

Spillepladen Mission Motorik



Materialevejledning

Vejledning til materialet

Spillepladen - Mission Motorik

Mission Motorik er udviklet af Dansk Skoleidræt i forbindelse med projektet *Motorik i Indskolingen*, der er støttet af Undervisningsministeriet. Materialet har fokus på at udfordre og træne elevernes grovmotoriske færdigheder gennem leg, fantasi og samarbejde.

Spillepladen – Mission Motorik ligger gratis tilgængelig på <https://skoleidraet.dk/wp-content/uploads/2026/05/Mission-Motorik-Spilleplade-1.pdf>, hvor den kan downloades og printes. Det gør det nemt at tage Mission Motorik med ind i forskellige dele af skoledagen – fx som en station i undervisningen, i frikvarteret eller i SFO'en.

Spillepladen er en mindre version af Motorikdugen – Mission Motorik og måler 40 x 40 cm. Den tager afsæt i de samme grovmotoriske aktiviteter og legende elementer, men det mindre format gør den nem at tage frem og bruge i forskellige sammenhænge. Aktiviteterne udfordrer elevernes motoriske færdigheder på en sjov og inkluderende måde med fokus på bevægelsesglæde, fantasi og samarbejde. Materialet er enkelt opbygget og kan bruges både inde og ude.

Med Spillepladen – Mission Motorik får du et materiale, som:

- arbejder med elevernes grovmotoriske færdigheder på en sjov og legende måde.
- er nemt at printe, tage frem og bruge i forskellige dele af skoledagen.
- kan bruges i undervisningen, i frikvarteret og i SFO'en.
- har fokus på bevægelsesglæde, fantasi og samarbejde.
- lægger op til, at eleverne kan være undersøgende, kreative og medskabende.
- er enkelt at igangsætte og kan bruges både inde og ude.
- har fokus på deltagelsesmuligheder og på, at alle elever får mulighed for at lykkes.



Formål

Spillepladen er et materiale, som har til formål at udvikle elevernes motoriske kompetencer gennem en legende, udfordrende og kreativ tilgang, hvor fokus er rettet mod, at den enkelte elev oplever at have evner, mod og lyst til bevægelse. Spillepladen gør det muligt at anvende motorikfremmende aktiviteter blandt alle elever med fokus på elevernes styrker og muligheder samt forståelse for, at eleverne er på forskellige niveauer i deres motoriske udvikling. En grundforudsætning for at elevernes motoriske kompetencer udvikles er, at disse kompetencer løbende udfordres og vedligeholdes på en sjov, legende og udfordrende måde. Spillepladen gør det let og enkelt at arbejde lige netop med dette.

Målgruppe og fag

Spillepladen - Mission Motorik er udviklet til undervisningen, frikvarterer og skolefritidsordningen. Målgruppen er 0.-3. klasse, men den kan også sagtens anvendes i de ældre klasser.

Undervisningsmaterialet

Undervisningsmaterialet er bygget op omkring forskellige grovmotoriske aktiviteter og tager afsæt i syv motoriske fokuspunkter, som er gennemgående. De syv motoriske fokuspunkter er:

- Ase og mase – aktiviteter, der stimulerer den proprioceptive sans, som har stor betydning for vores kropsbevidsthed. Det er aktiviteter med fokus på modstand på/i bevægelserne.
- Krybe og kravle – aktiviteter, der udvikler kropsstyrken og evnen til at koordinere. Der arbejdes i høj grad med den proprioceptive sans. Krybe foregår ved, at eleven bevæger sig på maven, og når eleven kravler, sker det på hænder og knæ/fødder.
- Snurre og dreje – aktiviteter, der involverer rotation af kroppen (eller dele af kroppen), og derved er med til at stimulere den vestibulære sans. Sansen stimuleres i høj grad ved ændringer i hovedstilling samt gennem accelererende og decelererende bevægelser.
- Balance – evnen til at opretholde kroppens position, uanset om man er stillestående (statisk balance) eller i bevægelse (dynamisk balance). Balancen er tæt forbundet med den proprioceptive og vestibulære sans, og er grundlæggende for at kunne udføre forskellige bevægelser sikkert og effektivt.
- Gang og løb – motoriske færdigheder, som involverer en høj grad af koordination og kontrol af forskellige muskelgrupper samtidig. Det kræver en sekvens af rytmiske og koordinerede bevægelser over flere led.
- Kaste og gribe – aktiviteter, der kræver stor kropskontrol og som stimulerer den proprioceptive sans. At kaste indeholder derudover elementer af styrke og timing, mens det at gribe i høj grad træner elevernes øje-hånd koordination samt reaktionsevne.
- Hoppe – aktiviteter, der kræver styrke i benene, balance og koordination, da eleverne skal kunne sætte af, så denne løfter sin krop fra underlaget og lander sikkert igen.

Spillepladen består af i alt 70 felter med forskellige aktiviteter. Aktiviteterne på felterne tager afsæt i de syv motoriske fokuspunkter, hvilket synliggøres med syv forskellige farver.

Banen er bygget op uden et decideret start- og målfelt, så eleverne har tid til at fordybe sig, eksperimentere samt øve sig på de udfordringer, de møder undervejs, da de ikke skal nå i mål. Tankerne med Mission Motorik er, at eleverne er sammen parvise, når de bevæger sig rundt på banen, og her kan du med fordel overveje, hvordan parrene sammensættes. Det kan være godt at overveje spørgsmålet: "Hvad ønsker jeg, elevernes udbytte af dagens Mission Motorik er?".

Felterne

Du bør overveje, om alle aktiviteterne knyttet til de enkelte felter skal gennemgås fælles inden igangsætning, om aktiviteterne tages løbende, om beskrivelserne lægges ud til eleverne, som selv skal læse dem eller noget helt fjerde.

Du kan også vælge en tilgang, hvor eleverne ikke kender til aktiviteterne bag felterne. På den måde skal eleverne med udgangspunkt i illustrationen på det pågældende felt, og de muligheder omgivelserne rummer, selv udtænke hvilke aktive handlinger, de skal udføre og dermed bruge deres fantasi til selv at skabe motorikfremmende aktiviteter.

Spillepladen

Du kan have forskellige didaktiske overvejelser omkring, hvordan elevernes brikker skal bevæge sig rundt på spillepladen. Vi foreslår, at alle starter i motorikcirklen eller hvor de har lyst. Her er forskellige måder, hvorpå eleverne kan flytte deres brik rundt:

- Parrene flytter ét felt ad gangen. De skal hele tiden flytte sig fremad og må kun ændre retning, når de når til et felt med flere muligheder.
- Parrene slår med en terning, og rykker det antal felter, som øjnene viser. De skal hele tiden flytte sig fremad og må kun ændre retning, når de når til et felt med flere muligheder.
- Parrene slår sten, saks, papir med hinanden, vinderen bestemmer antal felter og parret rykker (mellem 1-3 felter). De skal hele tiden flytte sig fremad og må kun ændre retning, når de når til et felt med flere muligheder.
- Parrene flytter sig frit rundt mellem felterne og bestemmer selv hvilket felt, de rykker hen på samt hvilken retning, de vælger at flytte rundt.

Når et par lander på et felt, skal de udføre den aktivitet, som illustrationen på feltet viser (der findes beskrivelser til alle felterne under aktivitetsbeskrivelser). Når aktiviteten er udført, flytter parret videre til et nyt felt. Det er op til det enkelte par, hvor længe de vil arbejde med hver aktivitet, og dermed også hvornår de har klaret den enkelte aktivitet og kan rykke videre.

Vi foreslår, at der anvendes viskelædere, blyantspidsere, ludobrikker eller lignende som brikker.

Aktiviteten stopper når...

Spillet er tænkt som et "evighedsspil", hvor eleverne kan blive ved at flytte rundt, indtil du stopper spillet.

Du kan vælge, at parrene skal lave mindst én aktivitet indenfor hvert fokuspunkt (farve), og at spillet slutter, når et par har været igennem alle fokusområder. Du kan også forudbestemme en fælles rute, som eleverne skal gennemføre, hvor motorikcirklen kan være både start og mål. Ved begge fremgangsmåder skal du dog være bevidst om, at grundtanken med at eleverne får tid til at udforske de forskellige aktiviteter i eget tempo og ud fra egne forudsætninger mindskes. Et konkurrenceaspekt vil ofte ændre fokus fra at dygtiggøre sig/øve sig i aktiviteten til i stedet at gennemføre hurtigst muligt.

Aktivitetsbeskrivelser

Mission Motorik er opbygget af en cirkel, hvori de motoriske fokuspunkter står skrevet. Rundt omkring cirklen er alle de små felter, der tilsammen udgør den bane, eleverne kan bevæge sig rundt på. Nedenfor findes en beskrivelse af alle felterne på banen opdelt i fokuspunkter, men vi opfordrer til, at eleverne selv tolker illustrationer og omsætter dem til deres egne kropslige handlinger.

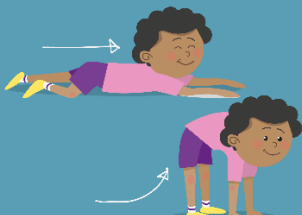
Herunder findes beskrivelserne af alle felterne på banen.

Ase og mase	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Koen og træet: Eleverne er sammen to og to. Den ene (A) stiller sig på knæene og er et træ. Den anden (B) kravler på knæ og hænder og er en ko. Koen skal nu klø og mase sig op ad træet, mens træet forsøger at holde balancen og stå imod. Koen må gerne klø forskellige kropsdele op ad træet, fx hornene (hovedet), maven, numsen, ryggen, osv. Byt undervejs.
	Pladespilleren: Eleverne er sammen to og to. Den ene stiller sig på hænder og knæ og er pladespilleren. Den anden er pladen, som lægger sig på maven og drejer rundt på pladespillerens ryg.
	Blæksprutte: Eleverne er sammen to og to. Den ene suger sig fast til gulvet som en blæksprutte, mens den anden forsøger at løsne og evt. vende blæksprutten.
	Flyttemænd: Eleverne er sammen to og to. De sætter sig med ryggen til hinanden og holder armkrog. Det gælder om at flytte/skubbe makkeren så meget, man kan.
	Lægge arm: Eleverne går sammen to og to og lægger sig på maven overfor hinanden med nogle meter imellem sig. Eleverne skal nu trække sig frem mod hinanden ved kun at bruge armene. Når de mødes, skal de

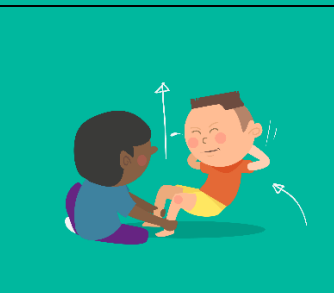
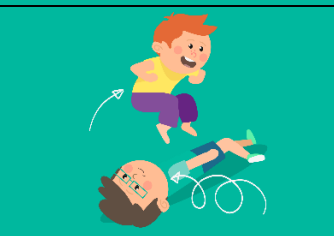
	forsøge at lægge arm. Når der er fundet en vinder, skubber de sig tilbage igen, inden en ny omgang starter. Prøv med begge hænder.
	Kæmp: Eleverne er sammen to og to. Den ene (A) lægger sig på ryggen eller maven på gulvet, og den anden (B) lægger sig ovenpå A. Det gælder nu for A om at komme fri og op at stå, mens det for B gælder om at forhindre dette.
	Haneekampen: Eleverne er sammen to og to. Det gælder om at få makkeren ud af balance. Der hoppes på ét ben med hænderne foldet på brystet. Der må skubbes med overkroppen. Når den ene sætter begge ben på jorden, er dysten slut, og der kan startes forfra.
	Trække over gulv: Eleverne er sammen to og to. Den ene lægger sig på maven, mens den anden stiller sig ved den liggende makkers hoved med sine ben på hver side af hovedet (tæt ved ørerne). Makkerparret skal kigge samme vej. Den liggende elev tager med sine hænder fat om den stående makkers ankler, så de på den måde hænger sammen. Den stående makker går nu i roligt tempo frem i små og rolige skridt. Makkeren holder fast i anklerne, og når den liggendes arme er udstrakt, trækker denne sig frem i armene – så langt, at den liggende nu igen har sit hoved mellem den gåendes ben. Fortsæt og byt undervejs.
	Balance skub og træk: Eleverne overfor hinanden og skal holde hinanden i hånden (begge med samme hånd eks. højre). De skal nu samarbejde om at presse så hårdt som muligt til hinandens hænder, men uden at nogle af dem mister balancen og skal tage et skridt. Prøv derefter at træk, så meget som muligt, igen uden at nogle mister balancen.
	Hop med modstand: Den ene elev skal hoppe så højt som muligt, mens den anden elev holder om den første elev (omkring hoften) og skal give modstand. Den anden elev skal nu give tilpas modstand til, at den første elev stadig kan hoppe lidt op i luften. Gentag 10 gange og byt.
	Brændende stol: Eleven skal løfte numsen fra stolen og holde løftet så længe som muligt. Hvis eleven skal udfordres mere, kan benene samtidig løftes fra underlaget.

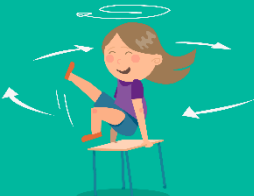


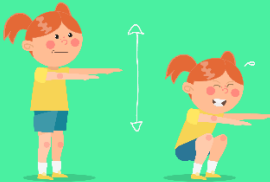
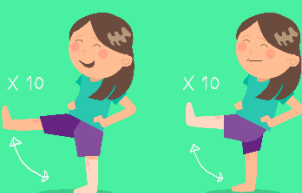
Tegn på væg: Eleverne tager en karklud i hver hånd. De stiller sig med hænderne på en væg og går så lang tilbage med fødderne som muligt. Nu vælger den ene en ting som de skal tegne på væggen. Begge tegner og derefter byttes roller.

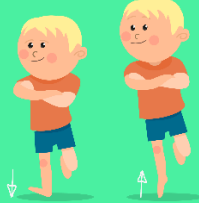
Krybe og kravle	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Over/under: Eleverne er sammen to og to. De kravler over/under/rundt om/igennem forskellige redskaber, fx skumplinte, stole, bænke, borde eller madrasser.
	Bro: Eleverne er sammen to og to. Den ene stiller sig på underarme og fødder og laver en lav bro, som den anden kryber igennem. Skift og gentag.
	Larven: Eleverne er sammen to og to. De skal hver især lave en larve, ved at stå på knæ med hænderne så langt fremme på gulvet som muligt og kravle knæene frem til hænderne.
	Elefantkravl: Eleverne er sammen to og to. De skal hver især kravle på tåspidser med helt strakte ben og med hænderne så langt fremme som muligt.
	Spiderman: Eleverne er sammen to og to. De skal kravle på tåspidser og fingerspidser som Spiderman.
	Krabbegang: Eleverne er sammen to og to. De bevæger sig hver især i krabbegang (forlæns, baglæns, sidelæns). Prøv også krabbegang med hoften så højt oppe som muligt.

	Klap hånd: Eleverne er sammen to og to og stiller sig overfor hinanden i kravle-position = på hænder og knæ. Det gælder for eleverne om at ramme den andens hånd. Prøv også en lidt sværere version: Eleverne skal stå med udstrakt krop - altså på hænder og på fødder/tæer (i planke).
	Kravl pasgang: Eleverne er sammen to og to. De skal hver især kravle pasgang (højre arm, højre ben samtidigt) fremad, sidelæns og baglæns.

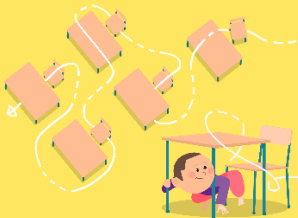
Snurre og dreje	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Gigantiske mavebøjninger: Eleverne er sammen to og to. Den ene lægger sig på ryggen med fødderne i gulvet og bøjede knæ. Den anden sætter sig ved makkerens fødder og holder fast i dennes knæhaser. Det gælder for den liggende elev om at komme op i en mavebøjning – og helt op at stå i én bevægelse. Fra rygliggende til stående i én bevægelse. Eleven, som holder fast i knæhaserne, hjælper med bevægelsen. Eleverne bytter efterfølgende.
	Rul og hop: Eleverne er sammen to og to. Den ene elev lægger sig på gulvet og ruller under den anden elev, som samtidig hopper over den trillende makker.
	Snurretur: Eleverne er sammen to og to. Eleverne snurrer rundt indtil de falder/mister balancen og ender i en ny stilling. Eleven bestemmer nu et dyr, som de synes passer til stillingen og bevæger sig som dyret tilbage til banen.
	Karrusellen: Eleverne er sammen to og to. Den ene elev lægger sig på ryggen med strakt og spændt krop. Den anden tager fat omkring anklerne og løber nu så hurtigt som muligt 5 omgange rundt om den liggende så denne snurrer rundt. Derefter er det 5 omgange den modsatte vej. Derefter bytter de plads.

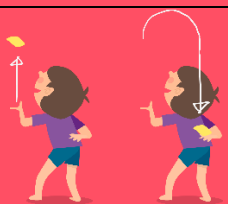
	Hold bolden i luften: Eleverne er sammen to og to og stiller sig overfor hinanden med en træningsbold eller lignende mellem sig (på maven). De skal nu samtidig dreje én omgang uden at tabe bolden. De skal hele tiden have kontakt med bolden. Ekstra udfordring: de skal kravle over/under hinanden.
	Rundtur på stol: Eleverne sætter sig på deres stole og skal nu dreje rundt på stolen. Huske begge veje.

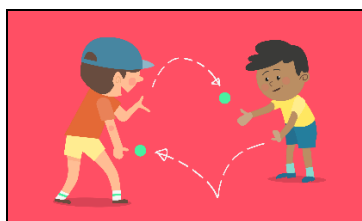
Balance	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Gå på line: Eleverne er sammen to og to. De skal på samme tid balancere med ærtepose eller lign. på hoved, skulder, arm, nakke osv. Prøv at gøre det samme som makkeren.
	Knæbøjning: Eleverne er sammen to og to. De placerer sig overfor hinanden og tager evt. hinanden i hænderne. De skal nu lave squats på samme tid. Prøv både med åbne og lukkede øjne.
	Storken: Eleverne er sammen to og to. På samme tid skal de løfte det ene ben til en vinkel på 90° og gentage 10 gange. Skift ben. Prøv også med lukkede øjne.
	Balancestorken: Eleverne er sammen to og to. På samme tid skal de stå på højre ben, mens venstre knæ og højre albue rammer hinanden og føres tilbage til udstrakt position. Gentag med venstre ben.
	Rundtur: Eleverne er sammen to og to og holder hinandens venstre fod oppe ved egen hofte. Nu skal eleverne danse rundt én omgang den ene vej og derefter én omgang den anden vej. Bagefter skiftes ben. Forsøg evt. at lave øvelsen i takt med andre par.

	Balancekamp: Eleverne er sammen to og to og sidder på hug over for hinanden med håndfladerne mod hinanden. Nu gælder det om at få skubbet den anden ud af balance, så man falder på halen eller må støtte med hænderne.
	Tudse trick: Eleverne er sammen to og to. På samme tid skal de hver især forsøge at lave en tudse. Sæt dig på hug og placer håndfladerne i gulvet. Placer nu albuerne, så de rammer knæene. Prøv at lægge al vægt over på håndfladerne, så fødderne løftes fra gulvet og hovedet føres fremover. Hold balancen i et par sekunder, evt. med hjælp fra makkeren.
	Fod balance: Eleverne er sammen to og to. På samme tid skal de bevæge sig fra hæl til tå, ved at stå på et ben, gå op på tæer og langsomt ned igen - stå på hæl, tå, hæl, tå, osv. Skift ben.
	Faldskærmsudspring: Eleverne ligger på maven på en stol og skal holde armen og ben oppe så kun maven rør stolen. Hold positionen så længe som muligt.
	Balance High five: En elev skal holde balancen på et ben. Den anden skal placere sin hånd et vilkårligt sted. Eleven som står på et ben, skal nu klappe/røre den anden elevs hånd uden at miste balancen. Når hånden røres, flytter den stående elev sin hånd et nyt sted hen. Eleven der står på et ben, skal udfordres mere og mere. Husk at skifte undervejs.

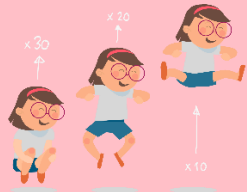
Gang og løb	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Kongens efterfølger: Eleverne er sammen to og to. Elev A fører an med forskellige gangarter og løbevariationer, mens elev B følger efter og gør det samme. Byt efterfølgende.
	Blind med førerhund: Eleverne er sammen to og to. Den "blinde" elev lukker øjnene og føres derefter rundt i lokalet af den anden elev (førerhunden). Førerhunden kan både styre den blinde ved at gå foran (den blinde har hænderne på skulderne af førerhunden) eller ved at gå bagved (førerhunden har hænderne på skulderne af den blinde).
	Fang flaget: Eleverne er sammen to og to. Elev A skal forsvare et flag (æltepose, flaske, sko eller lign.) som er placeret inde i en hulahopring. Elev B skal forsøge at røre flaget. Der skiftes efter bestemt tid eller efter aftale. Der må ikke ases og mases.
	Gakkede gangarter: Eleverne er sammen to og to. Eleverne skal gå på så mange fjollede og skøre måder, som de kan finde på. Afprøv gerne hinandens gakkede gangarter.
	Fælles "løb": Eleverne er sammen to og to. Eleverne stiller sig ved siden af hinanden. Elev A tager fat med højre hånd om elev B's venstre ankel, og elev B tager fat med venstre hånd om elev A's højre ankel. De skal nu arbejde sammen om at bevæge sig fremad.
	Trillebør: Eleverne er sammen to og to. Elev A lægger sig på gulvet således kun tæerne og hænderne rører gulvet, og kroppen er strakt som en planke. Elev B løfter elev A i benene (omkring knæet) og går nu i roligt tempo "trillebør" med elev A. Skift undervejs. Jo tættere på hoften der løftes, desto nemmere er det for "trillebøren".

	Knæ-gang: Eleverne er sammen to og to. De stiller sig på knæene og skal på samme tid gå på knæ forlæns og baglæns uden at have hænderne i underlaget. Prøv evt. at se, hvem der kommer først hen til et bestemt sted.
	Forhindre-løb: Eleverne laver sin egen rute rundt i klassen, gerne under borde eller over stole og skal derefter gennemføre den.
	Baglæns: Eleverne skal bevæge sig baglæns rundt i lokalet baglæns. Brug gerne stole mm. som forhindre-ringer, som de skal bevæge sig baglæns hen over.
	Skøjteløb: Eleverne placerer en karklud under hver fod og skal nu skøjte rundt både forlæns, sidelæns og baglæns.

Kaste og gribe	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Kast-klap-grib: Eleverne er sammen to og to. De har en bold hver, som kastes så højt op i luften som muligt. Mens bolden er i luften, skal de klappe. Ved første kast skal de klappe én gang og gribe bolden igen. Ved næste kast skal de klappe to gange og gribe bolden igen, osv.
	Grib med trøjen: Eleverne er sammen to og to og har en eller flere små bolde (fx tennisbolde, sammenfoldede strømper eller aviskugler). Den ene (A) har alle bolde/kugler, og kaster dem til makkeren (B), som former en kurv med sin trøje (trækker trøjen ud fra maven). Når A har kastet alle bolde/kugler, kaster B dem retur til A, som ligeledes forsøger at gribe dem med trøjen.
	Kast over hovedet: Eleven kaster en ærtepose over hoved på sig selv og skal gribe den på ryggen.



Dobbelt kast: Eleverne står overfor hinanden med en bold i højre hånd. Samtidig kaster de boldene til hinandens venstre hånd. De griber med venstre og skal igen kaste den samtidig tilbage og sådan forsætter aktiviteten.

Hoppe	
Illustration af aktivitet	Aktivitetsbeskrivelse
	Hop fra A til B: Eleverne er sammen to og to. Den ene starter med at vise, HVORDAN og HVOR den anden skal hoppe fra A til B. Byt roller. Prøv evt. på forskelligt underlag eller med variation i tempoet.
	30-20-10: Eleverne er sammen to og to. På samme tid hoppes først 10 hop i hug, efterfulgt af 20 almindelige hop, efterfulgt af 30 høje hop.
	Vippehop: Eleverne er sammen to og to og tager hinanden i hænderne. På skift hhv. hopper de og går ned i knæ. De laver altså en menneskelig vippe.
	Hop efter: Eleverne er sammen to og to. Elev A skal nu hoppe rundt i lokalet på forskellige måder og gerne over/op på forskellige genstande, mens elev B følger efter og gør det samme.
	Hop over: Eleverne er sammen to og to. Den ene (A) sætter sig i hug. Den anden (B) skal hoppe over bagfra og bagefter sætte sig i hug. Nu skal A hoppe over B, og efterfølgende sætte sig i hug. Sådan fortsættes frem til et aftalt punkt, fx fra væg til væg, eller rundt om en kegle.