

SK LERNES MOTIONS DAG

Til
udskolingene

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

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 + ekstra modul(er)
- # Dans og udtryk – Opvarmning alle moduler

Tid

5 moduler af 75 minutters varighed + ekstra modul(er)

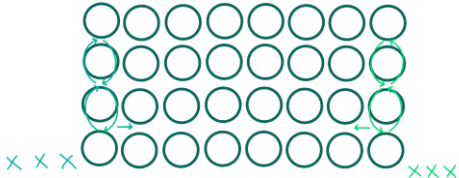
Forløbsbeskrivelse

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 komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis (kompetencemål).
- Eleven kan snakke omkring hvorfor de går til idræt/sport og diskutere hvad det betyder for dem og andre.
- Eleven kan beskrive og diskutere lokalområdets idrætsmuligheder.
- Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Papir # Kuglepenne # Inde/udereds kabler # Højtaler # Hulahopringe	
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>BOUNCE TO THE BEAT</p> <p>Fra hver ende hopper den første elev ud i de to hulahopringe yderst til venstre, med én fod i hver. I takt til musikken hopper eleven videre mod højre. Der laves hele tiden et mellemhop, inden der hoppes videre til de næste ringe. Når eleven har en fod i hver af de to hulahopringe længst til højre, hoppes mod venstre igen. Når eleven er tilbage i startpositionen, hoppes frem i næste række. Sådan fortsættes indtil eleverne når den anden ende af banen. Følg evt. sangen "Billie Jean" eller klap en fælles rytme. Næste elev i rækken kan begynde, når forrige elev hopper ind i tredje række.</p>	<p>Baner med minimum 4 x 8 hulahopringe.</p> 
30 min.	<p>DEN AKROBATISKE TIME</p> <p>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.</p>	<p>Grupper á 4-6 elever.</p> <p>Find papir og kuglepenne frem.</p> <p>Placer evt. måtter og andre redskaber i nærheden af papiret, som eleverne kan blive inspireret af.</p> <p>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.</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.	<p>OPVARMNINGSDANS</p> <p>Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem HER.</p>	
20 min	<p>RAM MÅLET</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"> 🌀 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	<p>EKSPLOSIONSPBOLD</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>OUTRO</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"> # 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! 	

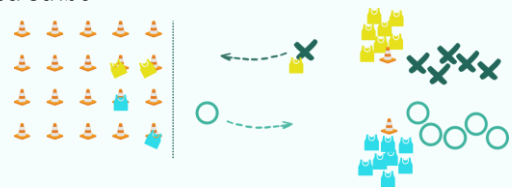
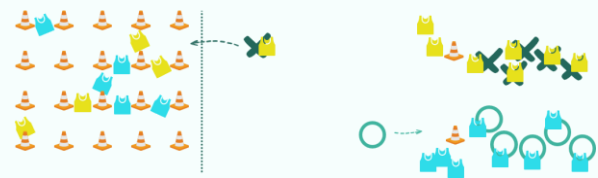


Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	<p>Forberedelse:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Print over skolens område til hver gruppe + skriveredskaber. # Find rekvisitter/genstange mm. grupper kan bruge. # Lav grupper. 	
10 min.	<p>OPVARMNINGSDANS</p> <p>Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem HER.</p>	Fælles – idrætslærer, udvalgte elever eller videomateriale instruerer.
35 min	<p>FORHINDRINGSBANE - UDFORMNING</p> <p>Hver gruppe skal med udgangspunkt i de områder, der er på skolen samt de rekvisitter som er til rådighed, sammensætte en forhindringsbane. Banen skal indeholde løb-, kast- og springelementer undervejs og kunne gennemføres af mindst to hold samtidig. Samarbejdselementet skal være tydeligt gennem hele banen.</p> <ul style="list-style-type: none"> # Præsentation af opgaven. # Gruppen brainstormer på forhindringer/udfordringer. # Ruten laves og forhindringer placeres på ruten. # Ruten afprøves og tilrettes. # Endelige rute tegnes ind på kort inkl. forhindringer. 	<p>Eleverne er sammen i grupper på 3-4 elever.</p> <p>Udlever eventuelt et oversigtskort over skolen til hver gruppe, hvorpå de kan tegne deres rute/bane ind.</p> <p>Opstil eventuelt yderlige krav til banen som eksempelvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Min. 350 meter lang. • Min. antal forhindringer/udfordringer. • Hele gruppe skal arbejde sammen i alle forhindringer. • Der skal inddrages min. en ting fra legepladsen. • Alle skal kunne gennemføre, som en del af et hold. • Banen skal kunne gennemføres på ca. 5 min. • Etc.
20 min.	<p>FORHINDRINGSBANE - AFPRØVNING</p> <p>Gruppe 1 introducerer og gennemgår deres forhindringsbanen. Derefter afprøver/dyster grupper 1 mod gruppe 2 på forhindringsbanen. Når banen er afprøvet giver gruppe 2 kort feedback på:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Overordnede oplevelse af forhindringsbanen? # Den/de bedste udfordringer? # En ting som kan optimeres? <p>Derefter introducerer gruppe 2 deres forhindringsbane efter samme fremgangsmåde.</p>	To grupper sættes sammen og afprøver hinandens baner.
10 min.	<p>OPRYDNING OG OUTRO</p> <p>Grupperne får hver især pakket deres forhindringsbane sammen og der laves en fælles opsamling</p> <p>Opsamling:</p> <ul style="list-style-type: none"> # Nævn mindst én ting I som gruppe gjorde særligt godt 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 opsamling, hvor eleverne sidder i deres grupper og lige kort kan vende opsamlingsspørgsmålene.



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Forberedelse: Print øvelser # Medbring stopur	
10 min.	OPVARMNINGSDANS Start fælles med at øve en af opvarmingsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem HER .	Fælles – idrætslærer, udvalgte elever eller videomateriale instruerer.
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.
20 min	CIRKELTRÆNING DEL 1 Nedenfor ses eksempel på 2 runder, hvor en runde tager 3 minutter og gentages 3 gange. Hold pause mellem runde 1 og 2. <u>Runde 1</u> Benpres – Dips – Hold benene oppe <u>Runde 2</u> Bear crawl + jump over – Boksebold – Bent over row 1	Eleverne er sammen parvis og gerne med en af nogenlunde samme størrelse. De skal lave cirkeltræning del 1, hvor de på skift arbejder 30 sekunder og derefter agere "vægt" i 30 sekunder for den anden. Alle øvelser fines som kort og kan printes.
20 min	CIRKELTRÆNING DEL 2 Hver af nedenstående aktiviteter indeholde to forskellige øvelser. Første gennemføres én runde hvor sammen elev hele tiden er A og makkeren er B. I næste runde byttes roller. # Mave – Ryg # Stivbenet dødløft # Planke squat # Træk makker # Burbees planke # Bent over row 2	Eleverne er sammen parvis og gerne med en af nogenlunde samme størrelse. De skal lave cirkeltræning del 2, hvor de samtidig arbejder 45 sekunder, hvor de er afhængige af hinanden og derefter holder 15 sekunders pause. En runde tager 6 minutter og der gennemføres to runder, hvor elever er hhv. Elev A i den ene og Elev B i den anden runde. Alle øvelser fines som kort og kan printes.
10 min.	OUTRO 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 Refleksionerne kan foregå i små grupper mens udtrækningen foregår.



Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Post-it ✂ Skrivedeskaber ✂ Orienteringskort ✂ Kort over skolen ✂ Kegler el. lign. til poster	
10 min.	OPVARMNINGSDANS Start fælles med at øve en af opvarmningsdansene fra tidligere år. Du kan finde dem HER .	
15 min.	SPIL MED OVERBLIK Fire på stribe  Hurtigst firkant 	Fire på Stribe 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. Hurtigste firkant 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.
10 min.	KORTLÆSNING - TERRÆNGENSTANDE Kort præsentation af og snak omkring generelle terrængenstande til orientering. ✂ Stikryds – posten placeres hvor to eller flere stier krydser. ✂ Sten – posten placeres ved/op/opad en sten. ✂ Høj – posten placeres på toppen af en højdekurve. ✂ Mose – posten placeres i et "hjørne". ✂ Grøftekant – posten placeres hvor grøften ændre retning. ✂ Lavning/hul – posten placeres i hulningen. Oversigtskort ✂ Hvad ligger i mærke til? ✂ Hvad er vigtigt når I skal ud og placere poster? ✂ Hvilke terrængenstande er let genkendelige på kortet?	Læreren præsenterer i fællesskab. Udleverer en rigtig orienteringskort eller vis på anden måde, så eleverne bedre kan se og forstå terrængenstandene. Eleverne inddeles i par og snakker om oversigtskortet over skolens område.
15 min	LAV ORIENTERINGSRUTE Marker start med en rød trekant. Placer de 6-8 poster med nogenlunde lige stor afstand mellem hver post og marker med en cirkel på kortet, hvor de er placeret. Mål markeres med to røde cirkler inde i hinanden.	Hver gruppe skal nu lave deres egen orienteringsrute. Grupper á 3-5 elever. Ved hver post skal være et bogstav. Bogstaverne fra posterne skal kunne sammensættes til et ord.
25 min	AFPRØV ORIENTERINGSRUTER Grupperne afprøver nu en rute fra en anden gruppe. Når alle poster er fundet og bogstaverne bragt over målstregen, skal gruppen sammensætte det rigtige ord.	Eleverne er i samme grupper som ovenfor.
5 min	OUTRO ✂ Vigtige ting af huske ifm. Orienteringsløb? ✂ 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?	



Ekstra modul(er)

Udskoling

Tid	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	<i>Temaet til Skolernes Motionsdag 2024 er relationer på tværs og i dette lille ekstra modul skal eleverne arbejde med relationer på tværs af indholdsområder.</i>	
30 min.	AKTIVITETSHJULET Klassen præsenteres for aktivitetshjulet Lave derefter aktiviteten Tumultbold , som de i mindre grupper efterfølgende skal prøve at udvikle så aktiviteten kan laves sammen på tværs af flere aldersgrupper.	
40 min.	PÅ TVÆRS AF INDHOLDSOMRÅDER Hver gruppe skal nu udvikle en idrætsaktivitet/-leg/-spil som går på tværs af flere indholdsområder - min. 3 stk. Når indholdsområderne er fundet går gruppen i gang med at udvikle deres aktivitet. Her bør der opsætte nogle kriterier for aktiviteten som kunne være: # Der skal kunne deltage 10-20 personer # Skal kunne laves ude og inde # Indeholde maks 4 rekvisitter som bolde, kegler, trøjer, mål mm. # Alle skal kunne deltage uanset forudsætninger # Skal kunne laves på 15 minutter # Aktiviteten skal kunne laves af flere aldersgrupper samtidig – måske endda flere generationer.	Hav styr på grupperne eller hvordan de skal dannes. Sikre dig at eleverne har en masse forskellige materialer til rådighed som de kan bruge til deres aktivitet.
15 min	PRÆSENTATION Den udviklet aktivitet præsenteres for de andre og der gives feedback med afsæt i spilhjulet. Fokus er på: # Kan flere aldersgrupper deltage # Er og kan alle være en aktiv del af aktiviteten # Er der god energi # Andet	
25 min	TILRETNING Aktiviteten tilrettes med udgangspunkt i den feedback som er givet.	
10-15 min.	OUTRO # Diskuter om samfundstendenser spiller ind op hvilket idrætstilbud som er populære og hvilken betydning det kan have? # Er der også idrætstilbud som an får indflydelse på samfundet? Prøv at diskutere og uddyb jeres snakke.	
Ca. et helt modul	FREMVISNING Aktiviteterne præsenteres og afprøves med en klasse/årgang fra indskoling eller mellemtrinnet eventuelt ens venskabsklasse.	



SKOLERNES
MOTIONS DAG



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.

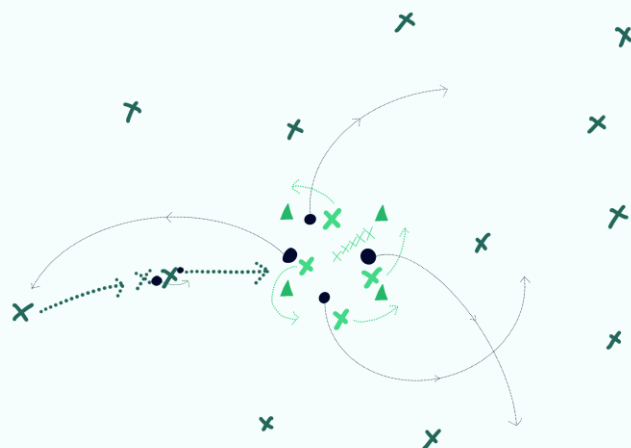
Indeholdet skal være inde i firkanten, mens udeholdet fordeler sig rundt om firkanten. Fire fra indeholdet kaster/sparker de fire redskaber ud på samme tid (redskaberne eksploderer) og løber derefter rundt om kvadratet (med uret) indtil udeholdet har bragt alle fire redskaber tilbage i hulahopringene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

Sprællemænd

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 bevægelser.

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

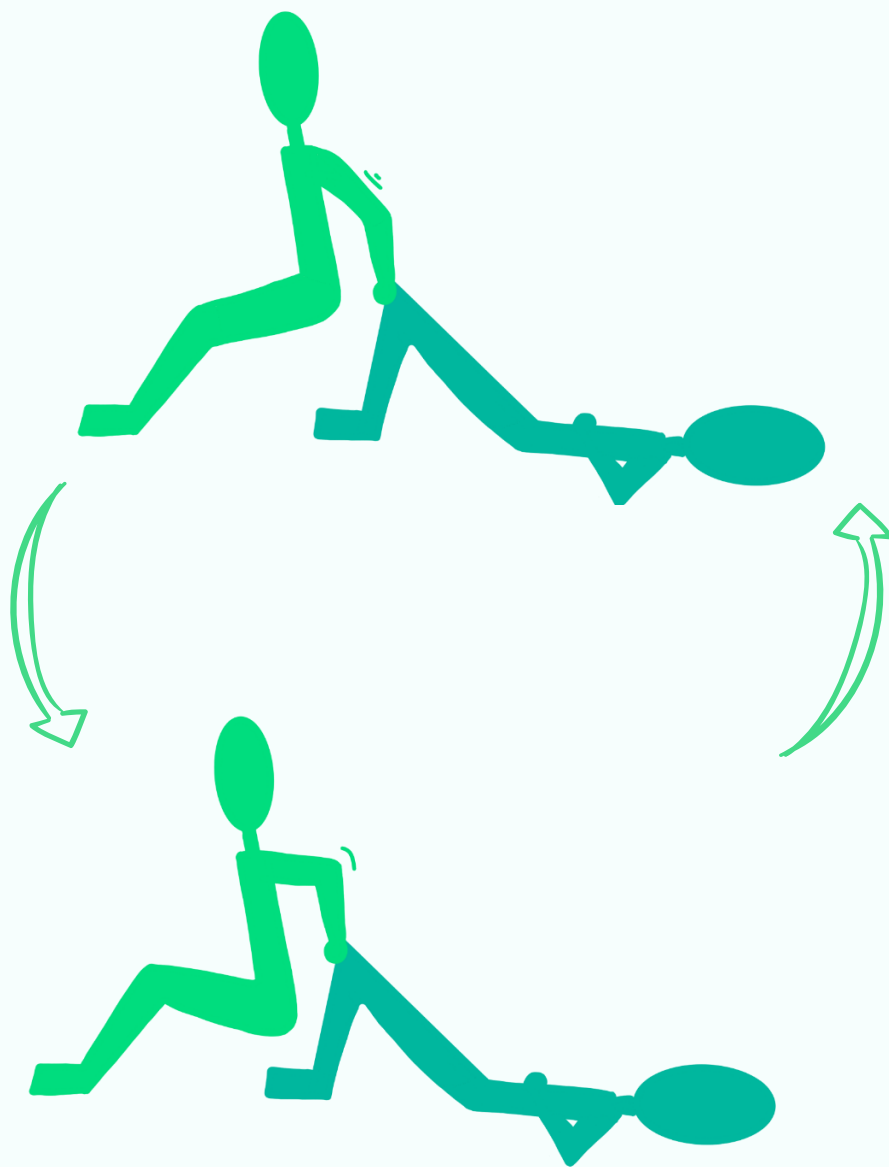
1. Start i oprejst position med armene ned langs siden.
2. Sæt hænderne i underlaget foran dig og gå langsomt fremad på hænderne mens fødderne bliver stående.
3. Stop når du er i armstrækningsposition. Husk at spænde op i maven.
4. Gå nu langsomt frem til armene og gentage øvelsen



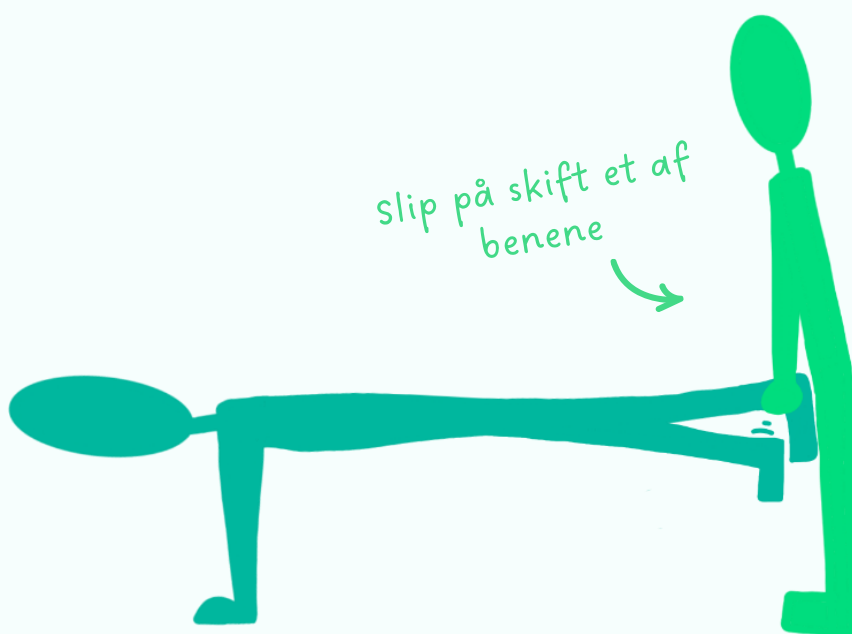
BENPRES



DIPS PÅ MAKKER



HOLD BENENE OPPE



slip på skift et af benene

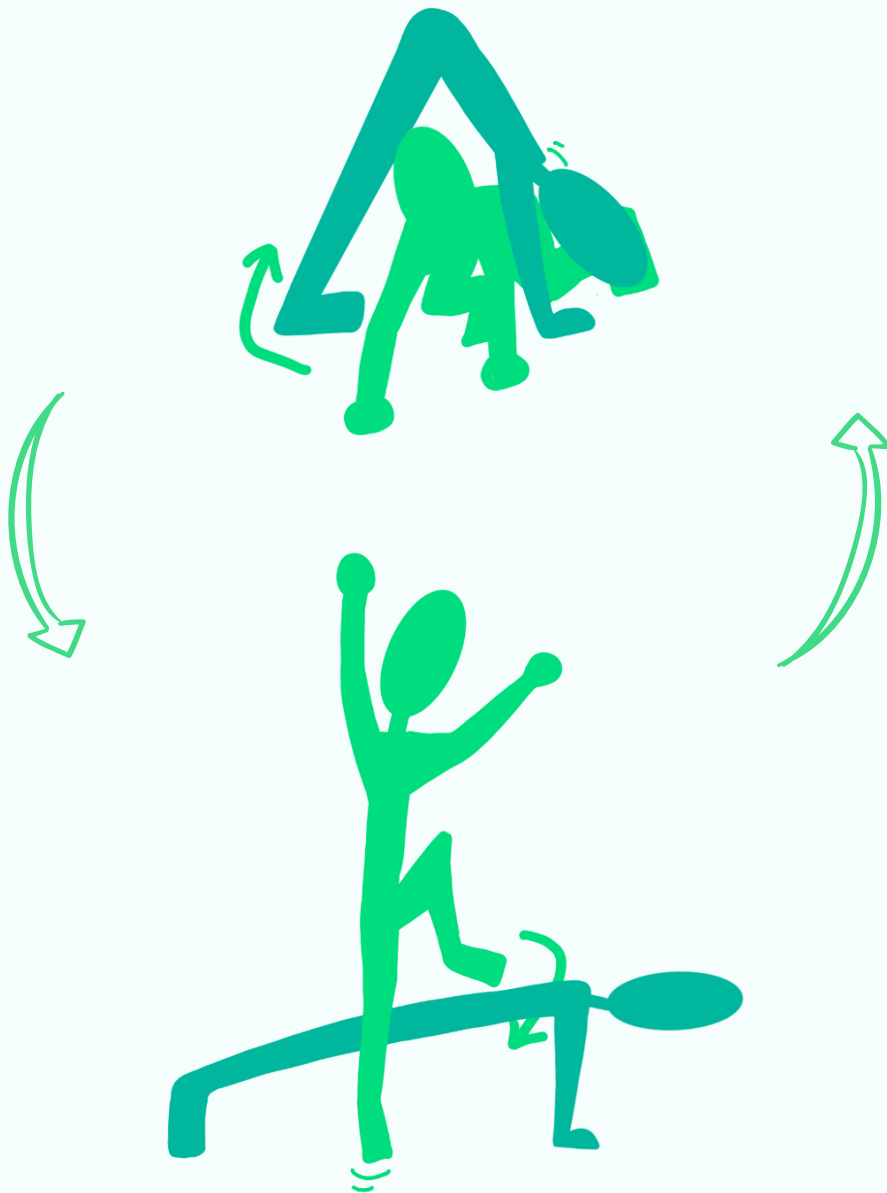
Benene holdes så vidt muligt samlet hele tiden



SKOLELERNES
MOTIONS DAG



BEAR CRAWL + JUMP



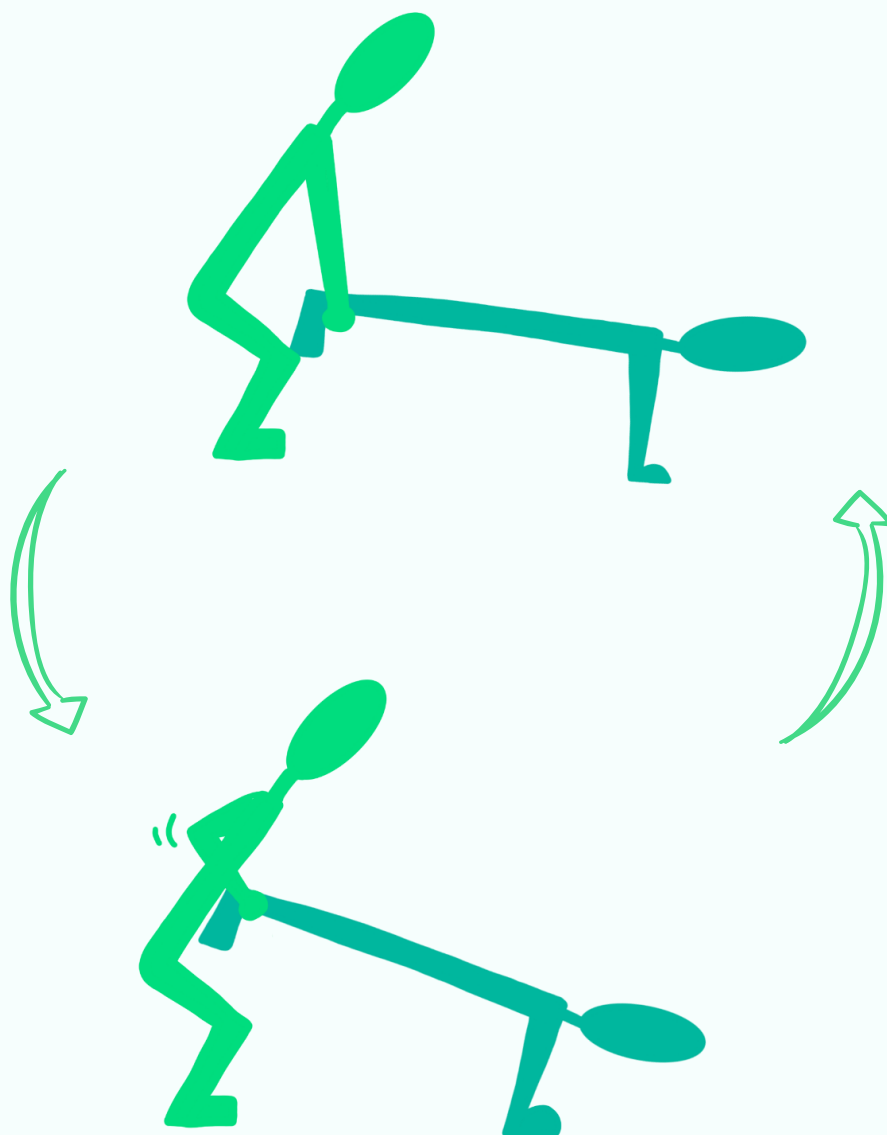
BOKSEBOLDEN



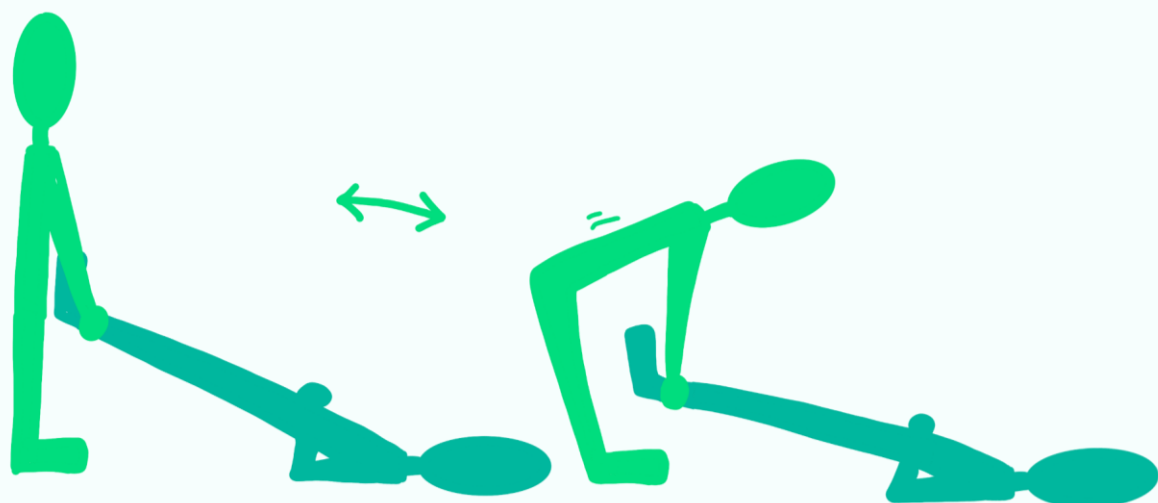
SKOLERNES
MOTIONS DAG



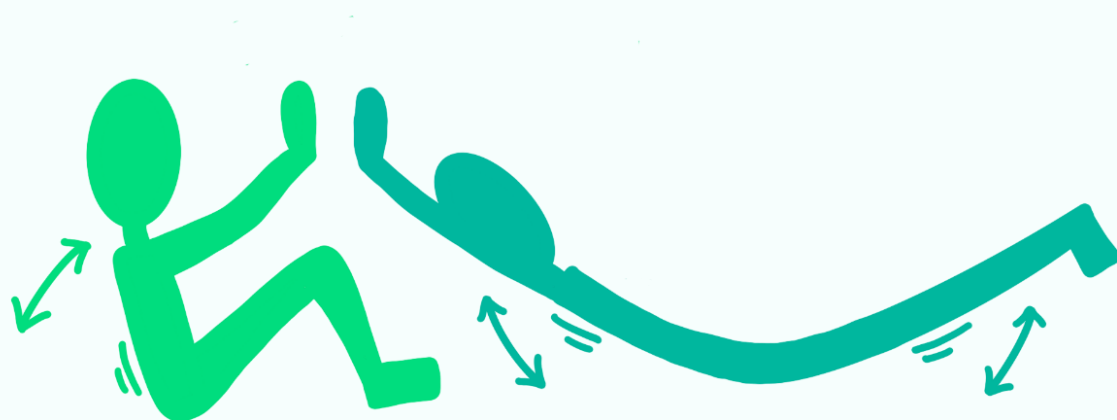
BENT OVER ROW 1



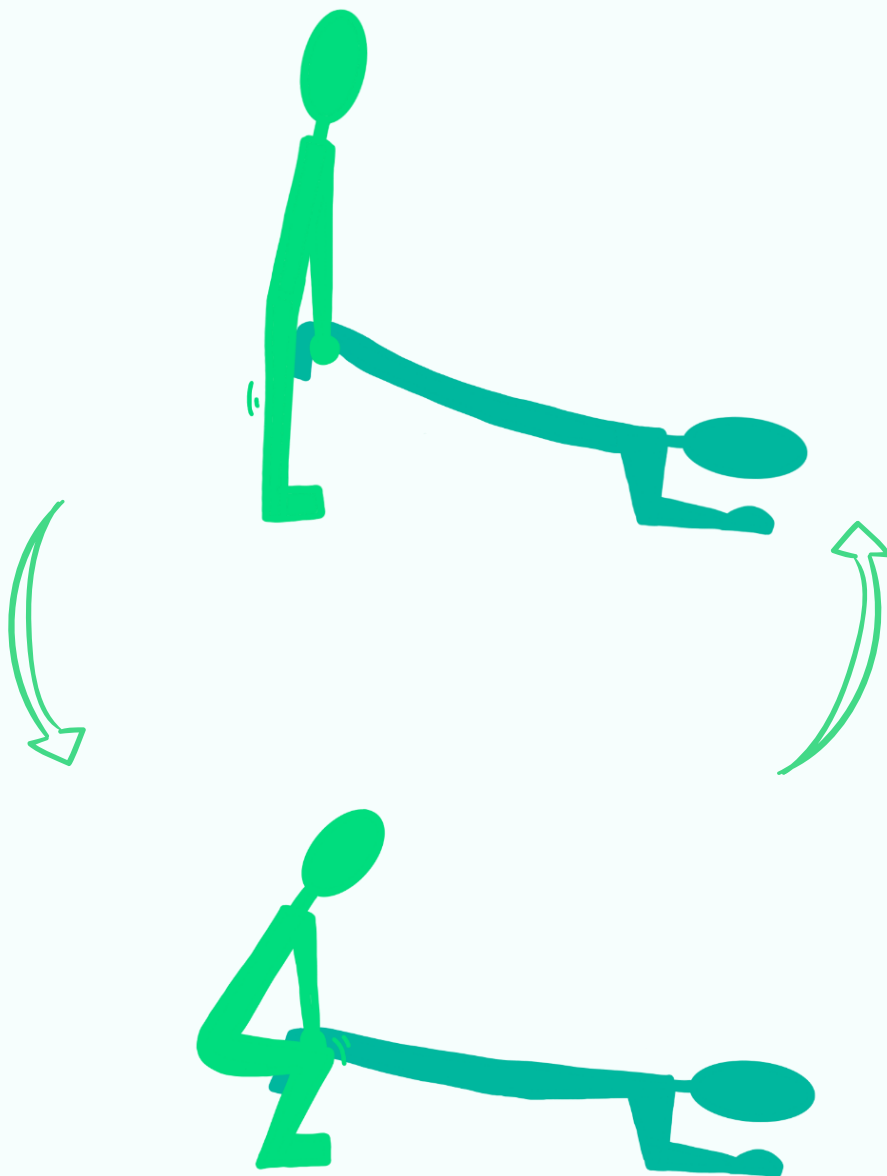
STIVBENET DØDLØFT



MAVE – RYG



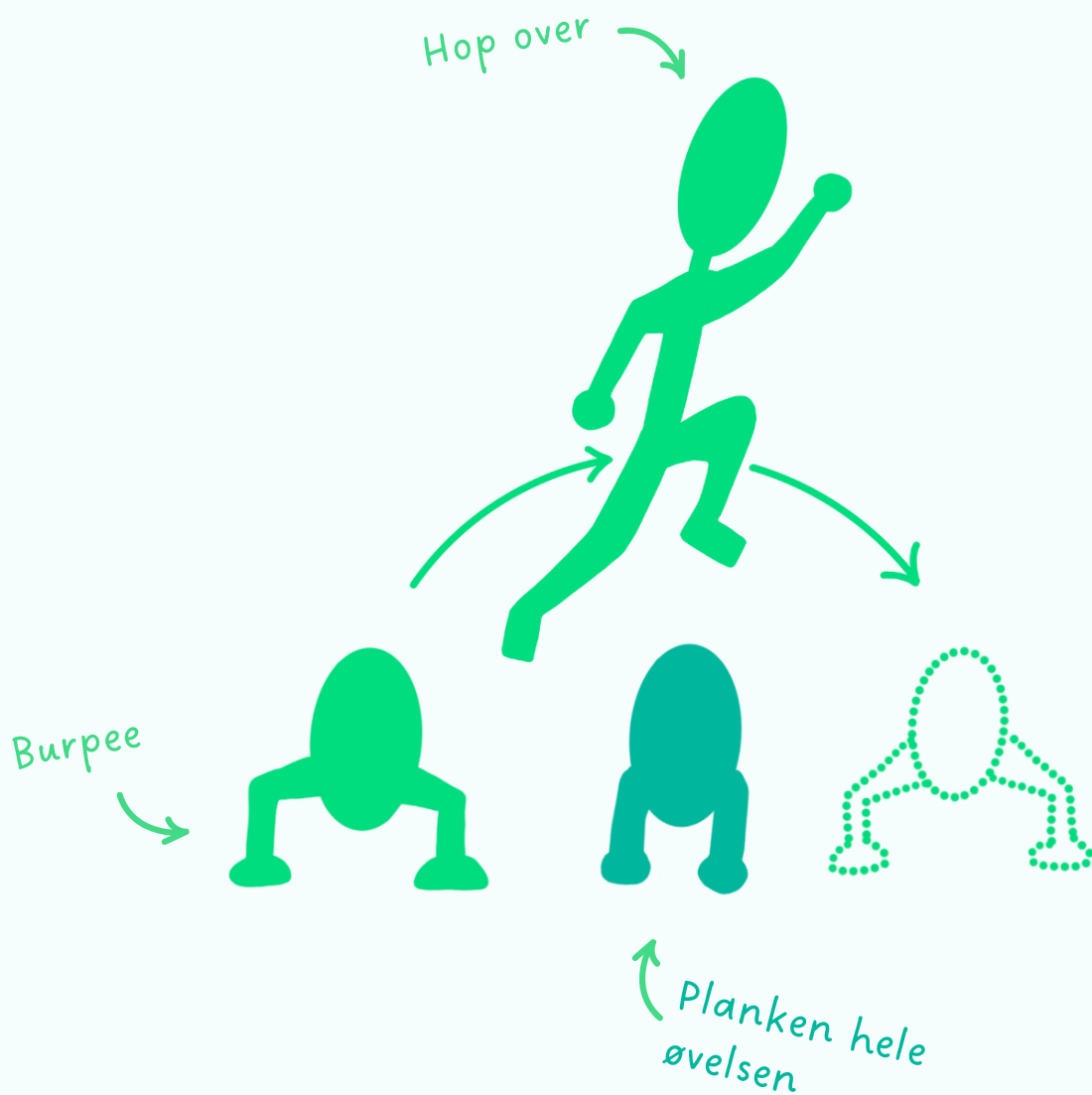
PLANKE SQUAT



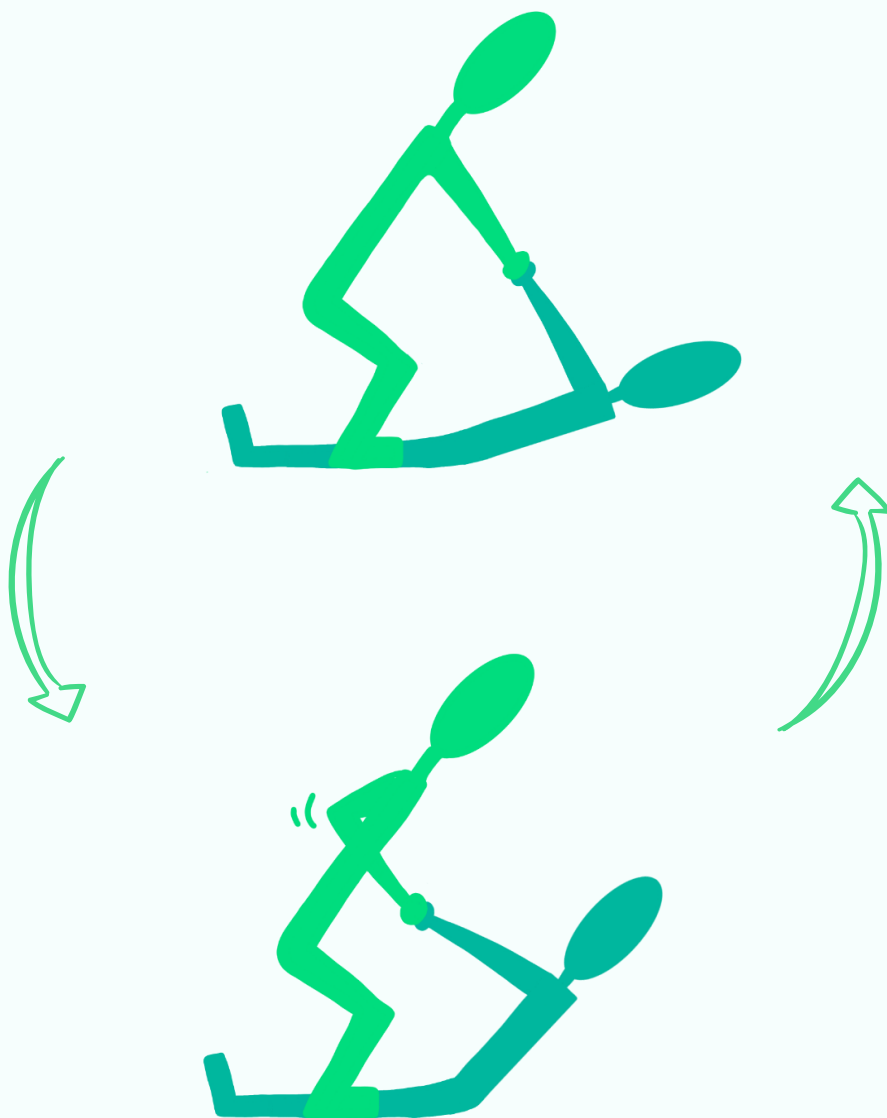
TRÆK MAKKER



BURPEES PLANKE



BENT OVER ROW 2



SKOLERNES
MOTIONS DAG

