i firkanten, mens udeholdet fordeler sig rundt om firkanten. Fire fra indeholdet kaster/skyder de fire redskaber ud på samme tid (redskaberne eksploderer) og bevæger sig derefter rundt om firkanten indtil udeholdet har samlet alle fire ting tilbage i hulahopringene op råbt STOP. Hvor mange runder når hver indeholdsspiller? Skift hold efter fem minutter.</p>	
5 min.	<p><b>OUTRO</b></p> <p>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?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li># Hvad for nogle idrætsgrene har vi berørt dele fra i dag?</li> <li># Nogle der går til noget sport, hvor dele af dagens aktiviteter kunne passe ind i træningen?</li> <li># Nævn den ting du var bedst til i dag!</li> </ul>	





Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Find kastegenstande frem # Find målskiver # Forbered en forhindreingsrute	
10 min.	<p><b>OPVARMNINGSDANS</b></p> <p>Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem <a href="#">HER</a>.</p>	
10 min.	<p><b>I GANG MED KAST</b></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"> <li>🌀 Hvordan var jeres genstand at kaste med? Var den god/dårlige hvorfor/hvorfor ikke?</li> <li>🌀 Hvilken kastemetode virkede bedst for Jer</li> </ul>	<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><b>RAM MÅLET</b></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"> <li>🌀 Hvad skal der til for at en genstand er god at kaste med?</li> <li>🌀 Er kastemetoden vigtig og er det altid den samme som er bedst?</li> <li>🌀 Var der forskel på genstand og metode ift. at skulle kaste hhv. langt/kort og præcist?</li> </ul>	
25 min.	<p><b>FORHINDRINGSLØB</b></p> <p>Sammensæt en forhindreingsbane ud fra de muligheder du har på skolens udeområder. Det kan være de skal:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🌀 forcere et klatrestativ.</li> <li>🌀 bære ene over sandkassen.</li> <li>🌀 springe over forskellige elementer.</li> <li>🌀 kast og ramt plet inden i måle fortsætte.</li> </ul>	<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><b>OUTRO</b></p> <p>Få rydder op og lav fælles udstrækning mens i snakker om:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li># Hvad for nogle idrætsgrene har vi berørt dele fra i dag?</li> <li># Nogle der går til noget sport, hvor dele af dagens aktiviteter kunne passe ind i træningen?</li> <li># Nævn den ting du var bedst til i dag!</li> </ul>	<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	
10 min.	<b>OPVARMNINGSDANS</b> Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem <a href="#">HER</a> .	
15 min.	<b>EKSPLOSIONSBOLD</b> 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.	<b>KROPPEN I GANG</b> 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.
30 min.	<b>CIRKELTRÆNING</b> I hver øvelse er der to "roller". I 1. omgang har de en tilfældig "rolle" og i anden omgang byttes der "roller" og én runde består dermed af to omgange.  <u>Øvelser</u> ✔✔ Bear Crawl + jump (roller byttes i 2. omgang) ✔✔ Boksebold (roller byttes i 2. omgang) ✔✔ Mave – Ryg (roller byttes i 2. omgang) ✔✔ Træk makker (roller byttes i 2. omgang) ✔✔ Burpees planke (roller byttes i 2. omgang)	Eleverne er sammen parvis og gerne med en af nogenlunde samme størrelse. I aktiviteten arbejder de 30 sekunder og holder 30 sekunders pause.  Når en runde er gennemført holdes en lidt længere pause inden 2. runde igangsættes.  Alle øvelser findes som kort og kan printes.
10 min.	<b>OUTRO</b> Fælles udstrækning af de største muskelgrupper.  Refleksion: # Prøv at pege på to muskler som du har trænet i dag. # 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!	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	Kegler Overtrækstrøjer i to farver Kort over skolen	Skriveredskab
10 min.	<b>OPVARMNINGSDANS</b> Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem <a href="#">HER</a> .	
15 min.	<b>FIRE PÅ STRIBE</b> 	To hold dyster mod hinanden om hurtigst mulig at få fire på stribe. Der kan spilles med, at der skal fyldes op fra bunden (stegen) eller trøjerne må ligges frit. Der løber en elev af gangen, som hver ligger én markering.
15 min.	<b>HURTIGSTE FIRKANT</b> 	To hold dyster mod hinanden om hurtigst mulig at få lukket en firkant.. Der løber en elev af gangen, som hver ligger én markering, på valgfri position. Det hold der hurtigst få lukket alle fire sider i en firkant vinder.
20 min.	<b>ORIENTERING PÅ SKOLEN</b> Den ene par løber nu ud og placerer deres kegle et valgfrit sted på skolen. Placeringen markeres på kortet med et 1-tal. Derefter løber de tilbage til udgangspunktet og afleverer kort og skriveredskab til det andet par. De skal nu løbe ud og finde keglen. Når den er fundet skal de placere den et nyt sted og markere dette med et 2-tal, hvor efter de løber tilbage. Sådan fortsætter aktiviteten.	Grupper á 4 elever som derefter deler sig i to par. Hver gruppe får udleveret et kort over skolen (evt. fra Google maps), én kegle og ét skriveredskab.  Obs: # Kegler skal placeres ved tydelige markeringer. # Hele skolens område skal bruges. # Der skal mindst være 100 meter fra nuværende til næste post. # Gruppen skal samarbejde.
10 min.	<b>OUTRO</b> Få indsamlet alle kegler, kort, skriveredskaber mm.  I kan strække de store muskel grupper ud mens i snakker om følgende: # Hvad var den største udfordring i dag? # 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? # 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.

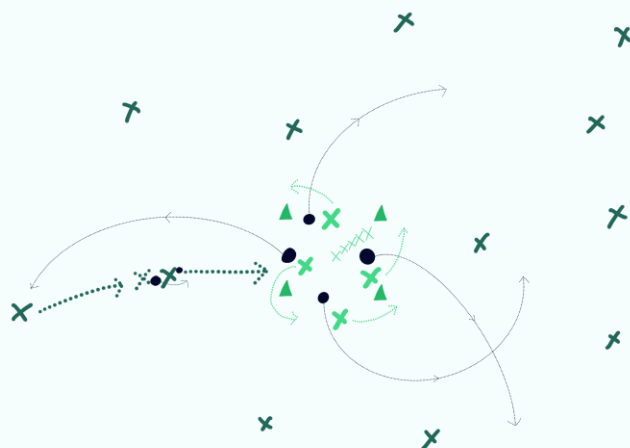
Indeholdet skal være inde i firkanten, mens udeholdet fordeler sig rundt om firkanten. Fire fra indeholdet kaster/sparker de fire redskaber ud på samme tid (redskaberne eksploderer) og løber derefter rundt om kvadratet (med uret) indtil udeholdet har bragt alle fire redskaber tilbage i hulahopringene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



# KROPPEN I GANG

## Lunges rotation

1. Start i oprejs position.
2. Gå ud i en lunge på højre ben. Hænderne er ved hagen og armene i vandret position.
3. Roter nu langsom i ryggen først til den ene side og derefter den anden.
4. Sæt af med højre ben og kom tilbage i udgangsposition.
5. Laves nu med venstre ben forrest og loopet gentages.

## Sprællemand

1. Start i oprejst position med armene ned langs siden.
2. Ben og arme spredes ud til siden i et hop.
3. Hop tilbage til udgangsposition.
4. Gentag i en flydende bevægelse.

## Rotation i hoften

1. Start i siddende med bred fodstilling og knæene bøjet. Hænderne kan placeres bagud og bruges som støtte.
2. Begge knæ føres nu mod højre side, så langt som muligt. Overkroppen holdes hele tiden oprejst.
3. Knæene føres derefter tilbage til udgangsposition og derefter mod venstre side.
4. Loopet gentages.

## Skiløb

1. Start i oprejst position med armene ned langs siden.
2. I et hop føres højre arm og venstre ben lige fremad, mens modsatte arm og ben føres bagud.

## Albue til knæ

1. Start siddende på alle fire.
2. Før langsomt højre albue og venstre knæ mod hinanden.
3. Før nu højre albue så langt op i luften som muligt og samtidig strække venstre ben bagud.
4. Før højre arm og venstre ben tilbage til udgangsstilling.
5. Laves nu med modsatte arm og ben og loopet gentages.

## Hund/Kat

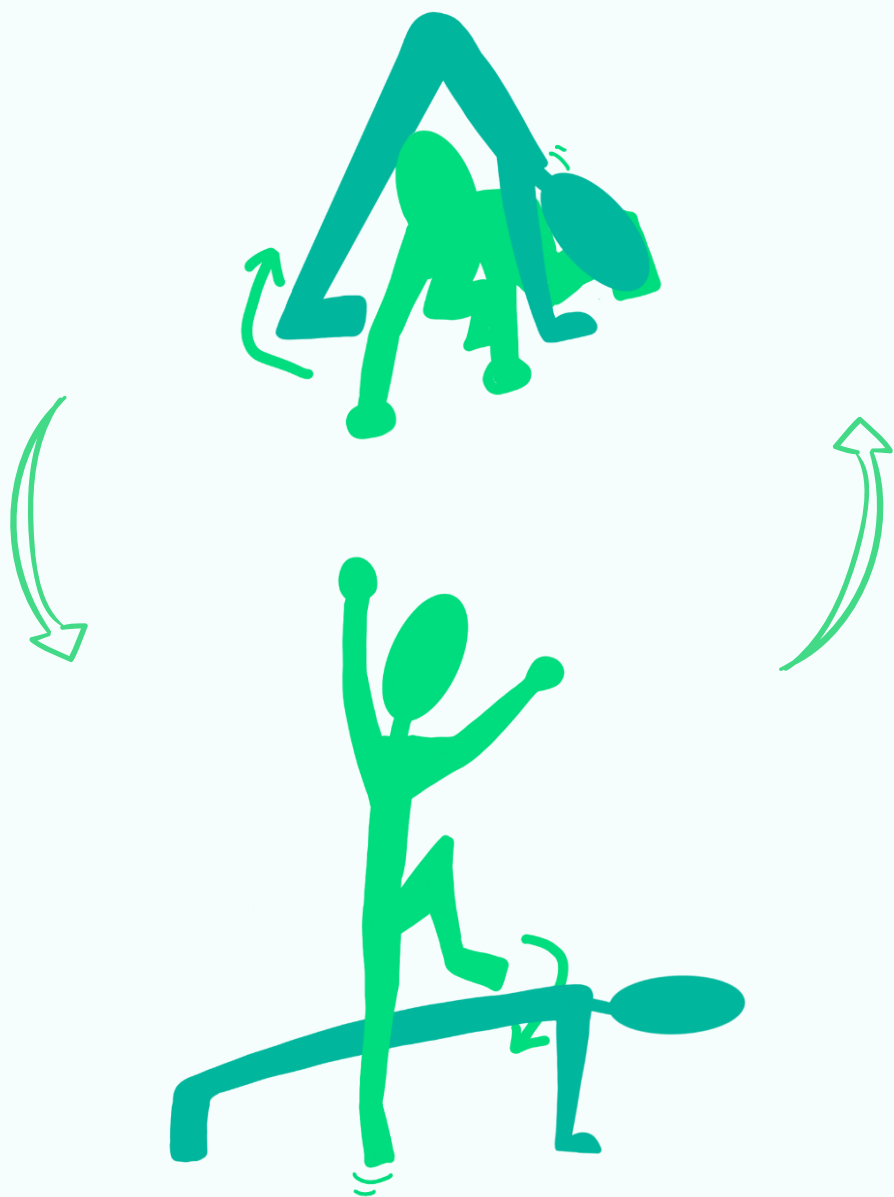
1. Start siddende på alle fire.
2. Lav et langsomt svaj i ryggen.
3. Skyd langsomt ryggen op.
4. Fortsæt øvelsen

## Larven

1. Start i oprejst position med armene ned langs siden.
2. Sæt hænderne i underlaget foran dig og gå langsomt fremad på hænderne mens fødderne bliver stående.
3. Stop når du er i armstrækningsposition. Husk at spænde op i maven.
4. Gå nu langsomt frem til armene og gentage øvelsen



# BEAR CRAWL + JUMP



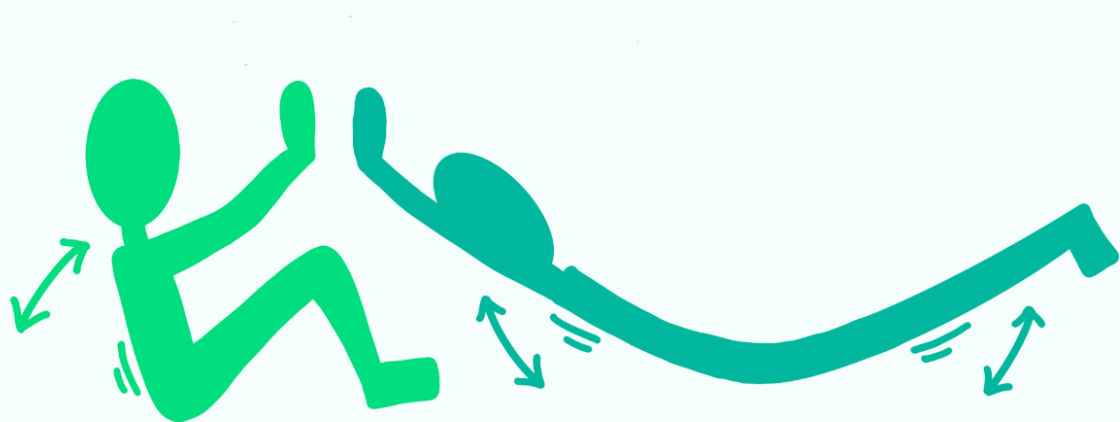
# BOKSEBOLDEN



SK♥LERNES  
MOTIONS DAG



# MAVE – RYG



# TRÆK MAKKER



SKOLERNES  
MOTIONS DAG



# BURPEES PLANKE

