

IDRÆT FOR LIVET

boldbasis og boldspil
kropsbasis
dans og udtryk
fysisk træning



Tid

6 moduler á 75 minutters varighed + en mini-foreningsfestival. Der er mulighed for at afkorte eller springe moduler over, så det kan tilpasses netop din årsplan.

Forløbsbeskrivelse

I forløbet prøver vi mange forskellige aktiviteter og undersøger, hvordan man kan lave en idrætsforening. Vi øver os i at være åbne for nye spil og måder at bevæge sig på, og vi træner at tænke over, hvad der er smartest og mest fair. Til sidst laver vi vores egen idrætsforening og viser den frem.

Kombiner gerne forløbet med aftaler med lokale idrætsforeninger. Det vil gøre det mere autentisk og kan give nogle brugbare snakke med lokale ildsjæle og det at være en del af en idrætsforening.

Mål

- Eleven har en forståelse for idrættens organisering og hvilken betydning organiseringsformerne har, og hvem de tiltaler.
- Eleverne har viden om, hvordan man grundlægger en idrætsforening.
- Eleverne kan udvikle og formidle en idrætsaktivitet.
- Eleverne kan deltage aktivt og engageret i egne og andres idrætsaktiviteter.
- Eleverne kan samtale om foreningsidrættens betydning i overordnede termer.

Modul 1

Intro	Opvarmning	Capture the flag	Outro
 25min	10min	30min	10min

Modul 2

Intro	Selvorganiseret idræt	Kommerciel idræt Tabata	Outro
 30min	20min	15min	10min

Modul 3

Intro	Parasport	Holdning og værdier	Outro
 10min	40min	10min	15min

Modul 4

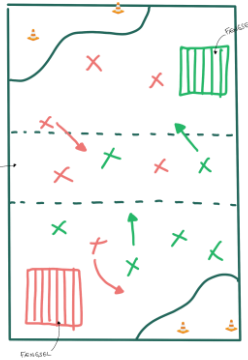
Intro + medlemsjagt	Folkedans	Ultimate	Outro
 20min	20min	25min	10min

Modul 4

Intro	Opret egen idrætsforening	Stiftende generalforsamling	Outro
 5min	45min	15min	10min

Modul 4

Intro	Præsentation af idrætsforeninger	Demokratisk valg	Outro
 5min	40min	20min	10min

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Læs hele forløbet igennem, så du har et godt overblik over, hvad der skal ske undervejs. Find papir/post-it til foreningsbrainstorm samt materialer til Capture the flag – overtrækstrøjer, flag (kegler) eventuelt markeringskegler til banen. Lav aftale med en lokal idrætsforening, hvis muligt.	
15 min.	FORENINGSBRAINSTORM Eleverne går sammen i mindre grupper. De snakker nu i ca. 3 minutter om, hvilke foreninger de kender i lokalområdet. Hver forening skrives på et stykke papir/post-it. Når tiden er gået, løber grupperne nu op og placerer én forening ad gangen på en væg, indtil de ikke har flere. Har en anden gruppe allerede placeret den forening, man kommer med, placeres den blot ovenpå. Når alle grupper er færdige, laves en fælles opsamling: - Hvilke foreninger findes i lokalområdet? - Hvilke(n) var der flest, der kendte til? - Er der nogen, som ikke alle kender? - Hvilken sport eller aktivitet dyrkes der i foreningen? - Er alle foreningerne idrætsforeninger? Hvis ikke, hvad er de så?	Mindre grupper (2-3 elever) Fælles opsamling
10 min.	INTRO Kort præsentation af forløbet "Idræt for livet" og kort generel snak om, hvad der kendetegner de danske idrætsforeninger. Lad eleverne snakke sammen i mindre grupper inden fælles opsamling. Præsentation af karakterstyrkerne nysgerrighed og dømmekraft, og hvordan I skal arbejde med dem i forløbet.	Præsentation Fælles samtale
10 min.	FORENINGSSALAT Legen tager udgangspunkt i klassisk frugtsalat – se beskrivelser her. I stedet for frugter bruges nogle af foreningerne fra foreningsbrainstormen. Nu skal de så bytte plads efter, hvilken forening de har, eller hvilken sportsgren foreningen udbyder.	Vurdér, hvor mange og hvilke foreninger der skal med, og hvordan kriterierne for at bytte plads skal være.
30 min.	CAPTURE THE FLAG Eleverne inddeles på to hold. Hvert hold placerer deres to flag (kegle e.l.) i basen. Det gælder nu om at bringe ét af modstanderens flag hjem til egen base, når det sker slutter spillet. På midten findes ingen-mands-land, her kan ingen blive taget. Når man er på modstanderens banehalvdel kan man blive taget. Sker det, kommer man i fængsel. Man løslades ved at en medspiller løber ind i fængslet og giver high-five, derefter skal de tilbage til egen banehalvdel, inden de igen må jage modstanderens flag. Man må kun løbe med ét flag ad gangen. Bliver man taget, mens man har flaget, lægges flaget der, hvor man tages, og man går efterfølgende i fængsel. Overvej om man må flytte sit eget flag tilbage til egen base herefter.	Brug skov eller andet kuperet terræn, hvis I har det til rådighed. 
10 min.	OUTRO Lad eleverne snakke sammen om følgende: - Hvilken sport/idræt kan Capture the flag minde om? - Foregår den i en "klassisk" idrætsforening eller hvor tænker I, at den hører til? - Hvad har I hæftet jer mest ved i dag?	Snak i mindre grupper. Fælles opsamling.

Modul 2

Mål for dette modul: Eleverne får viden og kropserfaring med forskellige organiseringsformer inden for idrættens verden.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print arbejdsark til organiseringsbingo og klargør opvarmningsdanse og musik til Tabata.	
20 min. 	ORGANISERINGSBINGO OG INTRO Kort med aktiviteter (Arbejdsark – Organiseringsbingo) lægges ud i et afgrænset område. Et andet sted placeres tre ringe som hhv. symboliserer den organiserede -, selvorganiserede - og kommercielle idræt.	Eleverne inddrages i mindre grupper (3-5 elever).
	Fælles opsamling og snak om dagens emne: Organiseringsformer.	
10 min. 	DANS Lav en eller to danse. Her kan du med fordel vælge Skolernes Motionsdag opvarmningsdans .	Opvarmningsdansene kan du sætte op på storskærm og lade eleverne følge instrukserne.
20 min. 	SELVORGANISERET IDRÆT Eleverne har nu 20 minutter til selv at organisere og udføre én idrætsaktivitet – det betyder, at det skal være en aktivitet, hvor de bevæger sig. Fx street basketball, løbehjul, gåtur, streetfodbold o.l. Alle skal ikke lave det samme, men husk, at du skal kunne have opsyn med dem.	Vurdér, om eleverne kan vælge frit, eller der skal opstilles nogle rammer/begrænsninger.
15 min. 	KOMMERCIEL IDRÆT - HOLDTRÆNING Gennemfør en tabata - 2x4 runder á 20 sek. arbejde / 10 sek. pause. 1. Sprællemænd, 2. Mountain climbers, 3. Knæløft og 4. Burpees light (ned i plank og at stå – gentag). 1. Mavebøjninger, 2. Rygbøjninger, 3. Armstrækninger (knæ/tæer) og 4. Squat.	Gennemfør de første 1x4 øvelser, hold en pause og gennemfør derefter de næste 1x4 øvelser. Hvis I har tid, kan I gennemføre flere runder. Deltag sammen med eleverne. Musik kan findes her.
10 min. 	OUTRO - Hvordan var det selv at skulle organisere en aktivitet? - Er I mest til den organiserede -, den selvorganiserede - eller kommercielle idræt? - Hvad tror I gælder for voksne/jeres forældre? Begrund.	Snak i par/mindre grupper. Fælles opsamling.
	HER ER LIDT TAL, SOM KAN PRÆSENTERES De 10 største idrætsgrene/-aktiviteter blandt børn (under 15 år) er i nævnte rækkefølge fodbold (39%), svømning (34%), gå- og vandreture (31%), trampolin (26%), løb (25%), gymnastik (21%), styrketræning (20%), løbehjul (20%), håndbold (14%) og dans (12%) (IDAN 2024). De 10 største idrætsgrene/-aktiviteter blandt voksne (+15 år) er i nævnte rækkefølge gå-/vandreture (61%), styrketræning (39%), løb (25%), anden fitness (17%), yoga/pilates/afspænding (13%), svømning (13%), landevejscykling (9%), spinning/kondicykel (9%), gymnastik (8%) og fodbold (7%) (IDAN 2024).	

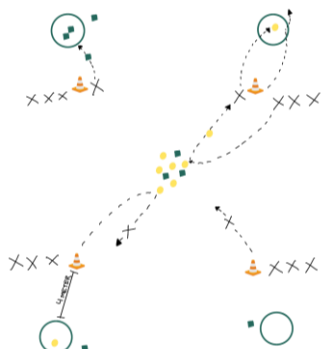
Modul 3

Mål for dette modul: Eleverne får en oplevelse af og dialog om, hvordan det er at dyrke sport med et handicap. Eleverne kan snakke om idræt i et sundhedsperspektiv.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Undersøg muligheden for at låne rekvisitter, kontakt eventuelt parasporten.	
10 min. 	INTRO Kort intro til dagens program og en snak om parasport. - Hvad kender I til parasport og kender I nogle para-atleter? - Hvordan tror I det er at være idrætsudøver med handicap?	Parvis Fælles opsamling
40 min. 	PARASPORTEN Herunder er forskellige parasportsdiscipliner, som eleverne kan prøve kræfter med. Inddrag gerne andre, hvis muligt. Boccia: Et præcisionsspil, hvor man kaster læderkugler og forsøger at komme tættest på en hvid målkugle. Regler Boccia Siddende volleyball: Volleyball, hvor spillerne sidder på gulvet og spiller med lavere net og mindre bane. Goalball: En holdsport for blinde og svagsynede, hvor man forsøger at rulle en klokke-bold i modstanderens mål. Goalball Hal-hockey: En tilpasset form for hockey spillet med lette stave og puch i en hal (i eller uden kørestol). Regler Hal-hockey Showdown: En slags bordtennis for blinde og svagsynede, hvor bolden har lyd og spilles under et net. Regler showdown Kørestolsrugby/-basketball: En intens kørestolsport med elementer fra rugby og basketball, spillet på en bane med målzoner. Regler kørestolsrugby og Regler kørestolsbasketball	Eleverne skal afprøve forskellige parasportsdiscipliner. Lav en organisering, som passer dig og din elevgruppe bedst. - Skal alle lave den samme aktivitet? - Skal der være flere, som de roterer imellem? - Andet? Kan spilles siddende på gulvet, med tilpasset regler hertil.
10 min. 	HOLDNING OG VÆRDIER - Synes I, parasport får nok opmærksomhed i medierne og i samfundet? - Skal parasport og "almindelig" sport være mere blandet – hvorfor/hvorfor ikke? - Hvordan kan vi gøre idræt og sport mere tilgængelig for alle? - Hvordan tænker I, at parasporten er organiseret?	Mindre grupper Fælles opsamling
15 min.  	OUTRO - IDRÆT FOR LIVET Snak om betydningen af at være fysisk aktiv hele livet. - Hvad er sundhed? - Hvilket sundhedsparameter er vigtigst for jer – fysisk, socialt eller mentalt – og hvorfor? - Er der noget man ikke kan gøre så meget ved ift. ens fremtidig sundhed? - Hvor har I selv en stor indflydelse på jeres fremtidige sundhed? - Hvornår er man fysisk aktiv?	Tag udgangspunkt i Sundhedsdugen . Snak i mindre grupper Fælles opsamling

Modul 4

Mål for dette modul: Eleverne har viden om og kan indgå i dialog om bredde- kontra eliteidræt og sætte det i relation til foreningslivet.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Find materialerne frem til de forskellige aktiviteter. Husk, at der helst skal bruges musik til folkedansen. Kegler, (skum)bolde/ærteposer/andre kaste- eller trilleredskaber, hulahopring og musikanlæg.	
5 min.	INTRO Kort intro til dagens program.	Fælles start
15 min.	MEDLEMSJAGT Klassen inddeles ligeligt i 4-6 foreninger, hvor de udgør bestyrelsen. Nu gælder det for foreningerne om at få så mange medlemmer som muligt. Medlemmerne (ærteposer, bolde o.l.) ligger placeret i midten og foreningerne er fordelt rundt om med ca. 10-15 meter ind til medlemmerne. Skiftevis løber en fra bestyrelsen ind og tager et medlem i midten og løber tilbage til deres kegle. Herfra skal de kaste medlemmet mod en hulahopring (ligger ca. 4 m. væk) og må ikke flyttes derfra, hvor det lander. Bliver medlemmet liggende inde i ringen, er de nu et trofast medlem af foreningen, ligger det tværtimod udenfor ringen, er de ikke så trofaste og det betyder, at andre foreninger nu må komme og kapre dette medlem. Foreningerne bestemmer selv, om de vil tage et nyt medlem fra midten eller et ikke-trofast fra en af de andre foreninger.	Aktiviteten stopper, når der ikke er flere medlemmer i midten eller tiden, som du bestemmer, er gået. 
20 min.	FOLKEDANS Lav én eller flere af folkedansene Sekstur, Pigernes fornøjelse og Rits rats. Se arbejdsarket "Folkedanse" for trin, videoer og musik. Diskutér: • Er folkedans bredde- eller eliteidræt? • Hvad adskiller folkedans fra andre dansetyper? • Hvorfor kan folkedans være en god aktivitet i skoleregi?	Lærerstyret Fælles opsamling
25 min.	"ULTIMATE" Eleverne spiller ultimate, men frisbee'en erstattes blot med en skumbold. Det handler nu om at vinde sin(e) kamp(e). Vurdér, om de skal nå en, to eller tre små kampe på den tid I har til rådighed. Diskutér: • Hvilken betydning får konkurrenceelementet for aktiviteten? • Diskuter udsagnet "Bredde avler elite og elite avler bredde"? • Hvorfor er det vigtigt at fokusere på enten bredde eller elite i en forening? • Hvorfor kan ultimate være en god aktivitet i skoleregi?	Inddele eleverne i hold med 6+ spillere på hver - 4-6 hold. Opstil 2-3 baner. Fælles opsamling
10 min.	OUTRO • Hvorfor er det at dyste/måle sig mod andre ofte det helt centrale i idrætsforeninger? • Hvad har konkurrence af positiv og/eller negativ betydning for en idrætsforening? • Er der forskel på sport og idræt? Hvis ja, hvad?	Snak i mindre grupper Fælles opsamling

Modul 5

Mål for dette modul: Eleverne skal udvikle og stifte deres egen idrætsforening.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Print og medbring arbejdsarkene "Beskrivelse af foreningsaktivitet" og "Idrætsforeningens vedtægter" samt aktivitetshjulet og skriveredskaber. Overvej, hvilke rekvisitter eleverne skal have til rådighed, når de skal udvikle deres egen foreningsaktivitet.	
5 min. 	INTRO Kort intro til dagens program.	Plenum
45 min.  	OPRET EGEN IDRÆTSFORENING Grupperne skal nu grundlægge deres egen idrætsforening. Først skal de (videre)udvikle og beskrive den aktivitet, de gerne vil udbyde i deres idrætsforening – brug aktivitetshjulet til udviklingen og beskriv den derefter i arbejdet "Beskrivelse af foreningsaktivitet". I processen skal de udfylde arbejdsarket "Idrætsforeningens vedtægter", som efterfølgende præsenteres på den stiftende generalforsamling.	Inddel eleverne i et passende antal grupper med 3-6 i hver. Aktiviteterne skal kunne udøves af børn og unge.
15 min. 	STIFTENDE GENERALFORSAMLING Dagsorden: - Foreningen fortæller: Hvem I er, jeres forening, og hvorfor I vil danne en forening. - Vision/mål: Tal med mødedeltagerne om jeres fremtidsdrømme. Hvordan ser foreningen ud om et år? Hvilke aktiviteter tilbyder I, hvem og hvor stor er kredsen af medlemmer? - Forslag til vedtægter: Gennemgå jeres forslag til vedtægter, så alle ved, hvilke regler der gælder i foreningen. Herunder valg af bestyrelsen. - Eventuelt: Under eventuelt kan alt diskuteres, men intet besluttet.	Alle foreninger afholder en stiftende generalforsamling. Kan gøres samlet eller en forening ad gangen, mens de andre arbejder videre. Læreren er udpeget som dirigent på de skiftende generalforsamlinger.
10 min. 	OUTRO – DEN DEMOKRATISKE PROCES Demokrati i danske idrætsforeninger betyder, at medlemmerne har medbestemmelse gennem generalforsamlinger og valg af bestyrelse. Beslutninger træffes i fællesskab ud fra princippet om én person, én stemme. Eleverne skal stemme om, hvilken aktivitet næste modul skal afsluttes med.	Lav enten en liste ud fra de forskellige aktiviteter, de har prøvet i forløbet, eller lad det være helt op til eleverne at komme med forslag til aktiviteter inden for jeres rammer og muligheder. Overvej, hvordan afstemningen skal foregå.

Modul 6

Mål for dette modul: Eleverne skal udvise god dømmekraft og nysgerrighed over for hinandens foreninger og aktiviteter.

	Hvad/indhold	Hvordan/organisering
Før	Tiderne i dette modul skal tilpasses antallet af idrætsforeninger. Forbered den valgte aktivitet til dagens modul.	
5 min. 	INTRO Kort intro til dagens program.	Plenum
40 min.  	FORENINGSGENNEMGANG Hver idrætsforening præsenterer deres aktivitetstilbud, og igangsætter den efterfølgende for at tiltrække nye medlemmer. Slut eventuelt af med, at eleverne skal melde sig ind i en af idrætsforeningerne, som ikke er deres egen. Det gør de ved at skrive deres navn på én post-it og sætte den på foreningen (som er skrevet på et A3 ark e.l.)	Alle deltager i hinandens aktiviteter. Hvordan ser medlemstallene ud for de forskellige idrætsforeninger?
20 min. 	DEN DEMOKRATISK VALGTE AKTIVITET Alle laver den aktivitet, som demokratisk blev valgt i slutningen af sidste modul.	
10 min. 	OUTRO - Hvorfor er antallet af medlemmer ikke nødvendigvis lig med en veldrevet forening? - Hvad tænker I er vigtigt for at drive en god og "sund" idrætsforening? - Hvilke muligheder har man i en idrætsforening, hvis der er noget, man er utilfreds med eller gerne vil have lavet om/taget op til diskussion? - Nævn tre ting, som du tager med fra dette undervisningsforløb. Hvis I vælger at lave et ekstra modul eller et event, så slut modulet af med at gennemgå tankerne om det med eleverne.	Snak i mindre grupper. Fælles opsamling.

Afsluttende event

Mini-foreningsfestival

Alle idrætsforeningerne står klar til at præsentere deres forening og igangsætte deres aktivitet – som de gjorde i modul 6: Foreningsgennemgang.

I idrætsundervisningen

Invitér en eller flere klasser fra indskoling og/eller mellemtrinnet til at komme og deltage i jeres idrætsundervisning under en Mini-foreningsfestival.

Anderledes dag

Brug Mini-foreningsfestivalen som en aktivitet (gerne på et par timer), på en af de anderledes dage i løbet af skoleåret. Det kunne være på Skolernes Motionsdag, fagdage, Trivselsdag, Venskabsdag eller hvad I netop har på jeres skole, som kunne passe ind i konceptet.

Lad de store elever stå for dagen, hvor de præsenterer deres foreninger, og hvor eleverne kommer rundt og prøver nogle eller alle de idrætsforeninger, eleverne har grundlagt. Giv deres klasse rammerne for dagen, og lad så dem organisere den.

- Fælles intro
- Holdfordelingen af elever
- Tidsplan inkl. pauser
- Rotationsskema
- Andet



Folkedanse

Sekstur

Startposition: Rundkreds med hinanden i hænderne

-  2x8 takter rundt med uret
 -  4 takter ind
 -  4 takter ud
 -  16 takter promenade med makker mod uret
- x 2 

Forfra

Pigernes fornøjelse

Startposition: Rundkreds med hinanden i hænderne

-  4 takter ind
-  4 takter ud
-  8 takter rundt med uret
-  4 takter ind
-  4 takter ud
-  8 takter rundt mod uret

- 3 almindelige klap 
- 3 klap bagved ryggen 
- 3 klap med makker 
- (Klap er 4 takter i alt)
-  4 takter armkrog rundt med makker

Disse 8 takter
gentages 2 gange

Forfra

Rits Rats

Startposition: Dobbeltcirkel overfor makker

-  8 takter 2 klap + armkrog rundt med uret
-  8 takter 2 klap + armkrog rundt mod uret

Front mod makker

8 takter  Venstre fod frem (V), Højre fod frem (H) VHVH 

 HV HVHV 

-  16 takter rundt mod uret sidestep med makker i hånden (Kan varieres).

Forfra

Du kan f.eks. finde videoer og musik på www.roditraderne.dk under undervisningsmateriale

Orienteringsbingo

Arbejdsark

Organiseret idræt

Selvorganiseret idræt

Kommerciel idræt

Fodbold	Parkour	Fitness
Håndbold	Skateboard	Crossfit
Gymnastik	Løbehjul	Klatring
Badminton	Løb	Padel
Hockey	Vandring	Yoga
Atletik	Slackline	Spinning
Basketball	BMX	Personlig træning
Volleyball	Landevejscykling	Zumba
Orienteringsløb	Mountainbike	Golf
Svømning	Streetbasket	Skisport
Skydning	Jagt	Bowling
Tennis	Dykning	Paintball
Kano/Kajak	Beach volleyball	Dans
Judo	Kitesurf	Adventurerace

Alt efter form vil flere aktiviteter også kunne placeres andre steder. Tag en snak om, hvad der gør sig gældende for, hvornår en aktivitet placeres det ene eller det andet sted.

Beskrivelse af foreningsaktivitet

Arbejdsark

Aktivitetens navn

Aktivitetens formål (sjov, samarbejde, motion, fællesskab, mestring)

Varighed (fx 30 min., 1 time, 4x10 min.)

Deltagere (Hvem kan deltage (alder, niveau)? Hvor mange personer (min./maks.))

Regler og rammer (Hvordan foregår aktiviteten? Hold? Hvilke regler?)

Udstyr og faciliteter (Hvad skal bruges? Hvor foregår det?)

Andet (ideer, detaljer, andet)

Idrætsforeningens vedtægter

Arbejdsark

§1 Navn og hjemsted

§2 Formål (Hvad vil I med foreningen og hvilke værdier bygger den på)

§3 Medlemskab

Stk. 1: Som aktivt medlem kan optages enhver, der tilslutter sig foreningens formål og betaler kontingent for en periode på mindst tre måneder.

Stk. 2: Medlemmerne er forpligtet til at overholde foreningens vedtægter og øvrige bestemmelser.

Stk. 3: Udmeldelse sker skriftligt ved meddelelse til bestyrelsen. Udmeldelse kan ske med én måneds varsel til udgangen af en kontingentperiode.

§4 Bestyrelse

Stk. 1: Bestyrelsen er foreningens daglige ledelse og repræsenterer foreningen i alle forhold.

Stk. 2: Bestyrelsen består af

Forperson:

Næstforperson:

Kasserer:

Bestyrelsesmedlem(mer):

Suppleant(er):

Stk. 3: Bestyrelsen konstituerer sig selv umiddelbart efter generalforsamlingen.

§5 Ordinær generalforsamling

Stk. 1: Generalforsamlingen er foreningens øverste myndighed i alle anliggender.

Stk. 2: Ordinær generalforsamling afholdes en gang årligt inden udgangen af _____ måned.

Stk. 3: Beslutninger træffes ved _____ flertal.

§6 Opløsning

Stk. 1: Beslutning om foreningens opløsning kræver vedtagelse på to på hinanden følgende ekstraordinære generalforsamlinger. Der skal mindst være seks uger mellem de to generalforsamlinger. Til vedtagelse af opløsning kræves, at mindst to tredjedele af de afgivne stemmer er for beslutningen på begge generalforsamlinger.

Stk. 2: På den afsluttende generalforsamling skal træffes beslutning om, hvilke almennyttige formål foreningens formue skal anvendes til. Ingen medlemmer kan få andel i formuen.

Stk. 3: Til at forestå opløsningen af foreningen vælger den afsluttende generalforsamling to personer til at gennemføre alle nødvendige dispositioner.

Bedøm undervisningsmaterialet
"Idræt for livet" 1-5

