

SK LERNE MOTIONS DAG

INSPIRATIONSMATERIALE TIL EN SJOV MOTIONSUGE

Program til ugen • Aktiviteter til motionsdagen

Fokus på
stor/lille relation 

2024



dansk

Skoleidræt

SKOLERNES MOTIONSDAG

MED FOKUS PÅ STOR-LILLE RELATIONER

Skolernes Motionsdag er en dag, der byder på glæde, fællesskab og gode oplevelser med bevægelse!

Dansk Skoleidræt sætter i år fokus på stor-lille relationer på Skolernes Motionsdag. Derfor har årets inspirationsmateriale fokus på lige netop dette, og alle aktiviteter kan laves på tværs af klasser eller i klassen.

Materialet er inddelt i to dele:

- 1) Forslag til program for hele ugen
- 2) Aktiviteter til stor-lille modul på dagen



Uanset om I tilbyder jeres elever flere forskellige aktiviteter eller laver et motionsløb, er der altså inspiration at hente i materialet. Med materialet håber Dansk Skoleidræt, at I ude på skolerne bliver inspireret til at tænke "ud af boksen", men også at overveje jeres formål med dagen, og om jeres valg af aktiviteter passer til dette formål.

Stor-lille relation skaber trivsel på tværs

Skolernes Motionsdag er en oplagt mulighed for at skabe trivsel på tværs af skolen ved aktivt at anvende stor-lille relationen mellem årgangene (fx venskabsklasser). Ud over at skabe trivsel på tværs kan det også øge engagementet hos en gruppe af de store elever, for eksempel ved at lade de store elever stå for opvarmningsdansen. Dansen kan også øves i ugen op til i venskabsklasserne.

Vi har lavet et forslag til holdinddeling, som du finder i dette materiale, og dertil hører også et Excel ark, [som du finder her](#), hvor du kan skrive elevernes navne i.

Afsæt i indholdsområderne

Programmet til selve motionsdagen indeholder en række aktiviteter, som hver især tager afsæt i et indholdsområde fra idrætsfaget. Aktiviteterne er udviklet, så de kan laves i hold bestående af en blandet elevgruppe fra 0.-9. klasse. Det betyder, at der til dagen vil være aktiviteter, som tager afsæt i hhv.:

- # Redskabsaktiviteter
- # Kropsbasis
- # Boldbasis og boldspil
- # Løb, spring og kast
- # Fysisk træning
- # Natur og udeliv
- # Dans og udtryk*

Rigtig god fornøjelse med materialet 😊

*Opvarmningsdansen dækker indholdsområdet Dans & udtryk.



INDHOLD

I dette materiale finder du:



- Forslag til program for ugen
- Stor-lille modul
 - Sørøverfange
 - Eksplosionsbold
 - Jorden rundt + aktivitetskort
 - Dogmet
 - Orientering + aktivitetskort
 - Pulsen op + aktivitetskort





Fokus på
stor/lille relation



FORSLAG TIL PROGRAM

for ugen

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<u>Bevægelse og lyd i cirkel</u>	<u>Naturkatastrofe</u>	<u>Radiobiler</u>	<u>Balancespejlet</u>	8.00-8.30 Egne klasser
<u>Bevægelsesdetektiven</u>	<u>Rygmærke</u>	<u>Elevatorbog</u>	<u>Udfordringen</u>	8.30-8.45 Opvarmningsdans med venskabsklasse
<u>Busbillet</u>		<u>100 hurtige</u>		8.45-10.15 Stor-lille modul
 <p>Klik og find beskrivelse af legene i Aktivitetsdatabasen*</p>			 <p>Find fuldt program på de næste sider</p>	10.45-11.00 Opvarmningsdans fælles
				11.00-12.00 Motionsløb eller anderledes aktiviteter
				12.00-12.30 Frokost og <u>diplomer</u>
				God efterårsferie

*Det er gratis at oprette en bruger på Aktivitetsdatabasen.dk, som indeholder mere end 900 aktiviteter, lege og øvelser.



STOR-LILLE MODUL

Stor-lille modulet varer halvanden time og er fra 8.45-10.15. Der er afsat 10 min. til hver aktivitet og 5 min. til at finde hen til næste aktivitet. Alle aktiviteterne kører på samme tid. Herunder er et forslag til holdinddeling.

Runde	Tid	Sørøver-fange	Eksplodingsbold	Jorden rundt	Dogmet	Orientering	Pulsen op
1	8.45 - 9.00	Hold 1 + Hold 2 Hold 13 + Hold 14	Hold 3 + Hold 4 Hold 15 + Hold 16	Hold 5 + Hold 6 Hold 17 + Hold 18	Hold 7 + Hold 8 Hold 19 + Hold 20	Hold 9 + Hold 10	Hold 11 + Hold 12
2	9.00 - 9.15	Hold 11 + Hold 12 Hold 15 + Hold 16	Hold 1 + Hold 2 Hold 17 + Hold 18	Hold 3 + Hold 4 Hold 19 + Hold 20	Hold 5 + Hold 6	Hold 7 + Hold 8	Hold 9 + Hold 10 Hold 13 + Hold 14
3	9.15 - 9.30	Hold 9 + Hold 10 Hold 17 + Hold 18	Hold 11 + Hold 12 Hold 19 + Hold 20	Hold 1 + Hold 2	Hold 3 + Hold 4	Hold 5 + Hold 6 Hold 13 + Hold 14	Hold 7 + Hold 8 Hold 15 + Hold 16
4	9.30 - 9.45	Hold 7 + Hold 8 Hold 19 + Hold 20	Hold 9 + Hold 10	Hold 11 + Hold 12	Hold 1 + Hold 2 Hold 13 + Hold 14	Hold 3 + Hold 4 Hold 15 + Hold 16	Hold 5 + Hold 6 Hold 17 + Hold 18
5	9.45 - 10.00	Hold 5 + Hold 6	Hold 7 + Hold 8	Hold 9 + Hold 10 Hold 13 + Hold 14	Hold 11 + Hold 12 Hold 15 + Hold 16	Hold 1 + Hold 2 Hold 17 + Hold 18	Hold 3 + Hold 4 Hold 19 + Hold 20
6	10.00 - 10.15	Hold 3 + Hold 4	Hold 5 + Hold 6 Hold 13 + Hold 14	Hold 7 + Hold 8 Hold 15 + Hold 16	Hold 9 + Hold 10 Hold 17 + Hold 18	Hold 11 + Hold 12 Hold 19 + Hold 20	Hold 1 + Hold 2



Aktivitet 1

SØRØVERFANGE

Redskabsaktivitet

Sørøverfange (jorden er giftig) er en fangeleg, hvor eleverne bevæger sig (løber/kravler/klatrer) rundt på diverse redskaber. Hvis man bliver fanget (rørt af fangeren), bytter man rolle med fangeren og overtager opgaven at fange de andre. Hvis man kommer til at røre jorden (gulvet), tager man 10 englehop ude i siden, og så er man med igen.

Tag gerne en masse redskaber ud og fordel i en gymnastiksal eller lignende. I kan også vælge at lege det udendørs, hvis I har et stort klatrestativ, hvor det er muligt.

Alternativ leg: Krokodillefange

Hvis Sørøverfange ikke er muligt, så foreslår vi krokodillefange.

Krokodillefange er en fangeleg, hvor området, det leges i, er delt op i tre. Den midterste del er floden, og de to andre er bredderne. I floden markeres øer ved hjælp af hulahopringe, en tegnet ring, sjippetov eller andet.

Der vælges en "krokodille", som er fangeren. "Krokodillen" er i floden, og de andre deltagere stiller sig på bredderne. På et startsignal begynder deltagerne at "svømme", hvor de lader som om de svømmer med armene over til den modsatte bred.

Undervejs må deltagerne gerne gøre ophold på øerne, men der må kun være én deltager på hver ø og dermed i helle. Kommer der en anden deltager til øen, fortsættes til den anden bred. Den deltager, der sidst bliver fanget, er "krokodille" i næste omgang.

Variation: I stedet for at "svømme" kan man kravle, løbe, hoppe, hinke osv. imellem bredderne.



EKSPLOSIONSBOLD

Boldbasis og boldspil

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.

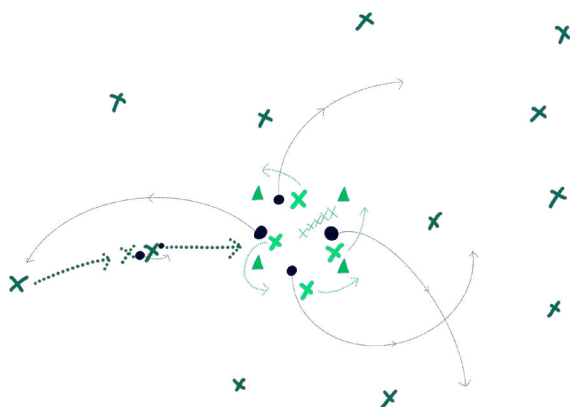
Inde-holdet skal være inde i firkanten, mens udeholdet fordeler sig rundt om firkanten. Fire fra inde-holdet kaster/sparker de fire redskaber ud på samme tid (redskaberne eksploderer) og løber derefter rundt om kvadratet (med uret), indtil udeholdet har bragt alle fire redskaber tilbage i hulahopringene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

Udeholdet skal hurtigst muligt få fat i redskaberne, efter de er eksploderet, og inden de må lægges 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 inde-holdet har nået at løbe, og det bliver deres pointantal i denne runde. Derefter finder udeholdet tilbage på deres plads, og fire nye fra inde-holdet gør klar til at kaste/sparke redskaberne ud til en ny runde.

Hvis en elev fra inde-holdet kaster/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 I skifter ude-/indehold ca. hvert 5. minut.



JORDEN RUNDT

Kropsbasis

Holdet deles ind i mindre grupper af ca. 4 elever. Eleverne får uddelt billeder af forskellige monumenter/seværdigheder fra hele verden, som de skal forme med kroppen ved brug af deres kreativitet. Hele gruppen skal være med i opstillingen.

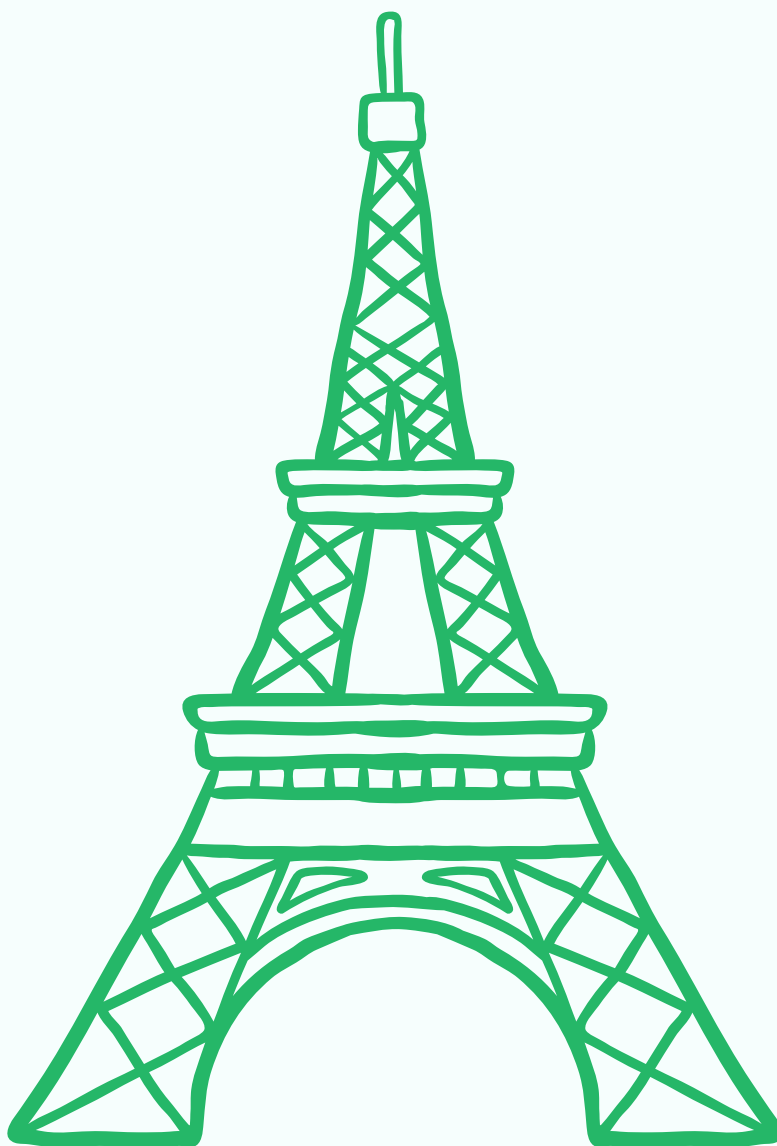
Der er 12 aktivitetskort med billeder af de forskellige monumenter/seværdigheder, som de skal forme med kroppen. Aktivitetskortene lægges ud i en cirkel. Hvert hold fordeler sig ud til et aktivitetskort og har ca. 1 min. pr. kort, før de skal videre til den næste. Holdet når at lave ca. syv monumenter/seværdigheder.

Overvej, om I vil tage et holdbillede af en af de opstillinger, holdet er igennem.

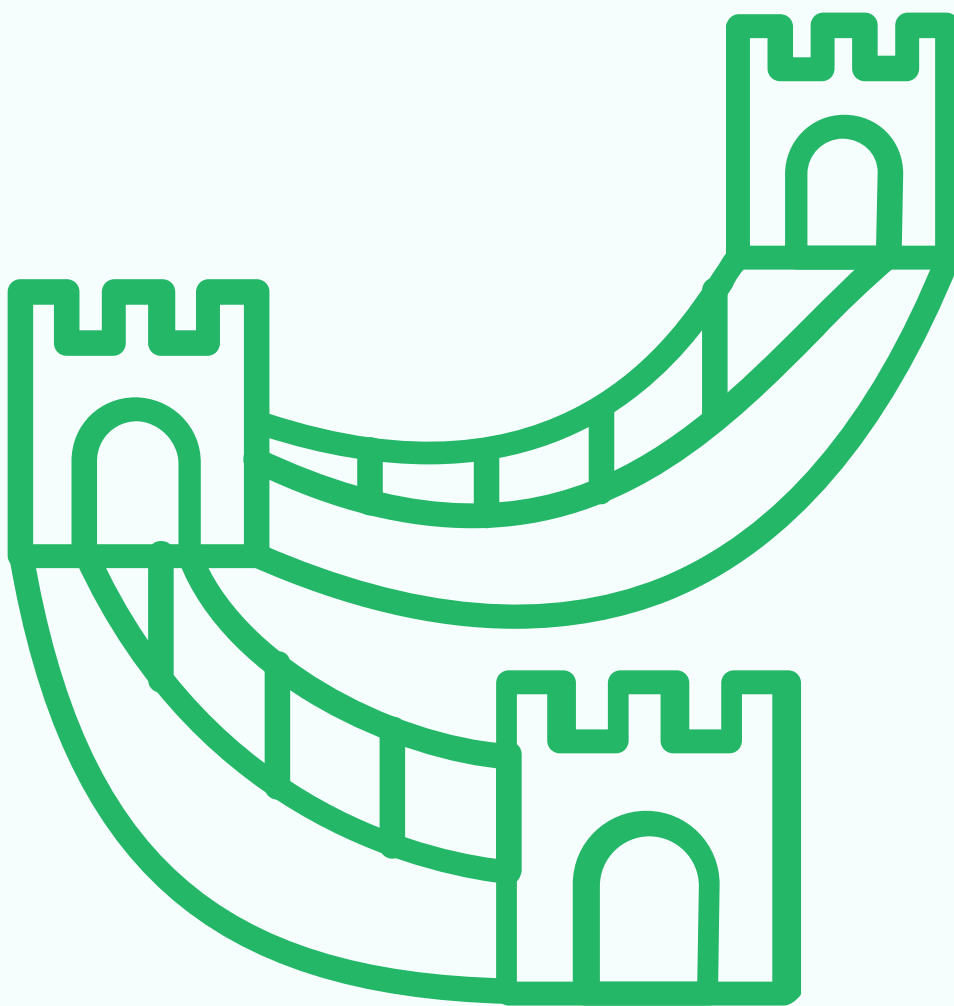
Aktivitetskortene indeholder følgende monumenter/seværdigheder, og du finder dem på de næste sider:

- Eiffeltårnet
- Den kinesiske mur
- Triumfbuen
- Frihedsgudinden
- Colosseum
- Sfinksen
- Storebæltsbroen
- Sagrada Familia
- Keopspyraminden
- Den lille havfrue
- Mennesket ved havet
- Fodboldstadion

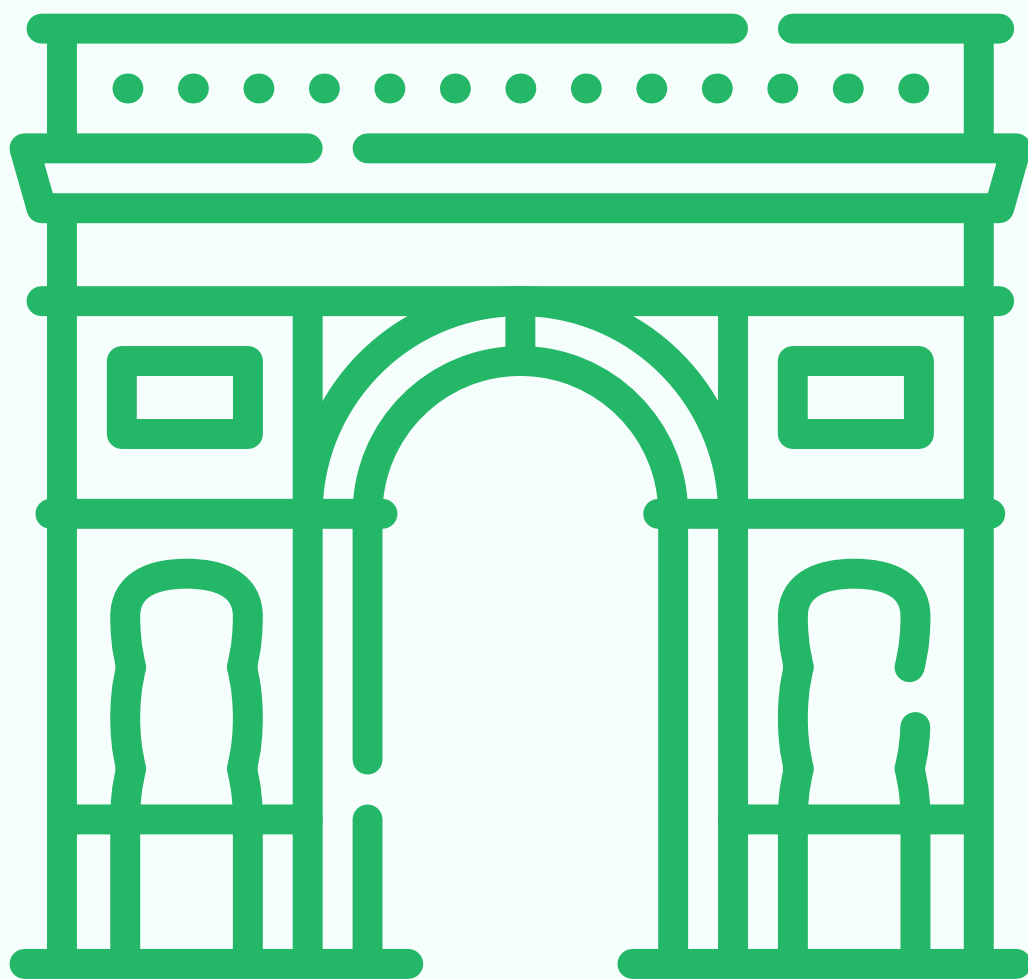
EIFFELTÅRNET



DEN KINESISKE MUR



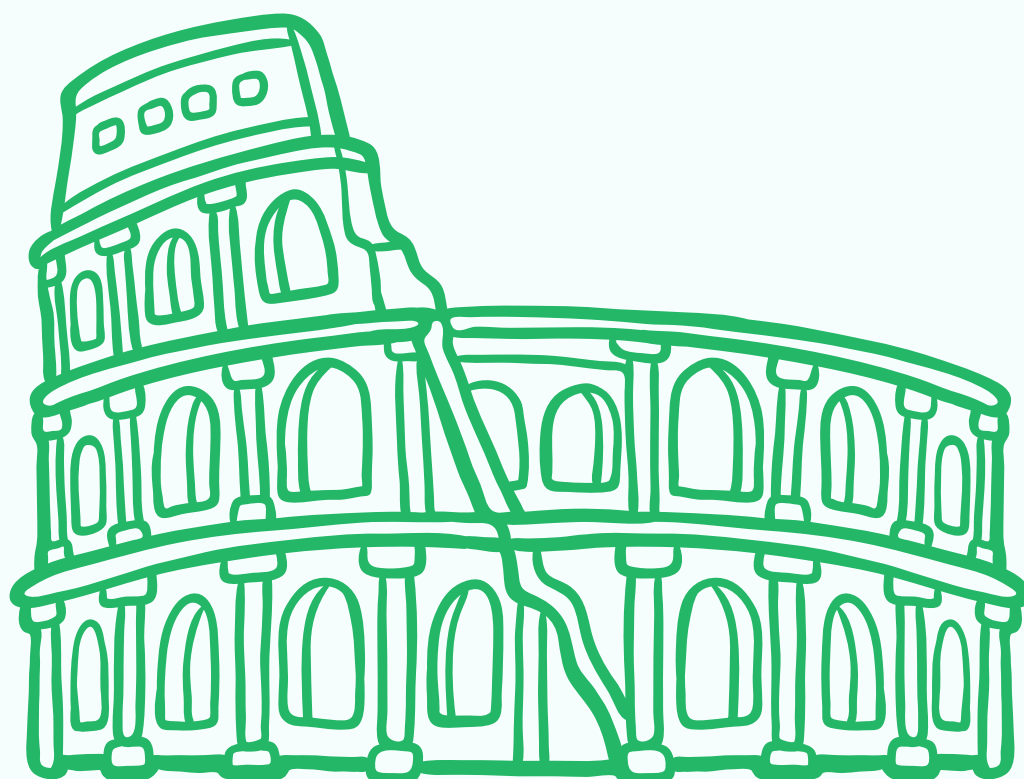
TRIUMFBUEN



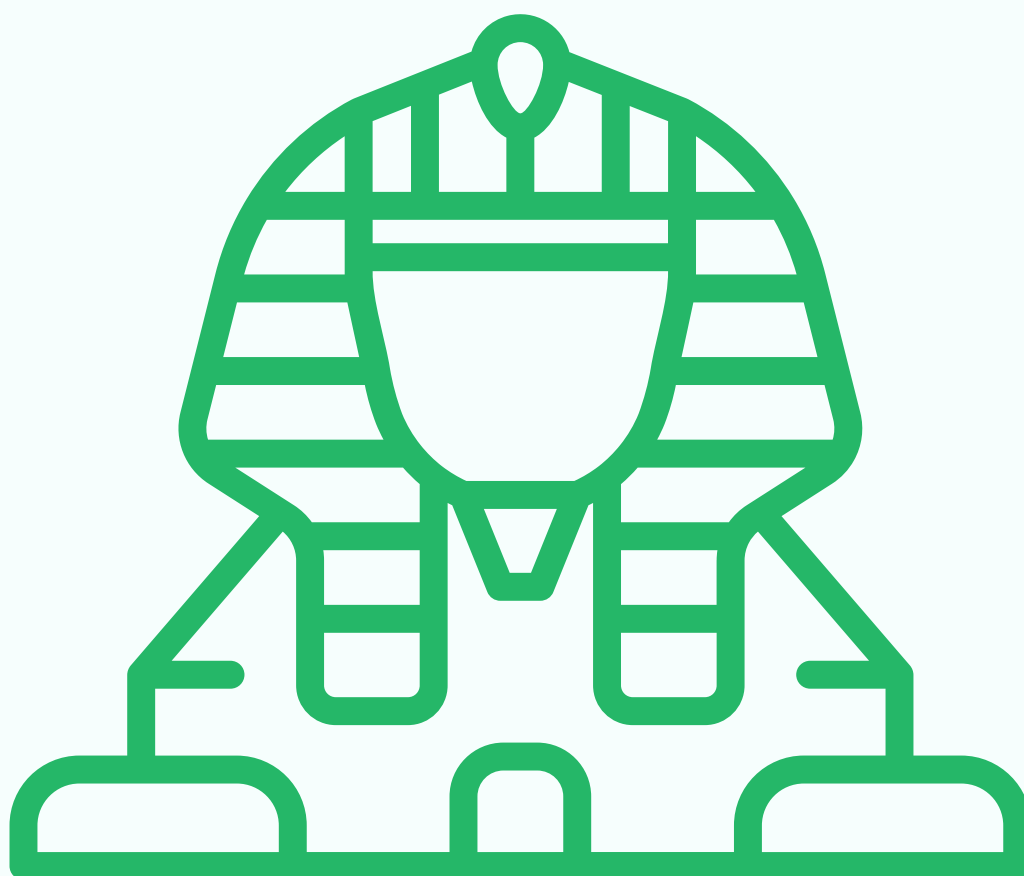
FRIHEDSGUDINDEN



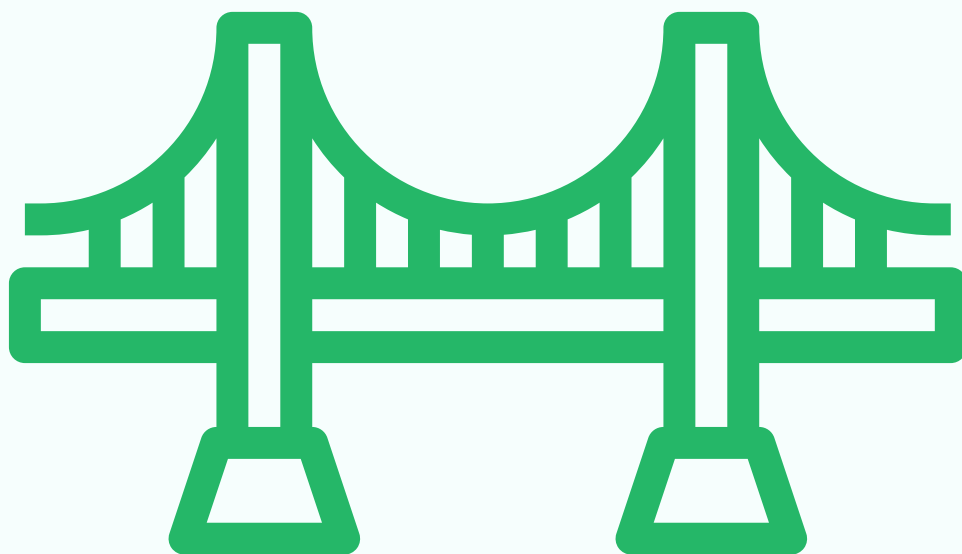
COLOSSEUM



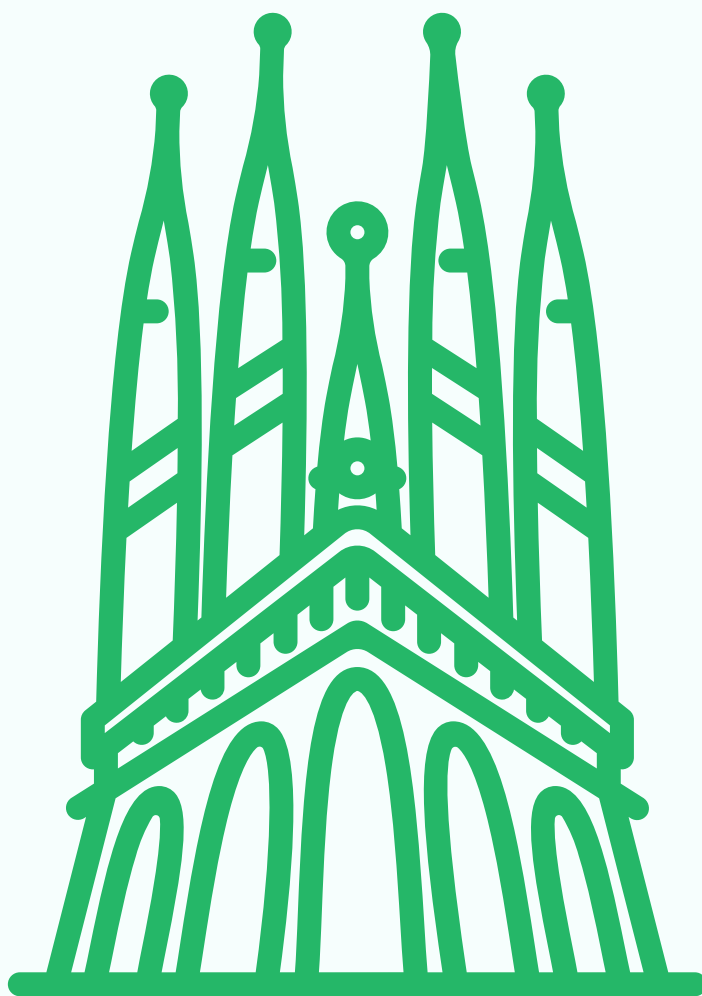
SFINXEN



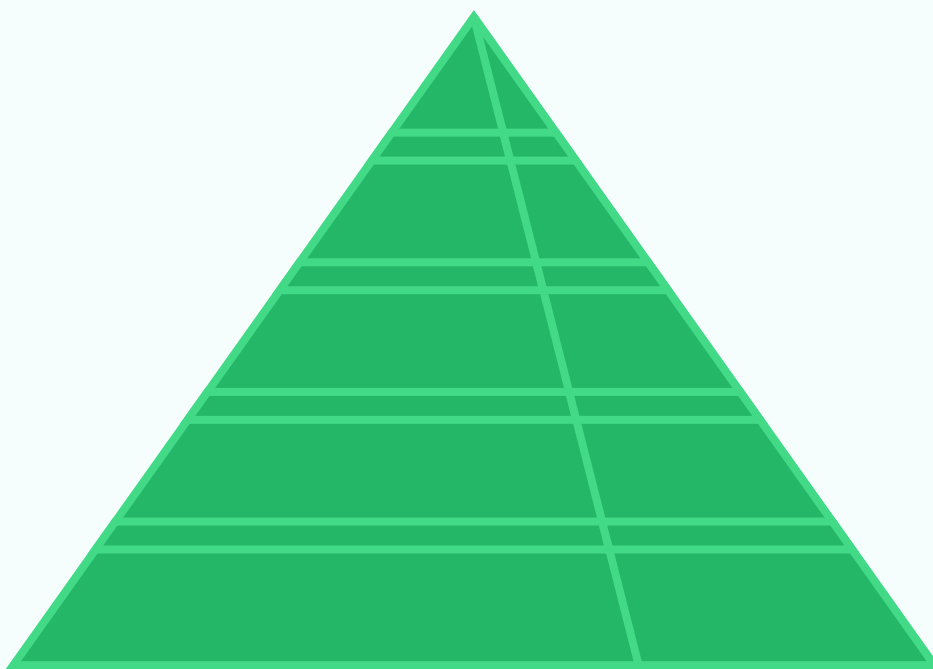
STOREBÆELTSBROEN



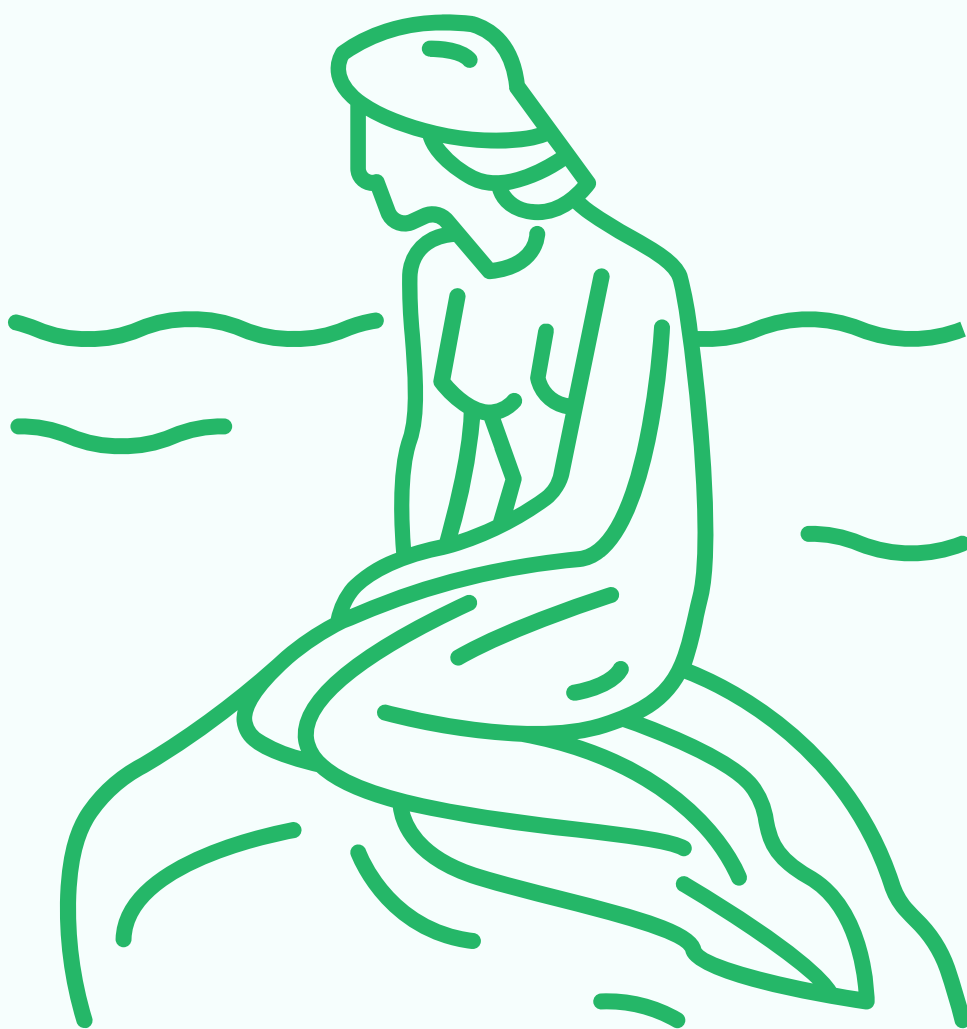
SAGRADA FAMILIA



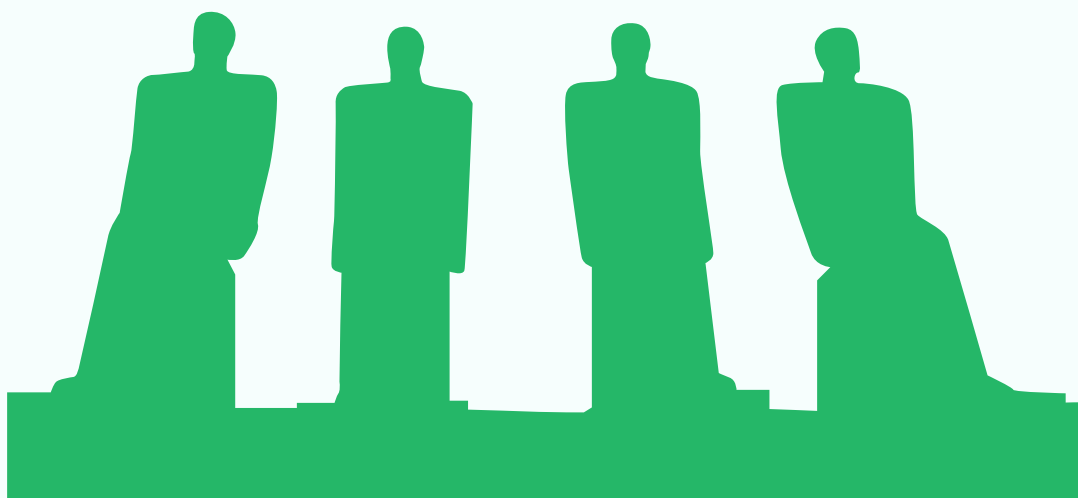
KEOPSPYRAMIDEN



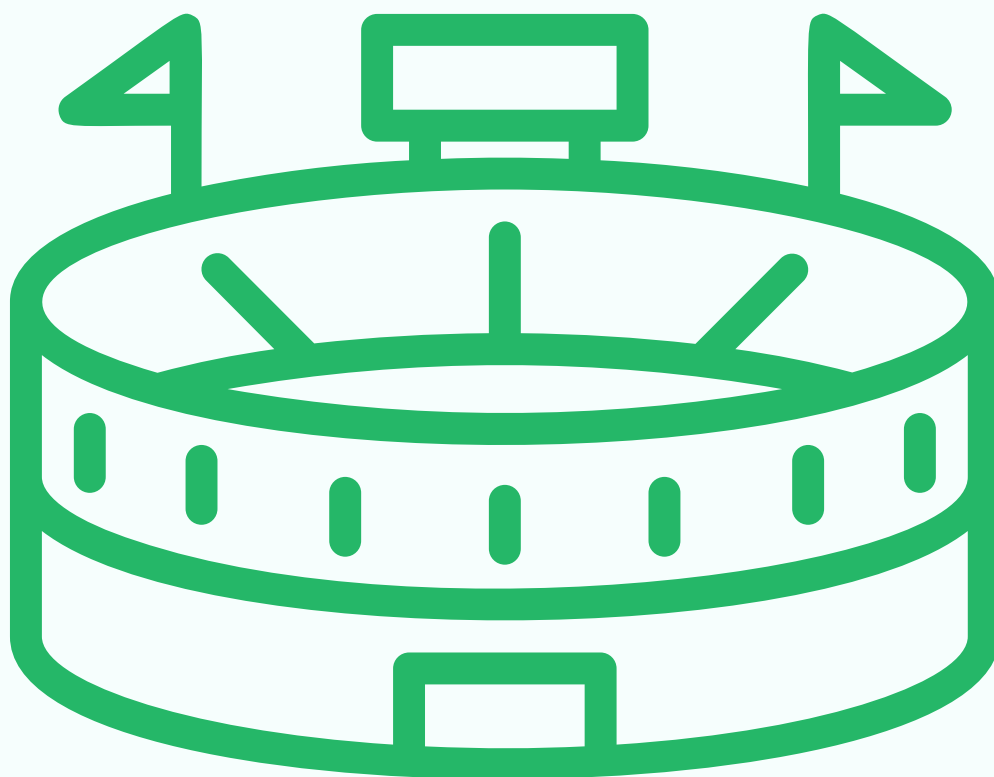
DEN LILLE HAVFRUE



MENNESKET VED HAVET



FODBOLDSTADION



DOGMET

Løb, spring og kast

Nu skal vi lave dogmeatletik med løb og kast.

Løb

Opstil en mindre løbebane på 200-300 meter, som gruppen skal igennem. Brug forskellige rekvisitter som forhindringer undervejs på banen, som eleverne skal forcere, det kunne f.eks. være en udspændt snor, som alle skal over, forskellige zoner, hvor f.eks. kun 2/3 dele af eleverne må røre jorden, eller alle skal hoppe. Slut af med, at alle eleverne bindes sammen og skal løbe sammenbundet (eller med hinanden i hænderne) de sidste 50 meter i mål.

Kast

Find en masse forskellige ting, der kan kastes med – der skal være én ting pr. elev pr. hold. Lad eleverne fordele kastegenstandene mellem sig. Nu skal de hver især kaste genstanden så langt som muligt, og ingen henter deres genstand, før alle har kastet. To opvarmningsrunder, hvor eleverne indbyrdes må bytte genstande undervejs. I 3. runde måles kastene og lægges sammen. Holdet skal samlet kaste så langt som muligt.

ORIENTERING

Natur og udeliv

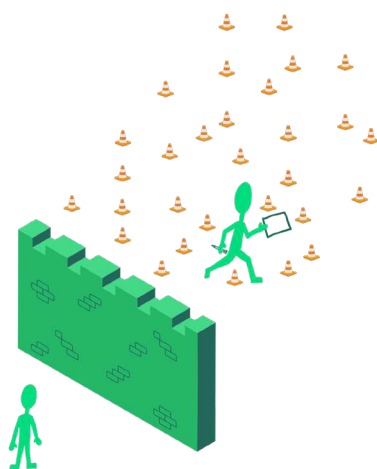
Eleverne går sammen parvis stor/lille (hvis det er de mindste, så lav grupper med flere store, som kan hjælpe de mindste). Hver gruppe får udleveret et ark, hvorpå der vilkårligt er tegnet 30 kegler, en mindre genstand som skal kunne genkendes blandt alle de andres samt et skriveredskab. Forslag til ark med kegler finder I på næste side, og ellers kan I selv lave et.

30 fysiske kegler er tilsvarende placeret på et givent område på ca. 20mx20m, således at det stemmer overens med gruppernes kort.

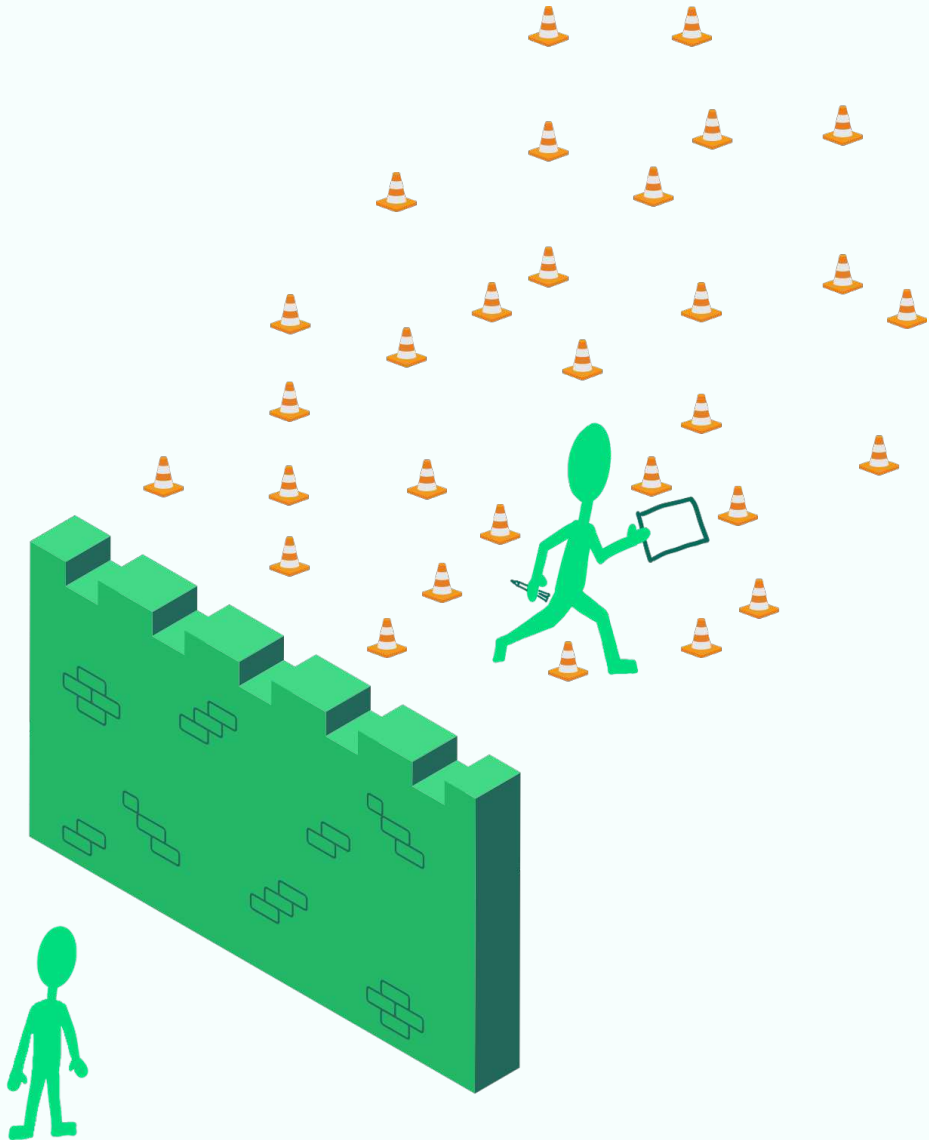
Elev A må nu ikke kunne se området med keglerne. Imens løber elev B ud og placerer deres genstand under den ene kegle, hvorefter de sætter et kryds på kortet på den kegle, de netop har placeret genstanden under og løber så tilbage til elev A. Elev A overtager kortet, og skal nu ud og finde genstanden. Når genstanden er fundet, placerer elev A nu genstanden under en ny kegle, og markerer denne på kortet, hvorefter elev A løber tilbage og bytter med elev B. Imens står elev B, så denne ikke kan se banen.

Aktiviteten fortsætter til tiden er gået.

Sæt kryds dér, hvor du placerer genstanden og ring rundt om, når genstanden er fundet.



Kort



PULSEN OP

Fysisk træning

Nu skal vi have pulsen op med cirkeltræning.

Fordel aktivitetskortene (som du finder på de følgende sider) med øvelserne ud i en cirkel.

Gruppen inddeles i par, stor/lille, og de fordeler sig ud til hver sit ark. Hvis det ikke går op, er der tre i en af grupperne.

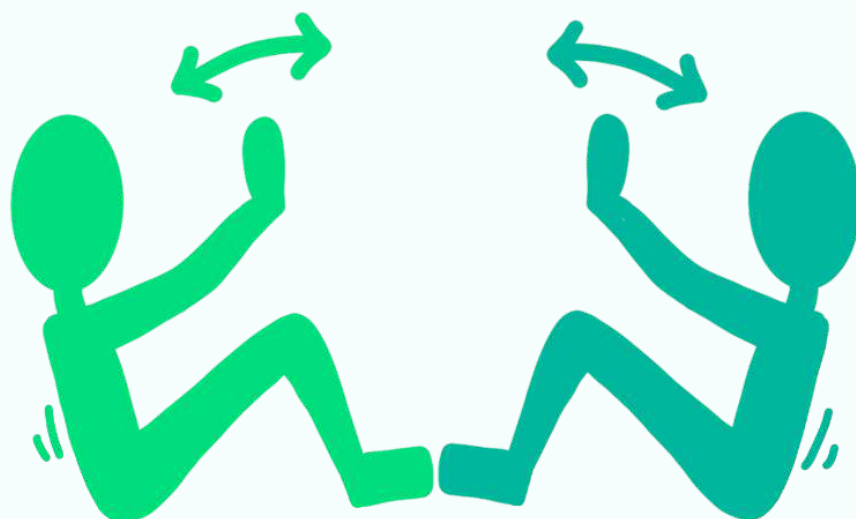
Der er 10 øvelser, og eleverne er 45 sekunder ved hver øvelse og har ca. 15 sekunder til at gå hen til den næste øvelse.

Nogle af øvelserne kræver, at eleverne bytter undervejs, det står på de enkelte kort, men råb gerne, når halvdelen af tiden er gået, så de kan få byttet.



MAVEBØJNING

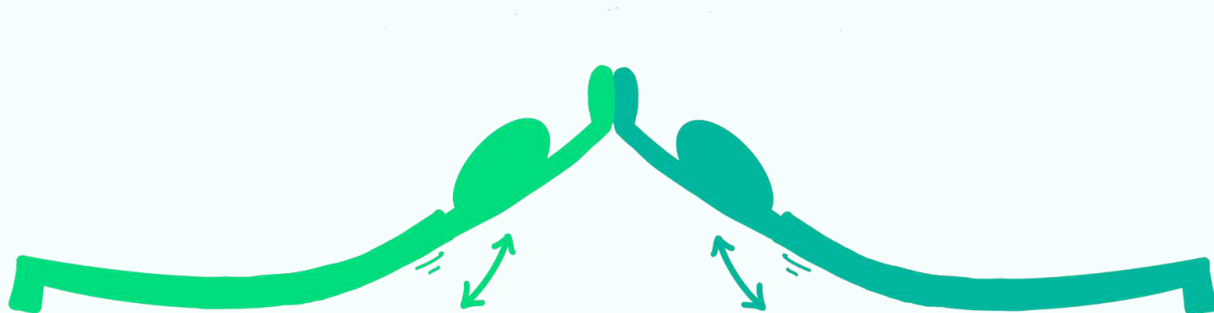
med klap



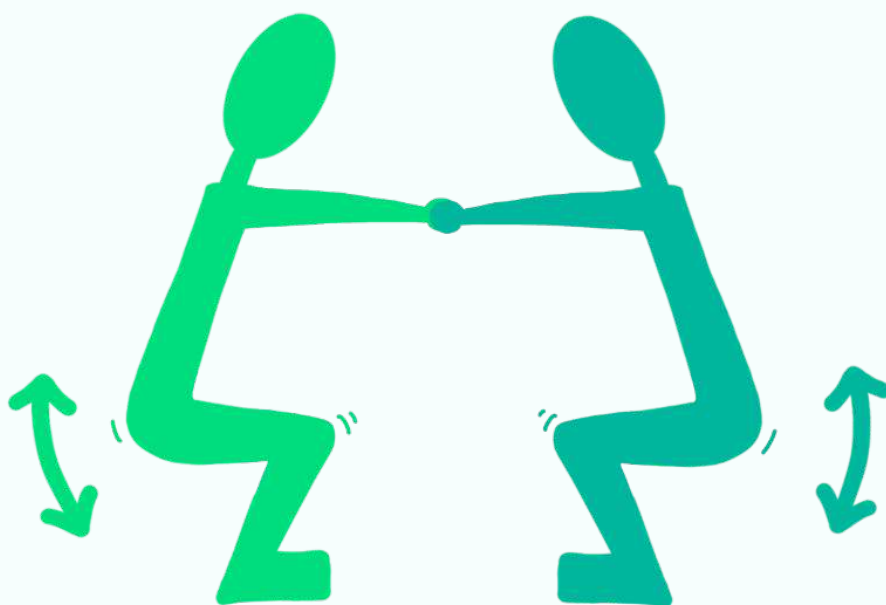
Aktivitet 6:
Pulsen op

RYGBØJNING

med klap



VIPPE-SQUAT

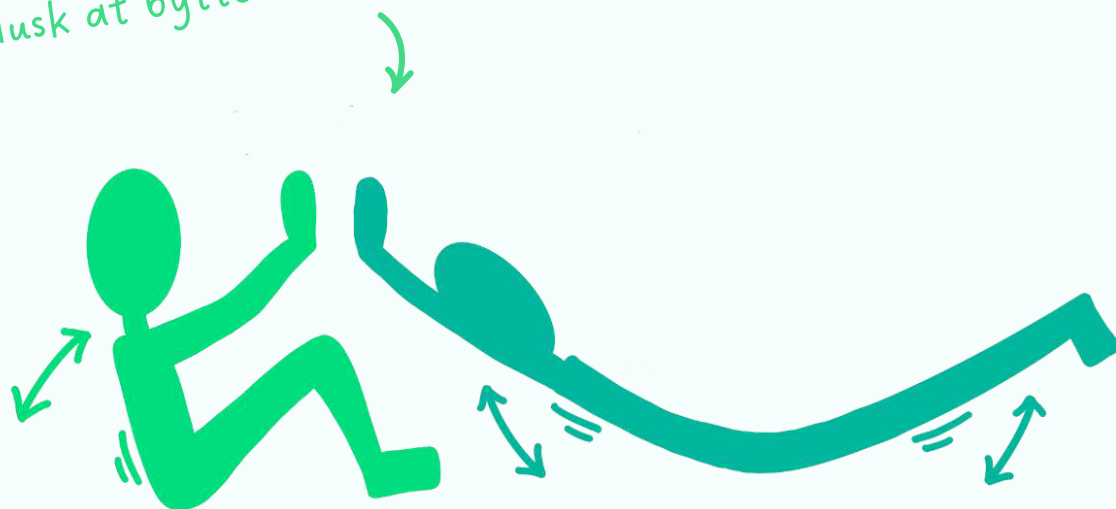


KRAVL UNDER, HOP OVER OG BYT

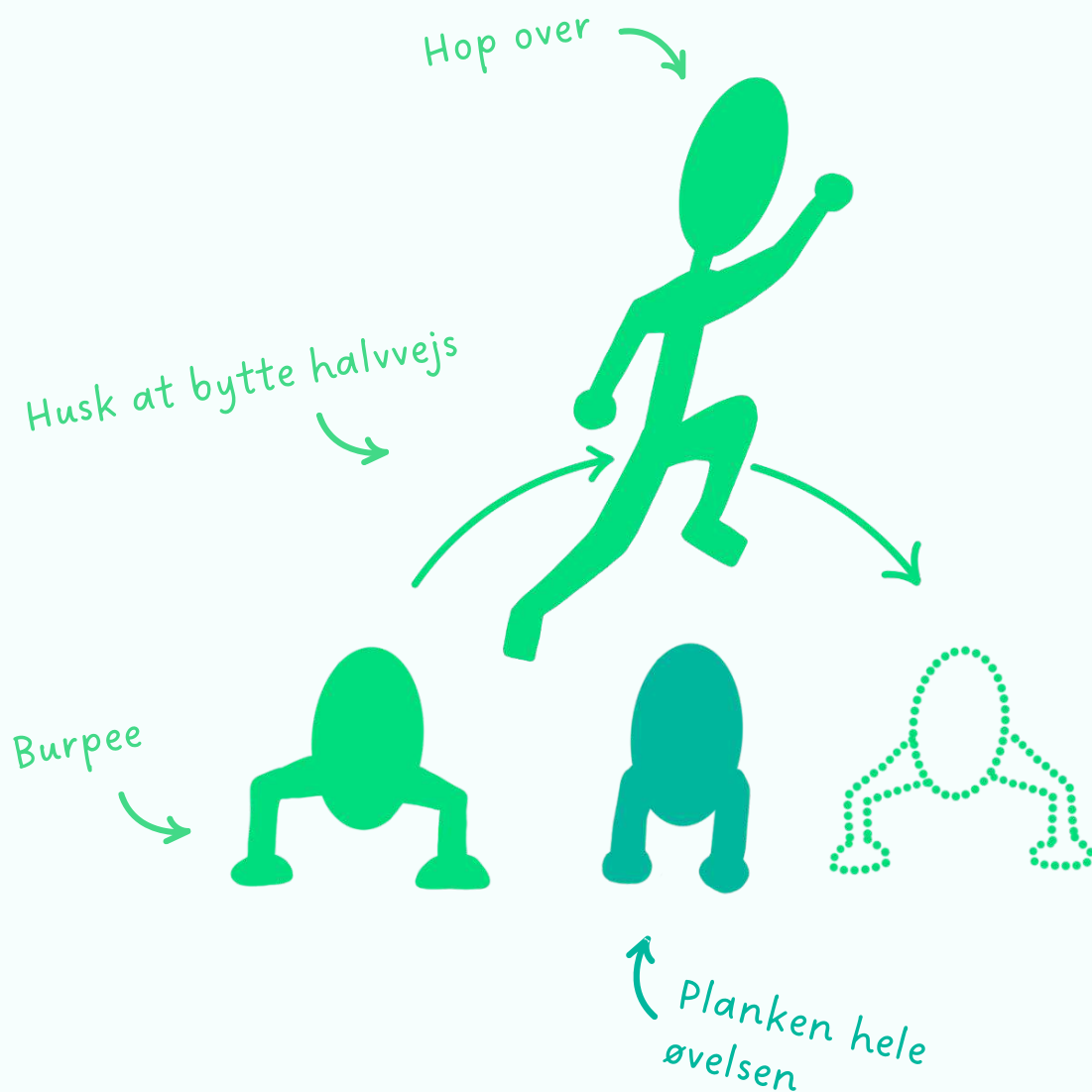


MAVE – RYG

Husk at bytte halvvejs

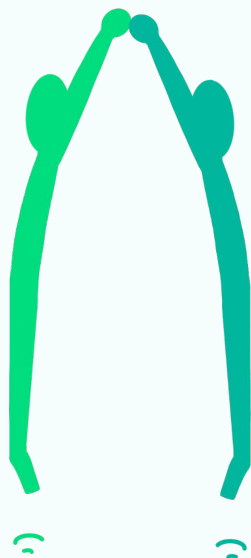


BURPEES PLANKE



JUMP SQUAT

med klap



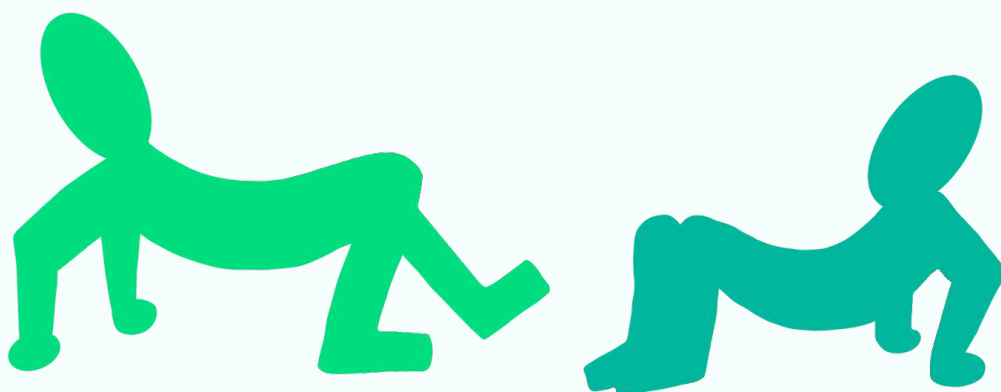
SUPERMAND

Lig ved siden af hinanden på maven og løft arme og ben fra jorden og hold positionen - gentag et par gange

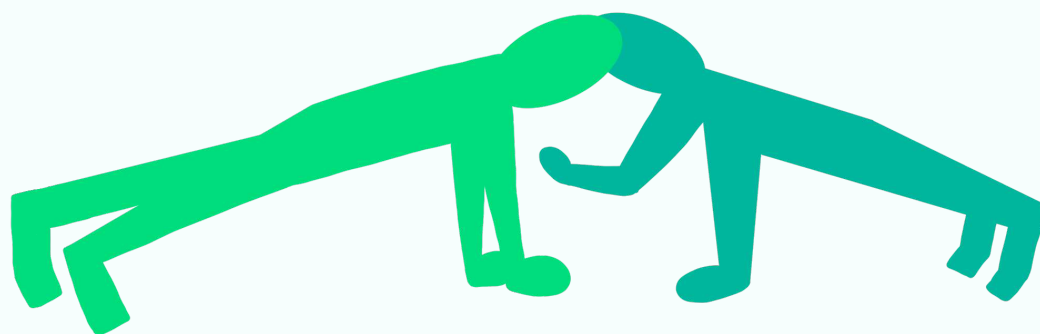


KRABBEGANG

Krabbegang rundt
om hinanden ↘



KLAP HÆNDER



SKOLELERNES MOTIONS DAG

NYT MATERIALE TIL IDRÆTSFAGET

Vidste du, at der også er lavet et materiale til idrætsfaget, så du kan arbejde med idrættens mange muligheder op til motionsdagen?

[Find idrætsmaterialet her](#)