

#DYRKSAMMENHOLDET



INSPIRATIONSKATALOG

TIL ELEVER OG LÆRERE PÅ DIN UNGDOMSUDDANNELSE



42 36 14

MASCOTE
SAFE



INDHOLD

KOM GODT I GANG MED MOTION OG BEVÆGELSE	04
UGEPROGRAM	05
TAG EN AKTIV PAUSE PÅ 5 MINUTTER	08
SÆT 15 MINUTTER AF TIL AT FÅ PULSEN OP	10
TAG 30 MINUTTER UD AF SKEMAET OG STYRK FÆLLESSKABET ...	12
DYRK BEVÆGELSE I LØBET AF SKOLEDAGEN	14



KOM GODT I GANG MED MOTION OG BEVÆGELSE

Vi har udarbejdet dette inspirationskatalog særligt til din skole. Med kataloget giver vi dig en hjælpende hånd til at planlægge motion for både elever og ansatte, og vi har tilpasset aktiviteterne, så de passer ind i dagligdagen på skolen. Få tips og tricks til vellykket motion samt idéer til konkrete aktiviteter, uanset om I kan afsætte 5 minutter, 15 minutter eller 30 minutter til motion.

Hver aktivitet er kategoriseret under de samme overskrifter, så I nemt kan finde den nødvendige information.

Det skal I bruge ...

Sådan gør I ...

Tid ...

Deltagere ...

Gode råd ...

Aktiviteterne kan tilpasses jeres behov, så brug kataloget som inspiration, og brug fantasien til at udvikle aktiviteterne undervejs.

Vi hjælper jer gerne i gang. Kontakt os på kontakt@firmaidraet.dk eller telefon 65 31 65 60.

3 GODE RÅD

– DER SIKRER OPBAKNING TIL AKTIVITETERNE PÅ DIN SKOLE

- 1: Gør det let. Læg aktiviteterne op ad andre tidspunkter, hvor I i forvejen oplever afbrydelser.
- 2: Skab en klar tidsramme. Hav en klar og tydelig tidsramme med en fast tidsplan for aktiviteterne. Det kunne fx være tirsdag og torsdag før frokostpausen.
- 3: Find 2-3 handlekraftige elever eller kolleger. Saml et lille aktivitetsteam. Når der er flere end én igangsætter, kan man sparre med hinanden og dele planlægningen imellem sig.

UGEPROGRAM

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Kl. 08.00					
Kl. 10.00					
Kl. 11.45					

FROKOST

Kl. 14.00				
-----------	--	--	--	--



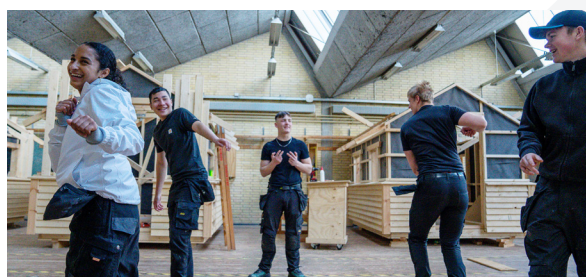




TAG EN AKTIV PAUSE PÅ 5 MINUTTER



BESKEDEN



Det skal I bruge

- En igangsætter

Sådan gør I

- Udvælg en igangsætter, som skal styre aktiviteten. Alle de andre deltagere finder sammen parvis og stiller sig over for hinanden.
- Tallene 1-5 repræsenterer forskellige bevægelser, som deltagerne skal udføre overfor hinanden i parrene.
- Personen, som styrer aktiviteten, tæller i et jævnt tempo fra 1-5, indtil parrene har fanget rutinen. Byt herefter gerne rundt på rækkefølgen af tallene og sæt tempoet op.

Eksempel på bevægelser

1. High five makkeren med begge hænder
2. Hop med begge fødder
3. Snor rundt om dig selv
4. Lav en sprællemand
5. Klap over eget hoved

Deltagere

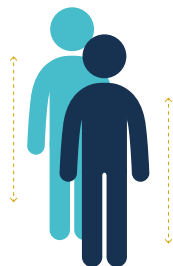
Ubegrænset

Gode råd

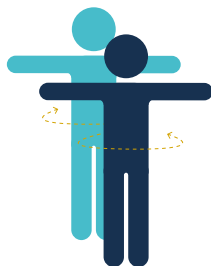
- Lad deltagerne selv bestemme bevægelser, hvis de angivne bevægelser skal fornyes
- Skift igangsætter et par gange i løbet af de 5 minutter.



High five makkeren med begge hænder



Hop med begge fødder



Snor rundt om dig selv



Sprællemand



Klap over eget hoved



TERNINGEN

Det skal I bruge

- En aktivitetsterning

Sådan gør I

- Kast terningen og lav de øvelser, der er beskrevet
- Brug den fx på lærerværelset, i undervisningen eller til møder.

Deltagere

Ubegrænset

Gode råd

- Lad deltagerne selv bestemme bevægelser, hvis de angivne bevægelser skal fornyes
- Skift igangsætter et par gange i løbet af de 5 minutter.



SPRINTEN

Det skal I bruge

- Et stopur
- En igangsætter, der leder slagets gang

Sådan gør I

- Saml alle elever og lærere og forklar, hvad I skal = udføre dagens motion ganske hurtigt.
- Sprint på stedet i 3 x 20 sekunder med 20 sekunders pause imellem hvert interval.
- Hep, råb og opfordre hinanden til at give den gas. Tid: 3 minutter inkl. forklaring.

Deltagere

Ubegrænset

Gode råd

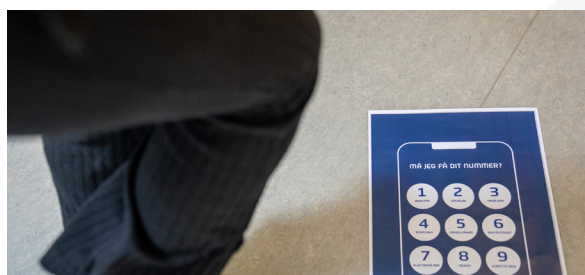
- Inddel jer i to grupper. Lad gruppe 1 starte med 20 sekunders sprint, mens gruppe 2 hepper. Efter 20 sekunder bytter I. Sådan fortsætter I, indtil begge grupper har sprintet 3 x 20 sekunder.
- Variér med andre øvelser, som kombinerer styrke og udholdenhed, fx sprællemænd.



SÆT 15 MINUTTER AF TIL AT FÅ PULSEN OP



MÅ JEG FÅ DIT NUMMER?



Det skal I bruge

- Skabelonen af en smartphone, som du finder på denne side.

Sådan gør I

- Udvælg en deltager, som siger hele sit telefonnummer højt. Herefter gennemgås alle øvelserne fra numrene enkeltvis.
- Hvert tal i telefonnummeret repræsenterer en bevægelse, som skal gennemføres, inden man går videre til næste tal.
- Bevægelsen er beskrevet på billedet af smartphonen herover. Er første tal i sit telefonnummer 5, laves der 5 sprællemænd. Er andet tal i telefonnummeret 8, laves der 8 skihop. Sådan fortsætter man, indtil man er færdig.
- Gennemgå gerne mindst 5 telefonnumre.

Deltagere

Ubegrænset

Gode råd

- Del jer gerne op i flere grupper, hvis I er mange deltagere. Så er der flere, som får lov at gennemgå deres telefonnumre.
- Lav evt. jeres egen smartphone med bevægelser og øvelser, I udvælger, fx angive 1-tallet til 1 minuts planke.



HENT BINGOPLADEN PÅ AMUGEN.DK UNDER "HENT AKTIVE VÆRKTØJER"



TRUMFKORTET

Det skal I bruge

- Et kortspil

Sådan gør I

- Opdel deltagerne i hold på mindst 3 deltagere.
- Lav en bane på ca. 10 meter, hvor holdene placeres i den ene ende og kortspillet i det anden.
- Kortspillet spredes ud på gulvet med billedsiden nedad. Hvert hold bliver tildelt en kulør, som de skal samle på.
- En person fra hvert hold løber op og vender et kort. Hvis det tilhører holdets kulør, tages det med retur. Hvis ikke, vendes det igen, og personen løber tomhændet hjem. Derefter løber næste holdkammerat afsted.
- Vinderne er det hold, der først har samlet alle kortene i deres egen kulør.

Deltagere

Ubegrænset

Gode råd

- For at forlænge spillet kan man bestemme, at kortene skal samles i rækkefølge, det vil sige: Es, to, tre, fire, fem, seks, syv, otte, ni, to, knægt, dame, konge.



AKTIVITETSBINGO

Det skal I bruge

- En aktivitetsbingoplade pr. hold.
- 2 terninger pr. hold
- En kuglepind eller lignende

Sådan gør I

- Slå med to terninger.
- Udfør den øvelse, der svarer til øjnene på terningerne. Slår holdet fx én fire og én tre'er, skal holdet enten lave squats eller skihop.
- Slå igen for antal gentagelser.
- Første hold til at få 6 lodrette eller 6 vandrette øvelser vinder.

Deltagere

Ubegrænset

Gode råd

- Kan man ikke afsætte 15 min til aktiviteten, kan I sætte et stop-ur på 5 min. Holdet med flest øvelser gennemført vinder.
- Sæt god musik på og oplev, at stemningen breder sig hurtigt.



TAG 30 MINUTTER UD AF SKEMAET OG STYRK FÆLLES



BASKET

Det skal I bruge

- To skraldespande
- Almindelig bold eller hjemmelavet bold (sammenkrøllet papir, der er tapet sammen)

Sådan gør I

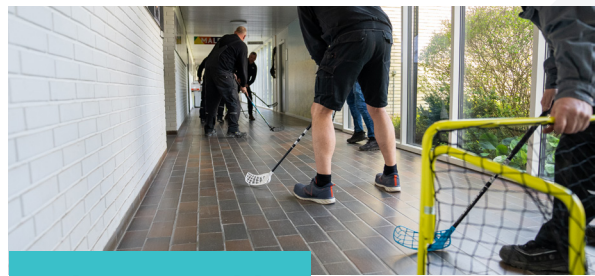
- Stil de to skraldespande med 8-10 meters afstand.
- Lav to hold.
- Når man ikke har bolden, må man bevæge sig frit omkring. Vedkommende, der har bolden, skal stå stille, indtil bolden er kastet.
- Man scorer ved at ramme ned i modstanderens skraldespand.
- Flest mål vinder.

Deltagere

4-8 deltagere

Gode råd

- Er I mange med i kampen, kan I med fordel placere skraldespandene længere væk fra hinanden, så I ikke står oven i hinanden.



FLOORBALL

Det skal I bruge

- To mål
- Floorballstave
- En bold

Sådan gør I

- Stil målene med 10-15 m afstand.
- Lav to hold på 3-4 deltagere pr. hold.
- Vigtigste regel: Hold staven under hoften.

Deltagere

4-12 deltagere

Gode råd

- Floorball kan sagtens spilles i mødelokaler, på parkeringspladsen eller på gangarealer.
- Bliver enkelte spillere for ivrige, kan I med fordel indføre reglen om, at spillerne på banen kun må gå rundt.

SKABET



RUNDT OM BORDET

Det skal I bruge

- Et bord
- En slags bat til alle deltagere
- Bordtennisbolde

Sådan gør I

- Gør bordtennisbordet klar. Et ryddet skrivebord eller arbejdsbord eller et bord fra kantinen kan sagtens bruges.
- Lav et net med en snor eller bøger.
- Spil rundt om bordet: Stil jer i to rækker på hver side af bordet. Første mand spiller bolden og løber derefter til højre om bordet og hen bag køen på den anden side af bordet. Hver gang, man har skudt, løber man. Når man misser, ryger man ud af spillet.



Deltagere

4-20 deltagere

Gode råd

- Lav en turneringsplan, hvor lærere og elever kan udfordre hinanden i almindelige bordtennis-kampe á fem minutter. Hvem får flest point på fem minutter?
- Har I ingen bat, kan bøger, brædder eller andre hårde objekter bruges i stedet.

"RUNDT OM BORDET" ER EN VELKENDT AKTIVITET FOR MANGE, SOM TILMED IKKE KRÆVER EN VOLDSOM FYSIK, OG DET VÆKKER GODE MINDER HOS DE FLESTE.



DYRK BEVÆGELSEN I LØBET AF SKOLEDAGEN



MOTIONSURET

Lav jeres eget motionsur

For hvert klokkeslæt fra kl. 08-16 (eller i det tidsrum, I er fysisk sammen) er der ny øvelse, som nemt og enkelt kan udføres.

- Hæng motionsuret op flere steder på skolen.
- Markér hvert timeskift med et signal.
Er det svært for jer at afbryde dagen hver time, kan I med fordel samle 2-3 øvelser på udvalgte klokkeslæt. Fx morgen, middag og eftermiddag.



LAV JERES HELT EGET MOTIONSUR PÅ
WWW.MOTIONSUR.DK



TÆL SKRIDT

Kan I gå til grænsen?

Gå sammen som klasse/hold og se, hvor langt I kan gå sammen i løbet af en dag.

Vi starter på et festivaltoilet på Roskilde Festival.
Kan I gå til Sverige eller hele vejen ned til den tyske grænse?

Man kan vælge at gå til Sverige eller Tyskland, afhængig af hvor mange, der er med på holdet – og om det er over én eller flere dage.



HENT PLAKATERNE PÅ
[HTTPS://WWW.AMUGEN.DK/MOTIONSUR-GEN-PAA-DIN-SKOLE/](https://www.amugen.dk/motionsur-gen-paa-din-skole/)

Det er ikke altid muligt at samle elever og lærere til **fællesaktiviteter**. Det kræver naturligvis, at skemaer og de faglige forløb tillader det. Det skal dog ikke sætte en stopper for bevægelsen. Derfor får du her **3 gode idéer til aktiviteter**, som alle kan stemple ind i, når det passer ind i programmet – og som samtidig skaber masser af bevægelse og fællesskab.



DIGITAL MOTIONSPAUSE

Saml lærere og elever til en sjov og aktiv digital motionspause – helt gratis. I er selv med til at bestemme, om vi skal arbejde ud fra et særligt tema, et konkurrenceelement eller et særligt fokusområde.

Kontakt os på kontakt@firmaidraet.dk, hvis I ønsker at booke en tid.



Sådan griber I det an

- Scan og tilmeld via QR-koden herunder. I modtager en mail med en bekræftelse.
- I skal booke minimum en uge i forvejen.
- I indkalder – på det aftalte tidspunkt – klassen og instruktøren til digital kollegamotion via den valgte platform.
- Sammen og via skærmen dyrker vi sammenholdet og får et aktivt afbræk i skoledagen.

SÆRLIGT TILBUD I AM-UGEN

I anledning af AM-ugen har I mulighed for at booke en online yogasession eller en digital motionspause. Det er en oplagt måde at få bevægelse ind i skoledagen – og hele skolen kan være med, både lærere og elever.





Følg os på Facebook

www.firmaidraet.dk



DANSK
FIRMAIDRÆT