



# LEG, BEVÆGELSE OG MOTION

4.-5. klasse



## Leg, bevægelse og motion

Leg, bevægelse og motion er en del af "Styr på Sundheden" materialet. Du kan tilgå hele materialet på vores hjemmeside [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk), som inkluderer temaerne; Introforløb: Hvad er sundhed?, Mad & måltider, Venner & fællesskaber, Følelser og selvværd og Leg, bevægelse & motion. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

Materialet fra Styr på Sundheden skal ses som en håndsækning og inspirationskilde til de mange lærere og pædagoger, der gerne vil have hjælp til at kaste sig over sundhedsundervisningen. Samtidig kan det være et godt supplement til allerede eksisterende materialer.

Materialets vigtigste budskab er at lære eleverne, at sundhed skal forstås bredt, og at der er mange forskellige faktorer, der påvirker vores sundhed.

Materialet opfylder kompetencemålet Sundhed og trivsel inden for det obligatoriske emne Sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

God fornøjelse med at få Styr på Sundheden i jeres klasse og på jeres skole!

### Titel

Styr på Sundheden – Leg, bevægelse og motion

### Udgiver

© Dansk Skoleidræt, 3. udgave 2024

## Hvad er sundhed?

### - Leg, bevægelse og motion

#### Formålet med dette forløb

Varighed for hele forløbet: 3 timer 45 minutter // trin: 4.-5. kl.

#### Hvor langt er vi nu?

I introforløbet blev elevernes forståelse af og viden om sundhed sat i spil. Eleverne har nu en større indsigt i, at flere forskellige faktorer spiller ind på deres sundhed, og at de forskellige faktorer hænger sammen jf. Sundhedsstjernen. De ved også, at sundhed ikke er en fast defineret størrelse, men et relativt begreb. Det er altså eleven selv, der er med til at definere, hvad der er sundt for ham/hende.

#### Formålet med dette forløb

Eleverne får en oplevelse af, at man kan bevæge sig på mange forskellige måder, og at bevægelsen og legen kan medvirke til, at man har det godt og er glad. På den måde kommer eleverne nærmere en forståelse af, at bevægelsen og legen er med til at fremme deres sundhed og trivsel.

#### Øvelser

En rundtur i Sundhedsstjernen // 30 minutter.

Aktiv brainstorm om bevægelsesmuligheder // 20 minutter.

Bevægelses-ur del 1 // 30 minutter.

Ærteposesvar om bevægelseslyst // 20 minutter.

Bevægelses-ur del 2 // 30 minutter.

Er du enig eller uenig? // 25 minutter.

Sundhedsaftalen // 45 minutter

Terning-evaluering // 25 minutter.

## Øvelse: En rundtur i sundhedsstjernen

### Introduktion

Det anbefales at lave denne øvelse i begyndelsen af alle forløb, fordi eleverne bliver mindet om, at sundhedsbegrebet skal forstås bredt, og at levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker hinanden. Det er vigtigt med denne refleksion og forståelse, før eleverne går i dybden med en specifik livsstilsfaktor.

Hvis eleverne har lavet øvelsen tidligere, kan du vurdere, om det er tilstrækkeligt at tage Sundhedsstjernen frem og snakke med eleverne om, hvordan levevilkår og livsstilsfaktorer påvirker mulighederne for at føle sig og være sund.

### Læringsmål

- Eleverne får en forståelse af sammenhængen mellem levevilkår og livsstilsfaktorer og kan snakke med andre om deres liv og deres vaner.

### Materialer

- Sundhedsstjernen – se [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 2 – se [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Kridt kan anvendes til at tegne Sundhedsstjernen frem for de fem ark fra Lærervejledning 2.

### Forberedelse og organisering

- Underviseren beslutter, om de fem ark fra Lærervejledning 2 skal anvendes, eller om Sundhedsstjernen skal tegnes op med kridt.
- Hvis de fem ark anvendes, skal de placeres i en stor cirkel. Hvis der er tid, kan underviseren få det til at ligne en stjerne. På den måde bliver det nemmere for eleverne at overføre Sundhedsstjernen fra plakaten til figuren på gulvet.
- Øvelsen kræver plads til, at eleverne kan bevæge sig rundt mellem arkene på gulvet.

## Fremgangsmåde

- Alle elever placerer sig uden for Sundhedsstjernen (eller arkene, der danner en cirkel).
- Underviseren forklarer, at de nu står i det, der hedder levevilkår, og at det kan være svært at ændre på ens levevilkår.
- Eleverne går sammen to og to og fortæller hver især om deres levevilkår. Underviseren kan benytte følgende hjælpespørgsmål:
  - *Hvordan bor du? Bor du i lejlighed, hus eller andet?*
  - *Har du nogle muligheder for at gå til sport i din fritid?*
- Underviseren gør opmærksom på, at eleverne kan vise interesse ved at spørge nysgerrigt ind til hinandens levevilkår.
- Når eleverne har snakket færdigt, går de i makkerpar videre ud til et af livsstilsområderne (Sundhedsstjernes spidser). Her skal de fortælle om hinandens liv ud fra livsstilsfaktorerne.
- Eksempler:
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Andet", kan de fx fortælle hinanden, hvor mange timer de sover om natten, hvornår de sidst har været syge, eller om de vasker hænder, før de spiser osv.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Følelser og selvværd", kan de fx fortælle hinanden, hvad der gør dem glade eller triste, eller hvornår de har en god skoledag.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Venner og fællesskaber", kan de fx fortælle, hvem de er sammen med, enten i skolen eller derhjemme. Eller om de har et godt fællesskab på fx gymnastik- eller fodboldholdet.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Leg, bevægelse og motion", kan de fx fortælle om deres fritidsinteresser, eller om de går eller cykler til skole.
  - Hvis et makkerpar står i feltet "Mad og måltider", kan de fx fortælle om, hvad de får at spise til aftensmad derhjemme, hvad de godt kan lide at have med i madpakken, om de godt kan lide at spise sammen med andre eller alene.
- På underviserens signal går alle elever ind i midten af Sundhedsstjernen. Her finder de en ny makker og går ud til et nyt livsstilsområde.
- Dette fortsætter, indtil alle elever har været omkring alle fem livsstilsområder.

## Variation

- Underviseren kan vælge, at eleverne ikke skifter makker undervejs. På den måde bliver det nemmere at holde styr på, at alle elever når ud til alle livsstilsområder.



## Øvelse: Aktiv brainstorm og bevægelsesmuligheder

### Formål

At få alle elever aktiveret, samtidig med at de reflekterer over deres daglige bevægelse.

### Læringsmål

- Eleverne kan fortælle om deres muligheder for at bevæge sig i deres hverdag.

### Materialer

- A3-ark og blyant til hver elevgruppe.

### Forberedelse og organisering

- Der skal være ét A3-ark pr. elevgruppe bestående af 4-5 elever.
- Hæng alle A3-ark op på væggene, så der er mulighed for, at hver gruppe kan stå på en række foran papiret. Jo længere løbeafstand op til papiret, jo bedre. Forsøg med 2 meter mellem papir og elevrække.
- Det kan være en god idé at organisere øvelsen sådan, at alle elever står på rækker inde midt i klasselokalet og løber væk fra midten. På den måde løber eleverne side om side, og der bliver plads til flere rækker.

### Fremgangsmåde

- Elevgrupperne, bestående af 4-5 elever, stiller sig i hver deres række et par meter fra deres ark, der hænger på væggen.
- Den forreste elev i rækken holder en blyant i hånden.
- Underviseren fortæller:

*På mit signal skal I skrive jeres muligheder for at være fysisk aktive i løbet af en dag. Et eksempel kunne være at cykle i skole.*

- På underviserens signal løber den første elev op til arket og skriver sin sætning.
- Eleven løber tilbage og giver den næste elev i rækken blyanten.

- Den næste elev i rækken løber op til arket og skriver sit første ord eller sætning. (Eleverne vil typisk skrive ordene lige under hinanden, men i princippet er der intet krav).
- Når tiden er gået, går gruppen op til deres ark og gennemgår sætningerne/ordene. Hvis alle i gruppen er enige om, at sætningen/ordet siger noget om, hvordan man kan bevæge sig i løbet af en dag, kan de sætte ring om sætningen.
- Efter aktiv brainstorm kan eleverne systematisk rotere rundt til de andre grupper ark. De kan sætte en stjerne ud for de sætninger, som de ikke selv har på deres ark, og når de kommer tilbage til deres eget ark, kan de skrive de nye sætninger op. På eget ark kan eleverne således se, hvor mange stjerner de har fået, og hvor mange nye sætninger, de har hjulpet de andre grupper med at få på deres papir.

## Variation

- Eleverne kan gemme deres ark og lave den samme øvelse efter forløbet. De kan sammenligne de to ark og se, om de har fået tilføjet flere ord eller sætninger på ark nr. to. På den måde får de helt konkret syn for, at de har mere at tilføje efter at være blevet gjort bevidste om deres muligheder for fysisk aktivitet i løbet af hverdagen.



## Øvelse: Bevægelses-ud del 1

### Læringsmål

- Eleverne får et overblik over, hvor mange timer de bevæger sig dagligt.

### Materialer

- Bilag 1: "Bevægelses-ur". (Ligger i bunden af dokumentet)

### Forberedelse og organisering

- Print bilag 1: "Bevægelses-ur" i A4-format til hver elev. Der skal være et ur på hver side af papiret.

### Fremgangsmåde

- Eleverne går sammen to og to, så de kan hjælpe hinanden.
- Underviseren forklarer:

*På jeres udleverede Bevægelses-ur skriver I på den ene side 00.00 til 11.59 og på den anden side 12.00 til 23:59. Det ene ur viser altså tiden fra midnat til klokken 12 middag. Det andet ur viser tiden fra middag til midnat. Opgaven er nu, at I skal farvelægge uret efter, hvor meget I gør følgende:*

- *fx sover, spiser eller sidder stille i skolen = rød farve.*
  - *fx går til skole, vasker op eller støvsuger = gul farve*
  - *fx aktiviteter, hvor I bliver lettere forpustet, men godt kan snakke = blå farve.*
  - *fx aktiviteter, hvor I bliver meget forpustede og har svært ved at snakke imens = grøn farve.*
- Vælg en gennemsnitsdag.
  - Start med uret fra 00.00 til 11.59 og lav derefter det andet.
  - Når eleverne har farvelagt deres eget ur så præcist som muligt, kan øvelsen Ærteposesvar laves, inden øvelsen med Bevægelses-ur del 2.

## Øvelse: Ærteposesvar om bevægelseslyst

### Formål

Øvelsen bygger videre på, hvad eleverne fandt ud af i øvelsen Aktiv brainstorm. Nu skal eleverne italesætte, hvad der giver dem lyst til at være fysisk aktive, bevæge sig, dyrke idræt eller gå til sport.

### Læringsmål

- Eleverne kan sætte ord på, hvad der motiverer dem til at bevæge sig.

### Materialer

- Ærteposer.

### Forberedelse og organisering

- Underviseren har ærteposerne klar.
- Eleverne står i en eller flere cirkler.

### Fremgangsmåde

- Underviseren står med ærteposen i hænderne.
- Underviseren siger:

*Nu kaster jeg ærteposen, og når man griber ærteposen, skal man sige en ting, som giver én lyst til at være fysisk aktiv, bevæge sig, dyrke idræt eller gå til sport. Et svar kunne fx være: 'min gymnastiktræner' eller 'mine venner som jeg har det sjovt med, når vi leger'.*

- Underviseren kaster ærteposen ud til en elev, der griber, svarer og kaster tilbage.
- Underviseren kaster ærteposen ud til en ny elev, og sådan fortsætter aktiviteten i en ping-pong mellem underviser og elever. Når alle elever har svaret en gang, er øvelsen færdig.

## Variation

- Ærteposen behøver ikke at komme forbi underviseren hver gang. Eleven, der har grebet ærteposen, kaster den således bare videre til en ny elev, der siger et ord osv. Vær opmærksom på, at ærteposen kommer rundt til alle elever.



## Øvelse: Bevægelses-ur del 2

### Læringsmål

- Eleverne kan sætte sig et mål for, hvordan de kan bevæge sig mere i deres hverdag.

### Materialer

- De to farvelagte ure, som eleverne lavede i del 1.

### Forberedelse og organisering

- Eleverne sidder sammen med den samme makker som i del 1.

### Fremgangsmåde

- Underviseren fortæller:

*I skal sætte jer sammen med den makker, som I sad med før. Nu tæller I sammen, hvor mange timer I har med den blå og den grønne farve. De to farver viser aktiviteter med moderat og høj intensitet.*

- Når eleverne har løst opgaven, sammenligner de deres aktivitetsniveau med Sundhedsstyrelsens anbefalinger, som står under uret.
- Underviseren fortæller:

*Nu skal I sammen med jeres makker snakke om og skrive ned, hvad I vil gøre for at bevæge jer mere i løbet af en dag. I skal komme med et konkret bud hver, fx 'jeg vil begynde at gå eller cykle i skole mindst tre gange om ugen' eller 'jeg vil være aktiv i det store frikvarter hver dag'.*

- Eleverne snakker nu om, hvordan de kan hjælpe hinanden med deres ændringer. Fx ved at huske at spørge ind til, hvordan det går med ændringen.
- Når eleverne er klar, spørger underviseren i plenum, om der er nogle, der vil fortælle, hvad de har skrevet ned og snakket om.

*Bevægelsesuret er lavet med inspiration fra Maiken Rahbek Thyssen.*

## Øvelse: Er du enig eller uenig?

### Formål

I denne øvelse skal eleverne tage stilling til nogle udsagn om fysisk aktivitet. Det er også i denne øvelse, at eleverne får yderligere indsigt i, at de allerede ved meget om fysisk aktivitet i relation til sundhed.

### Læringsmål

- Eleverne kan tage stilling til udsagn om sundhed, bevægelse og leg.
- Eleverne kan træffe et individuelt valg.

### Materialer

- Udsagnene, som står længere nede i øvelsen.

### Forberedelse og organisering

- Underviseren læser på forhånd udsagnene, udvælger evt. nogle eller laver sine egne udsagn.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer, at klasseværelset er inddelt i to fiktive rum. Den ene endevæg betyder "ENIG", den anden endevæg betyder "UENIG".
- Underviseren forklarer:

*I skal tage stilling til nogle forskellige udsagn om fysisk aktivitet. I har sikkert mange forskellige bud på, hvad det betyder for jer. Sundhed er ikke det samme for alle mennesker, så nogle af udsagnene har ikke noget rigtig svar. Om et øjeblik vil jeg læse nogle udsagn op for jer. I skal tage stilling til, om I er enige eller uenige i det, jeg læser op. I skal placere jer i det "rum", der passer til det, som I vil svare. Det bliver spændende at se, hvad vi er enige eller uenige om.*

- Underviseren læser første udsagn op: "Jeg bliver glad, når jeg er fysisk aktiv [...]"
- Eleverne tænker, mens de finder hen til det "rum", som passer til deres svar – Enig eller uenig.

- Når alle er placeret, siger underviseren:

*Nu skal I finde en makker, som står samme sted som jer. Snak kort om, hvorfor I har placeret jer der.*

- Eleverne taler kort sammen to og to.
- Underviseren samler op i klassen ved at høre nogle elever fra hvert "rum", hvorfor de har valgt, som de har valgt.
- Underviseren læser næste udsagn op, osv.

### Udsagn – Er du enig eller uenig?

1. Jeg bliver glad, når jeg er fysisk aktiv, fx leger, spiller bold eller går en tur i skoven.
2. Jeg synes ALLE lege og spil med bold er det fedeste.
3. Jeg elsker at bevæge mig til musik.
4. Jeg transporterer mig aktivt i skole.
5. Jeg kan bedst lide at være fysisk aktiv sammen med andre.
6. Jeg kan bedre koncentrere mig, fx læse i en bog, hvis jeg lige har været ude at bevæge mig.
7. Pulsens stiger, når man er fysisk aktiv.
8. Mit hjerte slår hurtigere, når jeg hopper (prøv det evt. med eleverne).
9. Hjertet er en muskel, der kan trænes.
10. Jeg leger hver dag.
11. Jeg bevæger mig mere end 60 minutter hver dag.
12. Jeg sveder hver dag.
13. Det er sundt at lege, fordi man bevæger sig.
14. Jeg går til en fritidsidræt. Fx svømning, gymnastik, fodbold, skydning osv.

## Variation

- I stedet for at tale med en makker fra samme "rum" kan eleverne finde sammen med en makker fra et andet rum. På den måde får de diskuteret forskellige holdninger.
- Øvelsen her har den sidegevinst for underviseren, at den kan give indblik i elevernes sociale handlemønstre. Vælger de det samme som deres bedste klassekammerat, eller kan de stå ved deres egne holdninger. Tal evt. med eleverne om dette.



## Øvelse: Klassens sundhedsaftale

### Formål

Øvelsen er en opsamling på forløbet om leg, bevægelse og motion.

### Læringsmål

- Eleverne kan være med til at lave en sundhedsaftale om, hvordan og hvor meget de bevæger sig i klassen.

### Materialer

- Klassens Sundhedsaftale – se [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk)

### Forberedelse og organisering

- Underviseren læser Lærervejledning 3: "Klassens Sundhedsaftale" – se [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk)
- Underviseren finder en god plads til Klassens Sundhedsaftale.

### Fremgangsmåde

- Underviseren forklarer:

*Vi får mere og mere viden om leg, bevægelse, motion og sundhed i vores klasse. Vores viden skal vi bruge til at få nogle bedre sundhedsvaner i klassen. Nu skal vi blive enige om en sundhedsaftale, som handler om, hvordan vi gerne vil bevæge os i klassen.*

- Den demokratiske proces frem mod en aftale kunne f.eks. være:
  - Eleverne går sammen i grupper af 4-6 og bliver enige om én aftale (10 minutter).
  - To grupper går sammen og vælger den ene eller anden gruppes aftale, eller laver en kombination (ca.10 minutter).
  - Underviseren modtager buddene på sundhedsaftaler på skrift og læser dem op. Hvis der er spørgsmål til aftalerne, diskuteres det i klassen.



- Hver af sundhedsaftalerne får et nummer, som eleverne kan stemme på.
  - Der foretages nu en anonym afstemning i klassen. Hver elev skriver på et stykke papir og afleverer til underviseren, som tæller stemmerne op.
  - Den sundhedsaftale, der har fået flest stemmer, skrives på Sundhedsaftalen af en elev.
- Underviseren tager en snak med eleverne om, hvordan de vil opfylde deres nye sundhedsaftale.
  - For at sundhedsaftalen skal få en effekt, er det afgørende, at underviseren ugentligt følger op på aftalen.

### Variation

- Processen frem mod aftalen kan foregå på mange andre måder og ovenstående er blot et eksempel.



## Øvelse: Terningevaluering

### Formål

Øvelsen er en opsamling og evaluering på forløbet om leg, bevægelse og motion.

### Læringsmål

- Eleverne kan italesætte deres viden om leg, bevægelse og motion.

### Materialer

- En 12 siddet terning eller to almindelige terninger.
- Print af nedenstående spørgsmål.

### Forberedelse og organisering

- Et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i en cirkel.

### Fremgangsmåde

- Eleverne placeres i en cirkel.
- Hver cirkel har en terning (to hvis det er almindelige terninger).
- Underviseren kaster terningen stille og roligt ud på gulvet.
- Det tal, som øjnene viser læses højt (Juster evt. om der kastes en eller to terninger for at nå fra 1-12).
- Eleverne rækker hånden op hvis de har et svar.
- Øvelsen fortsætter på denne måde.

### Variation

- Underviseren og eleverne laver deres egne spørgsmål.
- Hvis der er flere elever, der gerne vil læse spørgsmålene højt, kan der indlægges byt undervejs

## Spørgsmål

1. Hvad har du lært?
2. Hvad var sjovt?
3. Hvad var svært?
4. Er der noget, du gerne vil lære mere om? Hvad?
5. Hvad kan du huske fra forløbet?
6. Hvad vil du fortælle dine forældre om?
7. Hvornår bevæger du dig?
8. Hvad synes du er det bedste ved at bevæge sig?
9. Hvornår får du lyst til at bevæge dig?
10. Kan du lide at bevæge dig i skolen? Hvis ja, hvorfor?
11. Hvordan træner man hjertet?
12. Hvordan får man pulsen til at stige?

## Afrunding

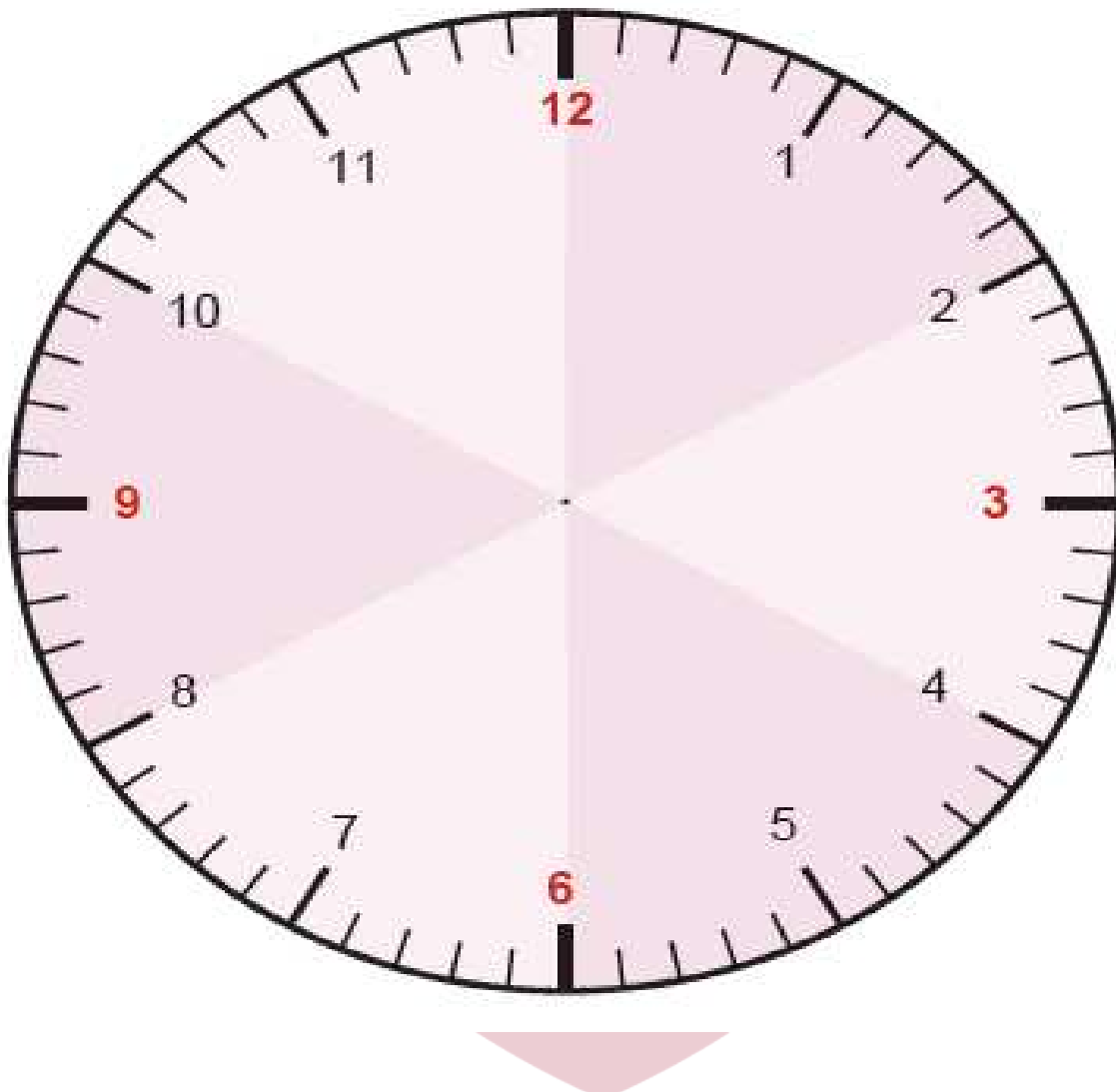
Vi håber I blev klogere og at eleverne tog godt imod aktiviteterne. Hvis du ikke allerede har set de andre forløb, så gå ind på [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk) og gå på opdagelse.

God fornøjelse 😊

## BILAG 1: Bevægelses-ur del 1

Forløb: Leg, bevægelse og motion

Klassetrin: 4.-5. klasse



Sundhedsstyrelsens anbefalinger for fysisk aktivitet blandt børn og unge 5-17 år:

- Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter.
- Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.

- **Moderat intensitet** er fysisk aktivitet, hvor du bliver lettere forpustet, og hvor du kan tale med andre imens.
- **Høj intensitet** er fysisk aktivitet, hvor du føler dig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

*Kilde: Sundhedsstyrelsens anbefalinger pr. 08. september 2024. Læs evt. mere her:  
[Anbefalinger om fysisk aktivitet for børn \(5-17 år\) | Fagperson | Sundhedsstyrelsen](#)*

