Til lærere og elever

UDSKOLING

PROJEKTOPGAVE I IDRÆT

Teori, praksis og bevægelse i projektugen

Tre projektidéer • ugeplan • modeller • vurderingsskemaer



dansk Skoleidræt

Projektopgave i idræt

Hvordan arbejder man med projektopgave i et fag, hvor krop og bevægelse er centrale?

I dette undervisningsmateriale får eleverne mulighed for at fordybe sig i idrætsfaglige problemstillinger, hvor teori og praksis går hånd i hånd. Eleverne skal ikke kun undersøge, læse og skrive om idræt, de skal også bruge kroppen aktivt som en del af deres projektarbejde.

For både elever og lærere kan det være nyt at tænke fysisk aktivitet ind i en projektuge, der traditionelt er præget af skriftligt og stillesiddende arbejde. Derfor tilbyder materialet en tydelig stilladsering, der hjælper eleverne med at strukturere arbejdet og koble den teoretiske fordybelse med praktiske erfaringer.

Materialet består af

- Elevark med projektidé, problemformulering, arbejdsspørgsmål, krav til den skriftlige opgave, beskrivelse af produkt og idéer til fysisk aktivitet undervejs.
- Ugeplan, som hjælper eleverne med at planlægge og strukturere projektarbejdet.
- Idrætsfaglige modeller, der understøtter elevernes undersøgelser og faglige refleksioner.
- Litteraturliste med links til relevante artikler.
- Vurderingsskemaer til både elev og lærer.

Tre projektidéer – forskellige perspektiver på idræt

Eleverne får medbestemmelse ved at vælge mellem tre projektidéer, som hver især åbner for forskellige idrætsfaglige undersøgelser:

Den perfekte opvarmning

Unge i bevægelse

Vejen til eliten

Tid

1 uges projektopgave.

Du kan som idrætslærer også bruge projektidéerne i en temauge eller udvælge aktiviteter til en idrætsdag.

Mål

- Eleverne kan koble idrætsfaglig læring med meningsfulde fysiske aktiviteter.
- Eleverne får erfaring med at planlægge, strukturere, gennemføre og fremlægge eget projekt.
- Eleverne kan undersøge idrætsfaglige problemstillinger, indsamle viden og reflektere over sammenhænge og mulige løsninger.
- Eleverne kan udvikle og formidle et praktisk produkt.

Udgivet 2026 af Dansk Skoleidræt

dansk Skoleidræt

Udskoling

Projektidé 1

Den perfekte opvarmning

Gruppemedlemmernes navne:

Projektidé

I skal undersøge opvarmningens betydning både for kroppens fysiologi og skabelsen af en fællesskabsfølelse.

Problemformulering

Hvordan kan I sammensætte et opvarmningsprogram, der gør kroppen klar til fysisk aktivitet og samtidig styrker fællesskabet og motivationen hos deltagerne?

Arbejdsspørgsmål

- Hvorfor er det vigtigt at varme op inden fysisk aktivitet, og hvad sker der i kroppen?
- Hvilke muskelgrupper og bevægelser skal indgå i jeres opvarmningsprogram?
- Hvordan skal I sammensætte øvelserne, så intensiteten udvikler sig hensigtsmæssigt gennem programmet?
- Hvor lang tid skal opvarmningen vare – og hvorfor?
- Hvordan kan I skabe fællesskab og sammenhold gennem opvarmningen?
- Hvordan kan I gøre opvarmningen sjov og motiverende for deltagerne?

Skriftlig opgave

Opgaven skal indeholde:

- Forside
- Indholdsfortegnelse
- Projektidé og problemformulering
- Besvarelse af arbejdsspørgsmål, brug gerne modeller, fx opvarmningstrappen og illustrationer af muskler
- Beskrivelse af jeres opvarmningsprogram med begrundelser for valg af øvelser, rækkefølge og intensitet
- Konklusion, hvor I besvarer problemformuleringen
- Perspektivering, hvor I kort beskriver, hvordan I kan bruge det, I har lært, i andre sammenhænge.

Produkt

I skal udvikle jeres bud på det perfekte opvarmningsprogram og gennemføre det med hele klassen. Programmet skal både forberede kroppen på fysisk aktivitet og give deltagerne en oplevelse af fællesskab og motivation.

Ideer til ugen

I kan vælge at lave et eksperiment, hvor I undersøger, om der er forskel på et holds fysiske præstation afhængig af, hvilken opvarmning holdet får. I skal finde ca. 12 frivillige og dele dem i to hold. Det ene hold gennemgår jeres perfekte opvarmningsprogram, mens det andet hold blot får at vide, at de skal møde ind i hallen og selv varme op. Efter opvarmningen mødes de to hold og spiller en kamp i fx volley. Undersøg hvilken forskel opvarmningen gjorde for spillerne på de to hold.

Afprøv jeres opvarmningsprogram på en anden klasse, fx i starten af deres idrætstime. Få feedback på øvelserne, intensiteten og oplevelsen af fællesskab. Brug tilbagemeldingerne til at forbedre jeres program.

Interview af en, der dyrker sport. Undersøg hvordan personen varmer op inden en præstation. Interview gerne flere, er der forskel på, hvordan man varmer op inden for forskellige sportsgrene – individuelle sportsgrene i forhold til holdsport?

Interview af en fysisk træner eller fysioterapeut om, hvad de synes, der er vigtigt i en opvarmning. Brug ekspertens viden, når I udvikler jeres eget program.

Afprøv jeres program, så I er helt klar til at fremvise det. Hvem gør hvad? Hvilken musik skal I bruge? Hvor lang tid skal hver del tage?

Projektidé 2

Unge og bevægelse

Gruppemedlemmernes navne:

Projektidé

I skal undersøge, hvordan bevægelse og fysisk aktivitet påvirker vores sundhed og trivsel. I skal arbejde med forskellige former for sundhed og undersøge, hvordan bevægelse kan skabe energi, glæde og fællesskab i hverdagen.

Problemformulering

Hvordan kan bevægelse og fysisk aktivitet styrke unges fysiske, mentale og sociale sundhed, og hvordan kan vi motivere flere unge til at bevæge sig i hverdagen?

Arbejdsspørgsmål

- Hvad vil det sige at være sund, og hvad er forskellen på fysisk, mental og social sundhed?
- Hvordan påvirker fysisk aktivitet kroppen, humøret og vores trivsel?
- Hvilken betydning har vores vaner, fx søvn, kost og skærmbrug, for sundhed og fysisk aktivitet?
- Hvordan påvirker fællesskab og sociale relationer unges motivation for at være fysisk aktive?
- Hvad kan motivere forskellige unge til at bevæge sig mere i hverdagen?
- Hvordan kan I udvikle aktiviteter, der giver unge lyst til at bevæge sig og samtidig styrker deres sundhed og trivsel?

Skriftlig opgave

Opgaven skal indeholde:

- Forside
- Indholdsfortegnelse
- Projektidé og problemformulering
- Besvarelse af arbejdsspørgsmålene. Brug gerne idrætsfaglige modeller, fx det brede sundhedsbegreb og relevante illustrationer
- Beskrivelse af jeres bevægelsesidé og begrundelse for valg af aktiviteter og målgruppe
- Konklusion, hvor I besvarer problemformuleringen
- Perspektivering, hvor I kort skriver, hvordan I kan bruge det, I har lært, i andre sammenhænge

Produkt

I skal udvikle en bevægelsesidé, der kan give unge mere lyst til at være fysisk aktiv i hverdagen.

Jeres idé skal indeholde aktiviteter, der skaber bevægelsesglæde og mulighed for fællesskab. I skal planlægge og gennemføre aktiviteterne med hele klassen. I skal begrunde, hvordan jeres aktiviteter understøtter fysisk, mental og social sundhed.

Ideer til ugen

Lav en anonym spørgeskemaundersøgelse blandt unge på jeres skole. Hvornår bevæger de sig? Hvad motiverer dem? Hvad står i vejen for at være aktiv? Brug resultaterne som inspiration til jeres bevægelsesidé.

Undersøg vaners betydning (bevægelse, kost, skærmbrug, energidrikke) for jeres egen præstation i en fysisk test. Afsæt to testdage, hvor I eksperimenterer med forskellige forudsætninger forud for testen. Prøv at være så godt forberedt som muligt ved den ene test (sovet godt, spist rigtigt, minimeret skærmbrug) og lav derefter samme test, hvor det modsatte gør sig gældende. Er der forskel på jeres resultat?

Interview fx en fysioterapeut, sundhedsplejerske eller idrætslærer om sammenhængen mellem bevægelse, sundhed og trivsel. Hvordan kan I bruge denne viden i jeres produkt?

Test jeres aktiviteter på en anden klasse. Undersøg, om eleverne oplever bevægelsesglæde og fællesskab, og om alle har mulighed for at deltage. Brug deres feedback til at forbedre ideen.

Projektidé 3

Vejen til eliten

Gruppemedlemmernes navne:

Projektidé

I skal undersøge, hvad det kræver at nå toppen inden for eliteidræt. I skal dykke ned i balancen mellem krævende fysisk træning, mentalt pres og de muligheder og dilemmaer, der følger med livet som eliteidrætsudøver.

Problemformulering

Hvad kræver det fysisk, mentalt og socialt at nå toppen inden for eliteidræt, og hvilke muligheder og udfordringer følger med livet som eliteidrætsudøver?

Arbejdsspørgsmål

- Hvad er eliteidræt, og hvad adskiller eliteidræt fra almindelig idræt?
- Hvilke fysiske krav stilles der til en eliteidrætsudøver? Og hvordan træner eliteidrætsudøvere for at forbedre deres præstationer?
- Hvilken betydning har kost, søvn og restitution?
- Hvilke mentale krav stiller eliteidræt, og hvordan håndterer udøverne pres og forventninger?
- Hvad motiverer eliteidrætsudøvere til at træne så meget?
- Hvilke afsavn og dilemmaer kan følge med livet som eliteidrætsudøver?
- Hvor går grænsen mellem at presse sig selv og presse sig selv for hårdt?

Skriftlig opgave

Opgaven skal indeholde:

- Forside
- Indholdsfortegnelse
- Projektidé og problemformulering
- Besvarelse på arbejdsspørgsmålene. Brug gerne modeller, illustrationer og konkrete eksempler fra eliteidrættens verden
- Beskrivelse af jeres træningsprogram med begrundelse for jeres valg
- Konklusion, hvor I besvarer problemformuleringen
- Perspektivering, hvor I kort skriver, hvordan I kan bruge det, I har lært, i andre sammenhænge

Produkt

I skal vælge en idrætsgren og udvikle et træningsprogram inspireret af eliteidrætsudøveres træning. Jeres program skal indeholde: Fysiske træningsøvelser, der passer til den valgte idrætsgren. En øvelse eller udfordring, hvor deltagerne oplever betydningen af koncentration eller mentalt pres.

I skal gennemføre programmet med klassen og kunne begrunde jeres valg af øvelser ud fra den viden, I har indsamlet. Tilpas træningen, så alle kan deltage og samtidig få en fornemmelse af nogle af de fysiske og mentale udfordringer, eliteidrætsudøvere møder.

Ideer til ugen

Undersøg, hvordan pres påvirker præstation. Udsæt jer selv for et kunstigt præstationspres, hvor I fx skal lave et afgørende straffekast, mens hele klassen råber. Diskutér efterfølgende, hvilke fokuseringsteknikker man kan anvende for ikke at lade sig påvirke af råb udefra?

Interview en ung, der dyrker konkurrenceidræt på højt niveau, fx en boldspiller, gymnast eller svømmer. Undersøg, hvordan personen træner, hvad der motiverer vedkommende, og hvordan personen håndterer nederlag og forventninger.

Interview en træner om, hvordan man hjælper idrætsudøvere med at udvikle sig. Hvordan planlægges træningen? Hvordan arbejdes der med motivation, trivsel og restitution?

Afprøv jeres produkt: Lad en mindre gruppe afprøve jeres træningsforløb. Er øvelserne udfordrende og relevante? Får deltagerne en fornemmelse af de krav, eliteidræt stiller? Brug deres feedback til at forbedre forløbet.

Ugeplan

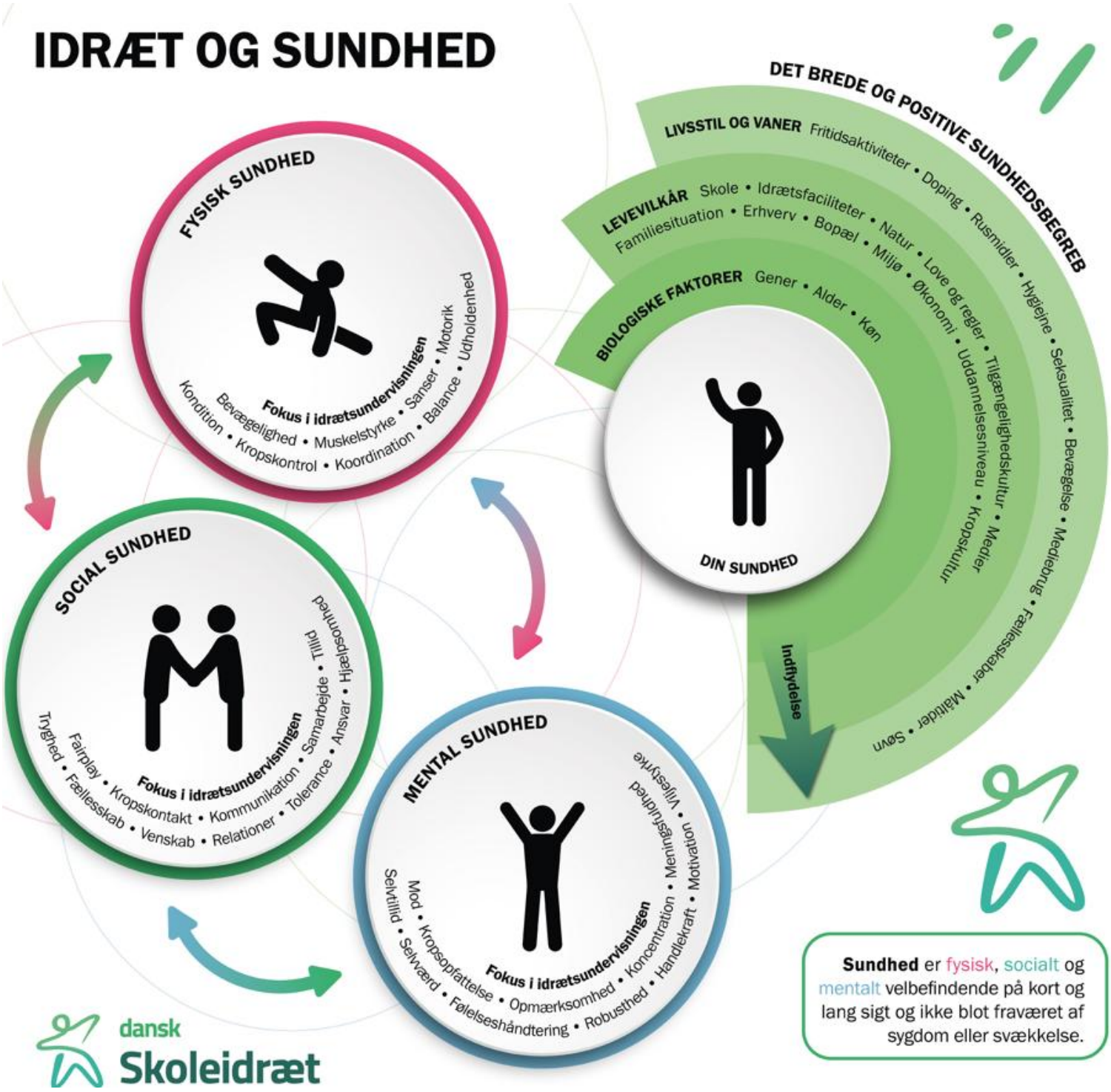
	Hvad skal der ske?	Inspiration
Mandag		Skriv en plan for ugen. Undersøg om I har brug for hal eller sal, og om den er ledig. Kontakt interviewperson og lav aftale. Udfør ideer til ugen (eksperimenter og undersøgelser). Svar på arbejdsspørgsmål til den skriftlige opgave.
Tirsdag		Udvikl produkt. Udfør ideer til ugen (eksperimenter og undersøgelser i praksis). Svar på arbejdsspørgsmål til den skriftlige opgave.
Onsdag		Afprøv produkt. Interview. Svar på arbejdsspørgsmål. Beskriv produkt til den skriftlige opgave.
Torsdag		Skriv indholdsfortegnelse. Lav forside. Skriv konklusion. Tilpas produkt efter feedback fra afprøvning
Fredag		Print og aflever skriftlig opgave. Præsenter produkt og opgave.

Model over idræt og fysisk træning

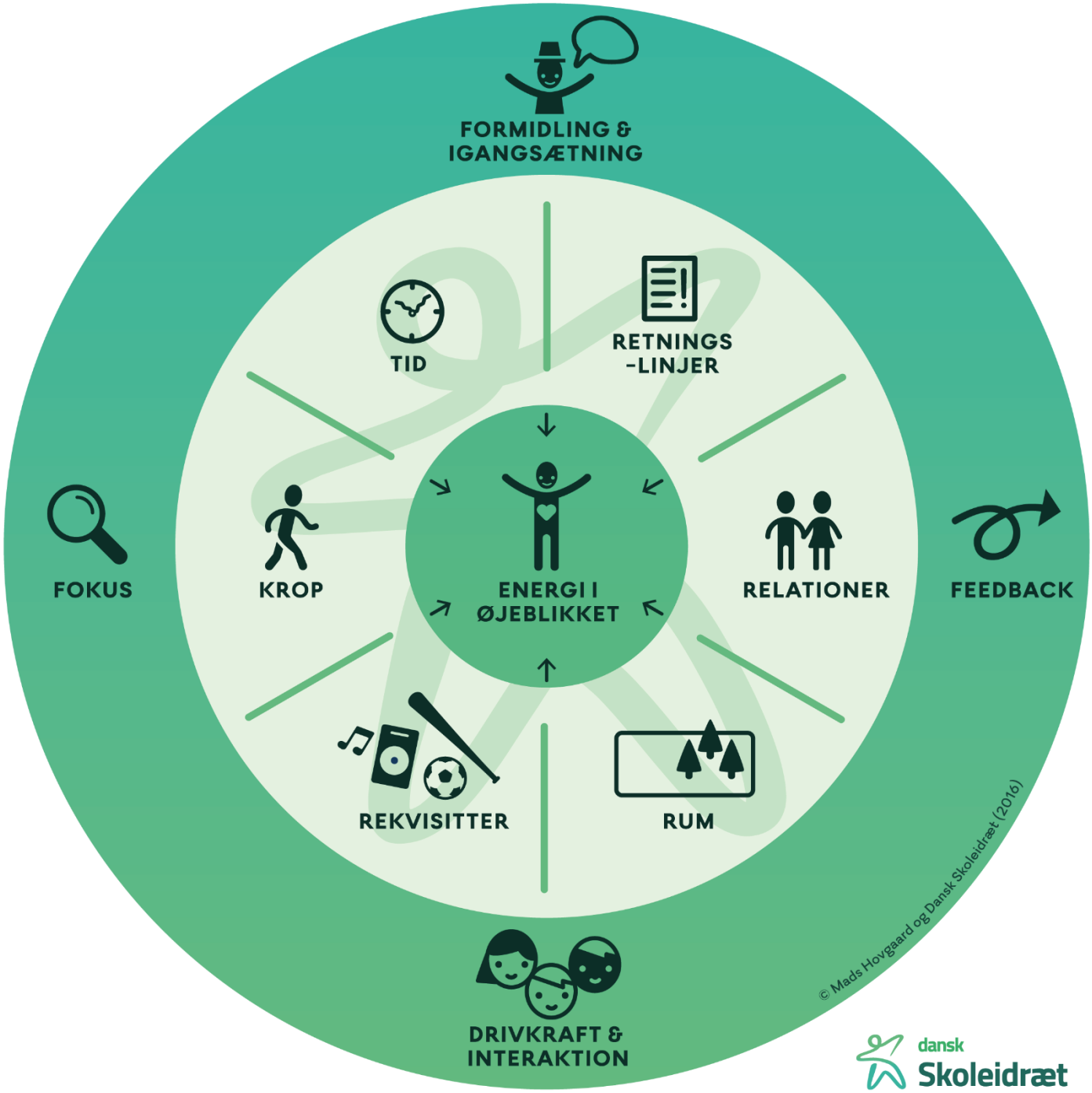


dansk Skoleidræt

Model over idræt og sundhed



Model over aktivitetshjulet



dansk Skoleidræt

dansk Skoleidræt

Vurderingsskema elev

Navn:

Vurder din egen indsats og det, du har lært i projektugen. Sæt ét kryds ved hvert udsagn.

	I høj grad	Delvist	Ikke endnu
Arbejdsindsats			
Jeg har deltaget aktivt, taget ansvar og samarbejdet med min gruppe.	○	○	○
Jeg har været med til at undersøge, afprøve og udvikle vores idéer.	○	○	○
Produkt			
Jeg har været med til at udvikle og gennemføre vores praktiske produkt og instrueret klassen i de praktiske aktiviteter.	○	○	○
Jeg kan forklare, hvorfor vi har valgt vores aktiviteter, og hvordan de hænger sammen med vores problemformulering.	○	○	○
Den skriftlige opgave			
Jeg har brugt relevant viden og fagbegreber til at undersøge vores projekt.	○	○	○
Jeg kan præsentere vores projekt og forklare vores faglige viden.	○	○	○

Vurderingsskema lærer

Elevens navn:

Udfyld og brug vurderingsskemaerne fra både elev og lærer i en evalueringssamtale om projektopgaven.

	I høj grad	Delvist	Ikke endnu
Arbejdsindsats			
Har deltaget aktivt, taget ansvar og samarbejdet med gruppen.	○	○	○
Har været med til at undersøge, afprøve og udvikle idéerne.	○	○	○
Produkt			
Har været med til at udvikle og gennemføre det praktiske produkt og instrueret klassen i de praktiske aktiviteter.	○	○	○
Kan forklare, hvorfor de har valgt deres aktiviteter, og hvordan de hænger sammen med problemformuleringen.	○	○	○
Den skriftlige opgave			
Har brugt relevant viden og fagbegreber til at undersøge projektet.	○	○	○
Kan præsentere projektet og forklare deres faglige viden.	○	○	○

Artikler og viden

Hvad handler artiklen om?	Link til artiklen
Artiklen introducerer mental, fysisk og psykisk sundhed samt det brede positive sundhedsbegreb	*Hvad er sundhed?* Dansk Skoleidræt hvad-er-sundhed-dansk-skoleidraet.pdf
Interview med ekspert, mentaltræner Christian Engell om hvilken betydning ubehaget har for at nå til det næste udviklingsniveau. Artiklen står på s.21.	*Efter ubehaget venter glæden*, Udspil 2, 2020, s. 21 http://www.e-pages.dk/dgi/1376/html5/
Forsker, Svend Aage Sørensen vil have eliteatleter til at tænke som piloter. Artiklen står på s.22.	Et fly styrter ikke ned selvom det afviger fra kursen, Udspil 2, 2020, s.22 http://www.e-pages.dk/dgi/1376/html5/
Artiklen beskriver, hvordan bevægelse kan skabe glæde og giver 7 tips til, hvordan man skaber mere glæde, når man laver aktiviteter. Artiklen står på s.16.	*Lad glæden flyde ovenpå,* Udspil 5, 2020, s.16 http://www.e-pages.dk/dgi/2146265480/html5/
Teksten handler om sammenhængen mellem unges idrætsvaner og deres mentale og fysiske trivsel.	*Idræt, kultur og sundhed*, Allan Skoven Pedersen Idræt, kultur og sundhed
Artiklen handler om motionsafhængighed.	*Når sundhed bliver sygt*, Idræt i skolen nr. 1 2019 561 (epaper.dk)
Artiklen handler om sundhed og de muligheder for lyst til bevægelse, som omgivelserne tilbyder.	*Giver dine omgivelser lyst til bevægelse?* Idræt i skolen nr. 3 2019 563 (epaper.dk)
Artiklen handler om unge og det pres de sociale medier skaber i forhold til jagten på den perfekte krop.	*Unge presser hinanden til motion på sociale medier*, Thomas Helsborg 2014 https://www.dr.dk/levnu/krop/unge-presser-hinanden-til-motion-paa-sociale-medier,

Bedøm undervisningsmaterialet
"Projektopgave i idræt"

dansk Skoleidræt