

SÆT SKOLEN I  
BEVÆGELSE!

SÆT SKOLEN I BEVÆGELSE  
**INSPIRATIONSHÆFTE**



dansk  
skoleidræt **TrygFonden**

Sæt Skolen i Bevægelse er en del af indsatsen Sunde Børn Bevæger Skolen, som er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Skoleidræt. Det overordnede mål med indsatsen er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet.

[WWW.SÆTSKOLENIBEVÆGELSE.DK](http://WWW.SÆTSKOLENIBEVÆGELSE.DK)



## **Indhold**

<b>Øvelshæfte til kampagnetaske fra Sæt Skolen i Bevægelse</b> .....	4
<b>Markeringsbaser</b> .....	5
<b>Talkegler</b> .....	6
<b>Lommeterning</b> .....	7
<b>Bolde</b> .....	8
<b>Kridt</b> .....	9
<b>Bevægelsesterning</b> .....	10
<b>12-sidet terning</b> .....	11
<b>Ærteposer</b> .....	12
<b>Skumterning + talkegler</b> .....	13
<b>Fluesmækker</b> .....	14

## **Øvelshæfte til kampagnetaske fra Sæt Skolen i Bevægelse**

En undersøgelse udført af Dansk Skoleidræt viser, at 60 % af lærerne giver udtryk for, at de har brug for mere vejledning og inspiration i arbejdet med at integrere 45 minutters bevægelse i løbet af skoledagen. Samtidig udtrykker 38% af lærerne, at de ikke er klædt på til at skabe en undervisning med aktiv bevægelse for alle elever. For at imødekomme lærerne og ikke mindst det pædagogiske personales behov, har vi valgt at give en lækker kampagnetaske til de første 200 tilmeldte skoler til Sæt Skolen i Bevægelses kampagne 2015. Sammen med tasken får I dette øvelshæfte, som gerne skulle give en masse konkrete forslag til, hvordan materialer fra kampagnetasken kan anvendes til at understøtte den faglige undervisning med udgangspunkt i De nye Fælles Mål.

Hæftet er organiseret efter de forskellige redskabers anvendelsesmuligheder, og er forslag til øvelser til hver type redskab. Efter hvert forslag ligger der henvisninger til andre øvelser, som redskabet kan bruges til. Disse relaterede øvelser kan findes på [www.sæskolenibevægelse.dk](http://www.sæskolenibevægelse.dk) under menupunktet "Øvelser". Her findes ligeledes massevis af andre øvelser til den aktive undervisning. Øvelser som gerne skal fremme børn og unges trivsel gennem en varieret, motiverende og fysisk aktiv skoledag.

Vi håber, at alle de fine materialer kan inspirere både børn og voksne!

God fornøjelse!

# Markeringsbaser

Klimazoneleg, 4.-6. klasse

## Fag

Natur/teknologi

## Læringsaspekt

Formålet er, at eleverne lærer om geografiske forhold og globale mønstre, i dette tilfælde klimazoner.

## Materialer

Markeringsbaser, der kan markere hver elevs plads.

## Øvelsens forløb

Hver elev får en farve, der svarer til klimazonernes farve på et kort:

- Blå: Polar
- Grøn: Tempereret
- Gul: Subtropisk
- Rød: Tropisk

Der skal være flere af hver farve. Markeringsbaserne placeres i en rundkreds. Hver elev har en markeringsbase. Læreren siger så f.eks.: "Aldrig over 10 grader" - alle polarklima-eleverne (blå) skal nu finde en ny plads, da lærerens udsagn passer med deres klimazone. Sådan fortsættes øvelsen med forskellige grader. Hvis der bliver sagt "klimaforandringer", så skal alle op og finde en ny plads.

## Variation

I starten kan læreren sige de forskellige klimazoner, indtil navnene er på plads.

Øvelsen udføres med en base for lidt, så der hele tiden er en elev, der ikke får en plads og dermed skal være den, der siger en klimazone. Når der byttes plads, skal eleven selv forsøge at få sig en base at stå ved. - Og dermed er der en ny, der må vælge en klimazone. På den måde fjernes dog lidt fokus fra læringen af klimazoner og der bliver også fokus på at få sig en plads hurtigt.

Øvelsen kan gøres sværere og lettere afhængig af niveau. Eksempelvis kan der siges lande, der ligger i forskellige klimazoner eller vælge helt andre kategorier.

## Relaterede øvelser

Dansk, 7.-9. klasse: Ta' en runde

Matematik, 4.-6. klasse: Frugtsalat

Matematik, 7.-9. klasse: Cirkelstafet

Natur/teknik, 0.-3. klasse: Fiskestime

# Talkegler

Cirkelstafet, 7.-9. klasse

## Fag

Matematik

## Læringsaspekt

Formålet er, at eleverne træner hovedregning

## Materiale

Talkegler

## Opgavens forløb

Keglerne stilles op i en cirkel. Eleverne får hver et tal tildelt mellem 1 og 10 og stiller sig ved den pågældende kegle. Der skal stå flere elever ved hver kegle. Læreren er placeret i midten og siger et regnestykke. Hvis resultatet på regnestykket f.eks. giver 5, skal alle 5'erne løbe en omgang uden om cirklen. Man konkurrerer med de andre 5'ere, og det gælder om at komme først tilbage på sin plads.

Læreren varierer mellem regnearterne. Skal det være mere komplicerede regnestykker, kan læreren vælge at vise regnestykket på et papir eller skrive det på tavlen. Når eleverne kender øvelsen godt, kan det også være eleverne, der opfinder regnestykkerne.

## Variation

Regnestykket kan også bestå i at finde tværsommen af et tal, fx 5764.

Øvelsen kan også udføres i sprogfag, hvor eleverne arbejder med ord, de skal oversætte. Eleverne får tildelt et ord/begreb, f.eks. frugt, køretøjer, sportsgrene. Læreren siger så f.eks. apple, så er det dem med ordet fruit, der skal løbe.

Ligeledes kan I arbejde med farver i de mindre klasser. Eleverne får tildelt farver og læreren siger en ting på dansk/engelsk, der er blåt. Herefter løber de blå.

## Relaterede øvelser:

Natur/Teknologi, 4.-6. klasse: Klimazoneleg

Dansk, 7.-9. klasse: Ta' en runde

Matematik, 4.-6. klasse: Frugtsalat

Natur/teknik, 0.-3. klasse: Fiskestime

# Lommeterning

The grammar dice, 4.-6. klasse

## Fag

Engelsk

## Læringsaspekt

Formålet er at eleverne lærer at følge centrale grammatiske regler om især ordklasser, ental, flertal og tidsangivelse.

## Materialer

En lommeterning til hver gruppe, papir og et ark med opgavebeskrivelse.

Download opgavearket til lommeterningen på:

<http://www.saetskolenibevaegelse.dk/oevelser/sprogfag/the-grammar-dice.aspx>

## Opgavens forløb

Del eleverne op i grupper på tre til fire personer. Hver gruppe får en terning, som eleverne skiftes til at slå med for at løse opgaven.

### Opgaveark

1. Write a verb on the blackboard
2. Do a verb (vis et udsagnsord, som gruppen skal gætte, f.eks. "to jump")
3. Write a verb in present tense
4. Do two verbs and put them into a sentence (f.eks. "I walk and talk"). Gruppen skal gætte udsagnsordene
5. Write a verb in past tense
6. Tell and show a verb - you may do and talk about the verb, but not mention the verb

Hvis eleven, der slår med terningen, laver fejl, skal hele gruppen eksempelvis lave ti sprællemænd, fem armstrækninger eller løbe ud i skolegården og tilbage igen.

## Variation

Der kan også arbejdes med andre grammatiske opgaver, som f.eks. navneord.

Øvelsen kan også bruges i andre sprogfag som tysk og fransk.

## Relaterede øvelser:

Dansk, 4.-6. klasse: Stjerneord

Dansk, 4.-6. klasse: Ordklassesafari

Dansk, 0.-3. klasse: Stjerneløb

Natur/Tek., 4.-6. klasse: Hvad kan min krop

Sprogfag, 7.-9. klasse: Scrabble stafet

# Bolde

Halli Hallo, 0.-3. klasse

## Fag

Dansk

## Læringsaspekt

Formålet er at eleverne træner bogstavernes lyde og udtalelse, samt at stave lette lydrette og almindelige ikke lydrette ord. Eleverne træner deres kendskab til ordklasser.

## Materialer

Bolde

## Opgavens forløb

Eleverne deles i grupper af fem til seks elever.

De enkelte grupper stiller alle op på en række - undtagen én fra hver gruppe, der har bolden. Eleven med bolden beslutter sig for et dyr, som de andre skal gætte. For at hjælpe de andre, giver eleven forbogstavet ved eksempelvis at sige: "Et dyr med K?". Herefter kaster eleven bolden til den første i rækken. Denne svarer eksempelvis "Ko", og kaster bolden tilbage til spørgeren. Gætter eleven forkert, kaster spørgeren bolden til den næste i rækken osv. Hvis hele rækken får lov at gætte uden at gætte rigtigt, må spørgeren give et bogstav mere og starte med at kaste bolden til den første i rækken igen.

Når det rigtige dyr gættes, slår spørgeren bolden hårdt i jorden eller kaster den højt op i luften og råber "Halli", hvorpå han løber væk fra rækken. Eleven, som gættede rigtigt, skal hurtigt få fat i bolden og råbe "Hallo". Spørgeren - som er løbet væk - skal stoppe på "Hallo" og danne en "basketkurv" med armene. Eleven med bolden må tage tre skridt mod spørgeren. Ved det tredje skridt skal eleven stå stille og forsøge at kaste bolden ned gennem spørgerens arme. Hvis eleven rammer igennem armene, bliver denne elev den nye spørger og skal finde på et nyt bogstav og dyr.

## Variation

Øvelsen kan også udføres ved, at eleverne gætter mange forskellige kategorier eller ordklasser som f.eks. navneord eller udsagnsord. For ældre elever kan man lave mere komplicerede kategorier eller lege legen på engelsk eller tysk.

En anden variationsmulighed er, at man skal stave det ord man gætter på.

## Relaterede øvelser

Dansk, 4.-6. klasse: Ordklassekrig

Dansk, 7.-9. klasse: Scor en 10ér



# Kridt

Danmark rundt, 4.-6. klasse

## Fag

Natur/teknologi

## Læringsaspekt

Formålet er, at eleverne lærer almen geografisk navnestof fra regioner i vores egen del af verden.

## Materialer

Kridt eller gulvtæppe. Opgavekort med byer og atlas.

Download opgavekort med bynavne på

<http://www.saetskolenibevaegelse.dk/media/4668/bynavne.pdf>

## Opgavens forløb

Danmarkskortet tegnes med kridt i skolegården. Udvalgte byer skrives på små kort.

Eleverne arbejder sammen i grupper af to. Parrene løber hen til en kurv i den ene ende af skolegården og trækker et navnekort, som de skal placere på landkortet. Hvis de ikke umiddelbart kan placere bynavnet på landkortet, løber eleverne ind i klassen, hvor der ligger et par atlas. Her kan de slå byens placering op og derefter placere byen det rigtige sted på det store danmarkskort.

## Variation

Når byerne er placeret, kan den ene elev guide den anden fra by til by. Den der guider bestemmer, om der skal hoppes, kravles, hoppes på et ben osv. fra by til by.

Alle børn står i den ene ende. Læreren råber "Nordjylland". Alle børn løber derhen, hvor de tror, Nordjylland ligger. Man fortsætter herefter med de andre landsdele, øer, broer osv.

Man kan også arbejde med seværdigheder som f.eks. Himmelbjerget, Den Gamle By, Kronborg, Grenen osv. Brug bag efter tid på at snakke om, hvad der er i seværdighederne. Lad børnene selv foreslå steder, og få dem til at vise, hvor de ligger.

## Relaterede øvelser

Dansk, 0.-3. klasse: En levende historie Dansk, 4.-6. klasse: Aktiv læsning

# Bevægelsesterning

Regnehistorier, 0.-3. klasse

## Fag

Matematik

## Læringsaspekt

Formålet er, at eleverne træner at opstille en matematikholdig tekst. Eleverne træner at addere og subtrahere.

## Materialer

Bevægelsesterning(er), hæfter, farver, bolde.

Download bevægelseskort på [www.sætskolenibevægelse.dk](http://www.sætskolenibevægelse.dk)

## Øvelsens forløb

Eleverne inddeles i grupper og skriver/tegner aktive regnehistorier, hvori terningens bevægelsesformer indgår. Eleverne kan lade terningekastet afgøre bevægelsesformen i historierne eller de kan selv vælge med udgangspunkt i terningen. Et eksempel på en regnehistorie kan være: "Ulven skal skynde sig hen til bedstemors hus og tager 5 kæmpeskridt fremad. Den prøver at komme uden om den lille Rødhætte, der hinker 7 gange på skovstien. Ulven sukker og laver 3 kænguruhop tilbage for at gemme sig og finde en anden sti. Hvor mange bevægelser er der i alt i historien? Hvor mange skridt/hop/hink kommer ulven fremad?" Grupperne fremfører regnehistorierne som aktive rollespil for klassen, og klassen udregner historiernes facit. Læreren kan evt. slå med terningen tre gange og så er det de pågældende tre bevægelser, der skal indgå i historien.

## Variation

Øvelsen er velegnet som gruppearbejde, hvis I har flere terninger eller som værkstedsaktivitet. Øvelsen kan anvendes som tværfagligt forløb i fagene matematik og dansk, hvor regnehistorierne opsættes i tegneserieform og fremføres. Tegneserierne kan evt. udstilles.

Øvelsen kan anvendes som konkurrence: Klassen er opdelt i grupper, og det gælder om at udregne den aktive gruppes regnehistorie først.

## Relaterede øvelser

Dansk, 0.-3. klasse: Batman

Matematik, 0.-3. klasse: Træk og slip

Dansk, 7.-9. klasse: Tekst rally

Dansk, 7.-9. klasse: Omvendt Yatzy

# 12-sidet terning

På pletten i Matematik, 7.-9. klasse

## Fag

Matematik

## Læringsaspekt

Formålet er, at eleverne træner regning med kvadratrods samt afrunding af decimaltal på lommeregner.

## Materialer

En 12-sidet terning til hver gruppe, ét kridt og én lommeregner.

## Øvelsens forløb

Eleverne inddeles i grupper på tre-fire elever. Grupperne placeres i hver sit hjørne af et område (eksempelvis skolegården). Hver gruppe udstyres med en terning, et kridt og en lommeregner. Eleverne skal på skift slå med terningen. Alle tal på terningen ganges med ti. Det vil sige, hvis første elev slår en 4'er, så er tallet 40. Ved hjælp af lommeregneren beregnes kvadratroden af tallet (fx 40) og der afrundes til nærmeste hele tal. Eleven løber nu ind til midten af skolegården og skriver resultatet med kridt, og løber herefter tilbage til gruppen, hvor næste elev står klar. Næste elev i gruppen slår med terningen og regner kvadratroden af et nyt tal. Det nye tal lægges til det foregående og skrives med kridt under det andet, så der kan holdes regnskab. Den første gruppe, som (præcist) rammer resultatet 80, har vundet. Hvis resultatet bevæger sig over 80, skal gruppen nu trække fra.

## Variation

Øvelsen kan anvendes til de yngre klassetrin, hvor der i stedet trænes addition. Altså hvor eleverne på skift i grupperne slår med terningen og det viste antal øjne lægges til det foregående tal og igen skal der trækkes fra, hvis tallet er over 80.

Øvelsen kan udføres ved, at eleverne skal variere bevægelsesformerne ind til midten og tilbage igen. Øvelsen kan også udføres ved at anvende et andet tal end tallet 80 alt efter den ønskede regnearter og varighed af aktiviteten.

Øvelsen kan desuden udføres ved at lade eleverne samarbejde om opgaverne, eksempelvis en elev slår med terning en anden står klar med kridt og løber, mens en tredje regner ud på lommeregner. Lad dem skifte roller ved hvert terningekast.

## Relaterede øvelser

Sprogfag/engelsk, 7.-9. klasse: Oversæt 30

# Ærteposer

Hvem var det nu, du var? – alle klassetrin

## Fag

Brain Break

## Læringsaspekt

Formålet er, at eleverne træner deres arbejdshukommelse.

## Materiale

Ærteposer i tre forskellige farver.

## Øvelsens udformning

Op til 10 elever står i en cirkel.

Der er tre ærteposer i spil, som kastes i samme faste mønster rundt på kryds og tværs af cirklen, så alle når at have alle ærteposer.

Blå ærtepose: Man siger sit eget navn og kaster ærteposen videre.

Når den blå ærteposes rute er godt indøvet, lægger man den blå ærtepose ned og indøver en ny rute med en gul ærtepose.

Gul ærtepose: Posen kastes i en anden rute end den blå ærtepose, og her siges navnet på den, man kaster til.

Man kan nu lade den blå og den grønne pose blive kastet i deres to ruter på samme tid. Når det fungerer, kan man sætte en rød ærtepose ind i legen.

Rød ærtepose: Denne ærtepose har sit eget kærlige liv omme på ryggen, og leveres blot rundt i urets retning. Når eleven mærker den, gives den videre bag ryggen, mens man kaster de andre ærteposer efter ovenstående principper.

Denne øvelse er sjov både når man kender hinandens navne i forvejen, og når man ikke kender de andres navne på forhånd. Øvelsen er ligeledes en kaste-gribe-øvelse for de mindste.

## Variation

Øvelsen kan også udføres ved at anvende farver, dyr, tal eller lignende i stedet for navn.

## Relaterede øvelser

Natur/Teknologi, 0.-3. klasse: Dyrebold

# Skumterning + talkegler

Stjerneord, 4.-6. klasse

## Fag

Dansk

## Læringsaspekt

Formålet er, at eleverne lærer om ordklasser og eleverne træner at udtrykke sig i skrift. Eleverne træner at anvende beskrivende og berettende fremstillingsformer og at sætte tegn.

## Materialer

5 talkegler, terninger, ordkort. Der skal være kort med ord fra alle ordklasser: udsagnsord, navneord, tillægsord, forholdsord og egennavne og hver ordklasse skal have sin egen farve papir. Download ordklassekort på

<http://www.saetskolenibevaegelse.dk/oevelser/dansk/stjerneord.aspx#>

## Opgavens forløb

Fordel ordkort under de fem talkegler i en stjerne. Der må gerne være forhindringer undervejs ud mod stjernens spidser.

Eleverne er sammen i par. Parrene slår med terningerne og løber til den kegle, tallet viser. Slår man seks, så må eleverne selv vælge ordklasse.

Parrene skal hente et kort fra hver ordklasse. Hvis de slår det samme antal med terningen flere gange, kan de vælge at bytte deres kort med et andet kort fra samme ordklasse. De må dog ikke kigge på det nye kort før, de er tilbage i stjernens midte. Eleverne tager dermed en chance.

Hvis eleverne ikke ønsker at bytte kortet, løber de blot ud til keglen og tilbage igen.

### Løbemåder:

Lige tal: Armkrog med ryggen til hinanden, Ulige tal: Trillebør eller krabbegang

Når parret har hentet fem ord, skal de danne en lille historie på 2-3 sætninger, hvor ordene indgår, og hvor der samtidig fokuseres på tegnsætning. Efterfølgende bytter grupperne historier og de skal sætte ring om ord fra en bestemt ordklasse alt afhængig af, hvilken ordklasse de har fokus på.

## Variation

Opstil stjernen udenfor og brug naturlige forhindringer som fx borde/bænke, legestativer, små jordvolde, cykelskure, blomsterkummer osv.

Vælg andre løbemåder, der knytter sig til lige og ulige øjne på terningen.

## Relaterede øvelser

Dansk, 0.-3. klasse: Stjerneløb

Natur/Teknologi, 4.-6. klasse: Hvad kan min krop

Dansk, 4.-6. klasse: Ordklassesaferi

Engelsk, 7.-9. klasse: The grammar dice

# Fluesmækker

Swat the fly, 4.-6. klasse

## Fag

Engelsk

## Læringsaspekt

Formålet er, at elever træner deres viden om ordklasserne. Eleverne træner deres viden om centrale grammatiske regler om ordklasser, ental og flertal og tidsangivelse ved hjælp af verbernes former.

## Materiale

Fluesmækkere og kort med tillægsord, udsagnsord i forskellige tider og egennavne.

## Opgavens forløb

Eleverne deles i fire hold. Hvert hold udstyres med en fluesmækker. På tavlen placeres skilte med forskellige ordklasser; navneord, tillægsord, udsagnsord samt deres tider (nutid, datid ect.). Evt. kan læreren blot skrive det med kridt på tavlen. Læreren eller en udvalgt elev trækker et ord og så snart ordet er sagt, må der løbes. Den elev, der først "klasker" den rigtige ordklasse/tid, får et point. De næste i rækken sendes af sted osv.

Holdene må gerne hjælpe hinanden med at finde det rigtige svar, før der klaskes.

## Variation/differentiering

Sæt eleverne til at lave ordkortene selv. På den måde skabes bevidsthed om hvilke ordklasser, der er mest hyppige i deres engelske ordforråd.

## Relaterede øvelser

Dansk, 4.-6. klasse: Smæk et ord

Samfundsfag, 7.-9. klasse: Smæk et parti

Matematik, 0.-3. klasse: Smæk et resultat



