



## LEG, BEVÆGELSE OG MOTION

Forløbet om Leg, bevægelse og motion er en del af Sundhedsmappen. Hvis du har downloadet forløbet fra vores hjemmeside, kan du printe det og selv sætte det i en mappe. Det er enkelt at gå til, og det stiller ikke krav om specifik faglig viden inden for sundhed. Det er aktiv og deltagende sundhedsundervisning, hvor eleverne gennem dialogbaserede øvelser reflekterer over deres egen og andres sundhed.

Materialet fra Styr på Sundheden skal ses som en håndsrækning 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.

På [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk) kan du få mere inspiration og downloade flere undervisningsforløb og plakater til sundhedsundervisningen. Det er et inspirationsmateriale – så lad dig inspirere og få dine egne ideer.

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, 2. udgave 2018

### **Redaktion/forfatter**

Mikael Hansen og Anebine Danielsen

### **Salg**

Online på [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk) eller hos Dansk Skoleidræt, tlf. 6531 4646

Mekanisk, fotografisk, elektronisk, kopiering eller anden gengivelse fra dette materiale må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan Tekst & Node og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.



# HVAD ER SUNDHED?

## - LEG, BEVÆGELSE OG MOTION

VARIGHED FOR HELE FORLØBET: 3 TIMER // TRIN: 2.–3. 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 med forskellige intensiteter, og at bevægelse kan være medvirkende til, at man har det godt. På den måde kommer eleverne nærmere en forståelse af, at bevægelse er med til at fremme sundhed og trivsel.

### ØVELSER

En rundtur i Sundhedsstjernen // 30 minutter.

Aktiv brainstorm om bevægelsesmuligheder // 30 minutter.

Ærteposesvar om bevægelseslyst // 30 minutter.

Er du enig eller uenig? // 30 minutter.

Bevægelse og puls // 30 minutter.

Sundhedsaftalen // 30 minutter.

Terning-evaluering // 30 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 Sundhedskassen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).
- Lærervejledning 2 – se Sundhedsmappen eller [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.

### 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 (Sundhedsstjernens 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.

### Variationer

- 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 OM BEVÆGELSEMULIGHEDER

### 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

- Arkene kan gemmes, og øvelsen kan gentages i slutningen af forløbet. Eleverne skal så sammenligne de to ark fra aktiv brainstorm. De kan helt konkret få syn for, at der sandsynligvis er kommet flere ord op på arket. En idé kan være at sætte ring om alle de nye ord på ark nr. to.



## 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 fra Sundhedskassen.

### 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.
- Til sidst laves en opsamling, hvor stikord fra elevernes svar skrives op. Læg mærke til, hvor mange forskellige svar, der er.

### 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: 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 rigtigt 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, fx "Det er sundt at lege, fordi man bevæger sig".
- 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 leger hver dag.
2. Jeg bevæger mig hver dag.
3. Jeg sveder hver dag.
4. Det er sundt at lege, fordi man bevæger sig.
5. Jeg bliver glad når jeg er fysisk aktiv, fx leger, spiller bold eller går en tur i skoven.
6. Jeg synes, ALLE lege med en bold er sjove.
7. Jeg synes, det er sjovt at danse.
8. Jeg hader at løbe lige ud af landevejen.
9. Jeg kan godt lide at lave vejrmøller.
10. Jeg kan bedst lide at lave sport med mine venner.
11. Jeg går eller cykler i skole.
12. Jeg går til idræt i min fritid. Fx svømning, gymnastik, fodbold, skydning osv.
13. Mit hjerte slår hurtigere, når jeg hopper (prøv det evt. med eleverne).

### Variationer

- 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: BEVÆGELSE OG PULS

### Formål

Øvelsen bygger videre på det sidste spørgsmål i forrige øvelse "Er du enig eller uenig?". Eleverne skal nu prøve at mærke på egen krop, hvordan hjertet slår hurtigere (puls øges), når aktivitetsniveauet stiger.





## Læringsmål

- Eleverne kan tage deres egen puls og ved, at pulsen ændrer sig, alt efter hvordan man bevæger sig.

## Materialer

- Et ur til at tage tid med.
- Eventuelt forskellige rekvisitter: fx bolde, sjippetov, hulahopringe osv.

## Forberedelse og organisering

- Et område med plads til bevægelse, fx aulaen, gymnastiksalen eller legepladsen.

## Fremgangsmåde

- Underviseren siger:  
*Nu skal I prøve, om I kan finde jeres puls. Hvis man gerne vil have en bedre kondition, skal man træne med en så høj puls som muligt. Konditionen er en af de mange ting, der påvirker jeres sundhed. Man tager sin pege- og langfinger og trykker med nogen kraft fingrene ind på halspulsåren lige under kæben. Når man kan mærke, at der er noget, der banker, har man fundet sin puls.*
- Eleverne prøver sig frem og hjælper evt. hinanden. Det gør ikke noget, hvis alle eleverne ikke kan finde deres puls. Det kan godt være lidt svært.
- Når alle har fundet deres puls, forklarer underviseren:  
*Når jeg siger NU, skal I tælle jeres pulsslæg i 1 minut. Jeg siger STOP, når I skal stoppe. Er I klar? Nu!*
- Eleverne får forskellige resultater, fordi pulsen afhænger af øjeblikkeligt aktivitetsniveau, køn, alder og træningstilstand.
- Det kan være en god idé, at eleverne noterer deres tal umiddelbart efter målingen, så de ikke glemmer det, inden det bliver deres tur.
- Opfølgningsspørgsmål
  - Hvor mange talte I til?
  - Synes I, at pulsen føltes langsom eller hurtig?

## Kan du få din puls til at stige?

- Underviseren forklarer:  
*Om lidt skal I gå i gang med at bevæge jer. I må selv bestemme hvordan, men opgaven er at få pulsen til at stige, så den slår hurtigere. Om 3 minutter råber jeg STOP, og I gør klar til at finde jeres puls. I kan fx løbe, hoppe, spille*



*bold, sjippe, eller lege fange. I bestemmer selv, men det gælder om at få pulsen til at stige. ER I KLAR? Go!.*

- Eleverne finder deres puls efter samme fremgangsmåde som før. Underviseren sætter tiden i gang og råber stop, når der er gået et minut.
- Benyt fx følgende opfølgningsspørgsmål:
  - Hvor mange talte I til?
  - Kunne I mærke, om pulsen var hurtigere eller langsommere?
  - Hvordan får man pulsen til at stige eller falde? (Ved at bevæge sig med en hhv. højere eller lavere intensitet).
  - Hvad er det for en muskel, der styrer pulsen? (Hjertet).

### Variation

- Hvis eleverne ikke kan finde deres puls, kan underviseren hjælpe en elev, som bliver forsøgsperson i øvelsen.

## 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 Sundhedskassen eller [www.styrpaasundheden.dk](http://www.styrpaasundheden.dk).

### Forberedelse og organisering

- Underviseren læser Lærervejledning 3: Klassens Sundhedsaftale – se Sundhedsmappen eller [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.

- Processen frem mod en aftale kunne eksempelvis være:
  - Eleverne går sammen i grupper af 3-4 elever og diskuterer sig frem til et bud på en sundhedsaftale (10 minutter).
  - Alle grupperne vælger en person, der rejser sig og fortæller om deres sundhedsaftale. De andre elever lytter aktivt og må gerne stille spørgsmål.
  - Når alle grupper har fortalt om deres forslag, laves en individuel anonym afstemning.
  - Den aftale, der har fået flest stemmer, skrives af en elev op på Sundhedsaftalen.
- 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 underviserne ugentligt følger op på aftalen.

### Variationer

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

## ØVELSE: TERNING-EVALUERING

### 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

- De tre 12-sidede terninger fra Sundhedskassen.
- Tre kopier/print af nedenstående spørgsmål.

### Forberedelse og organisering

- Et område, hvor der er plads til, at eleverne kan stå i tre cirkler.

### Fremgangsmåde

- Eleverne inddeles i tre cirkler og får en terning i hver.



- Underviseren udvælger en elev fra hver cirkel, som får spørgsmålene, som han/hun skal læse op under øvelsen.
- Den elev, som underviseren har valgt til at læse spørgsmålene op, starter med terningen.
- Eleven kaster terningen stille og roligt ud til en tilfældig klassekammerat i sin egen cirkel.
- Det tal, som tommelfingeren lander på, når terningen gribes, siges højt, fx tallet 5.
- Oplæseren læser spørgsmål 5 højt.
- Eleven, der greb terningen, svarer så godt han/hun kan og kaster terningen videre til en ny elev, som svarer på det spørgsmål, som tommelfingeren lander på.
- Øvelsen fortsætter på denne måde. Eleverne skal sørge for, at alle får terningen og svarer på et af spørgsmålene.

### 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 i løbet af en dag?
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. Er hjertet en muskel?
12. Stiger pulsen, når man bevæger sig?

### Variationer

- Underviseren laver sine egne spørgsmål.
- Eleverne laver selv spørgsmålene.
- Hvis der er flere elever, der gerne vil læse spørgsmålene højt, kan der indlægges byt undervejs.
- Hvis det er for svært for eleverne at styre øvelsen selv, står alle i samme cirkel og underviseren læser spørgsmålene hver gang.