



# ACTION IDÉKATALOG FRIDAY

09.10.09

[www.skolernesmotionsdag.dk](http://www.skolernesmotionsdag.dk)

## SKOLERNES MOTIONS DAG

Dansk  
Skoleidræt

SKOLERNES  
MOTIONS DAG

fotex  
vi gør mere for dig

# VELKOMMEN TIL ACTION FRIDAY SKOLERNES MOTIONS DAG 2009

Skolernes Motionsdag er en markering af bevægelse, glæde, liv og fællesskab på skoler rundt omkring i Danmark. Der arrangeres et væld af spændende, sjove og vidt forskellige aktiviteter på Skolernes Motionsdag, og på mange skoler kan man finde gode traditioner, som samler alle skolens elever denne dag før efterårsferien.

Ude på skolerne findes rigtig mange engagerede idrætslærere, som hvert år på Skolernes Motionsdag bruger tid og kræfter på at give deres elever en god idrætsoplevelse. I dette katalog har vi samlet 20 forslag til aktiviteter og til gode idrætsoplevelser for alle elever. Forslagene gives hermed videre til inspiration - så tag et kik og bliv inspireret!

Dansk Skoleidræt og Føtex siger tak for de indsendte forslag - og ønsker alle elever, lærere og forældre en rigtig god Skolernes Motionsdag 2009

## 'DE FEM FEDE'

03

AKTIVITET FOR HELE SKOLEN



Budskabet bag Skolernes Motionsdag er, at idræt og bevægelse er en vigtig del af livet - hele året. Dette budskab bør lyde også uden for skolernes mure - og her kan I finde inspiration til på selve motionsdagen at gå ud i verden og sprede budskabet og på den måde få andre til at tænke på det.

Tag jeres gode tøj og gå, løb, leg eller dans ud i byen og verden omkring jer  
På pladser, gader og stræder - hvor du end i verden træder.

Bevæg dig selv - og dem du møder. Det er nok de færreste du støder

Alle kan være med: Ostehandleren, skolelederen, peddellen, børnehaveklasseeieven, oldemor, lillesøster eller - bror - også din søde far eller mor!

Det er efter deviserne:

'Du kan, hvad du vil - hvis det er det, der skal til!'  
'Rør dig rigtigt - det er vigtigt'  
'Gi' din krop et gymna'hop'  
'Kroppen er go' - det kan du tro'  
'Gi' mig fem - og få et klem'  
'Leg med kroppen - det styrker knoppen'  
'Løb, leg og lær' - det er det hele værd'  
'Gi' den en skalle - løb efter Palle. Palle hvem?  
Ham med de fem'

Eleverne og deres lærere kan stille dette spørgsmål til dem, de møder på deres vej:

'Kender du 'de fem fede'? - og det gør folk jo ikke!  
Eleverne viser så fem nemme kropsovelser på stedet, og på den måde kan de motivere den person, som de har mødt, til at være med lige nu og her. Afslutningsreplikken kan være: 'Husk "de fem fede" - de er ik' så lede!'

# ROLLESPIL TIL SKOLERNES MOTIONS DAG

04:05

AKTIVITET PRIMÆRT FOR DE ÆLDSTE



Rollespil i klubber, foreninger og lignende er rigtig populært med inspiration fra "Ringenes Herre" og lignende fortællinger. Her kan I se en beskrivelse af, hvordan man kan organisere et rollespil og samtidig bevæge sig og få pulsen op – enten af spænding eller af motion. Rollespillet kan foregå i en skov, på en mark eller i skolegården. Det vigtigste er, at man har et forholdsvis stort område til rådighed, så man har plads til at bevæge sig. Husk, at jo mere I gør ud af det i forhold til remedier/udstyr (våben, tøj osv.) – jo større bliver indlevelsen og dermed oplevelsen for eleverne.

## REMEDIER:

### Våben

Våben bør laves i forvejen. De kan fx laves af sammenrullede aviser med tape på langs. Det er vigtigt, at der bruges et blødt materiale til våben, så ingen kommer til skade, når man kæmper mod hinanden.

### Tøj

Eleverne kan medbringe gamle tæpper/tøj, som kan bruges som udklædning, der passer til stemningen. For at man kan kende forskel på holdene, har hvert hold sin egen farve. Brug evt. billigt lagenlærred i fire forskellige farver, så hver deltager kan få et armbind på i sit holds farve.

### Andre

Mønter (møtrikker, papbrikker e.l.), 2 "hellige objekter" (kegler, flag e.l.)

### Rollekort

Rolle	Opgave	Evne
Ridder	Skal beskytte byen mod fjenden. Skal kæmpe meget.	Har 2 liv til de 4 lemmer og til kroppen.
Præst	Skal heale ridders lemmer. Må også kæmpe	Kan heale lemmer ved at holde hånden over den i 30 sekunder.
Konge	Kongen beskyttes i kamp af sine personlige livvagter.	Har ingen specielle evner, men skal have livvagter
Livvagt	Skal beskytte kongen altid.	Har 2 liv til de 4 lemmer og til kroppen.

## BESKRIVELSE

### Hold

Eleverne bliver inddelt i hold (fx 4 hold), med navne, fx Bardofolket, Elverfolket, Orkerne, Katofolket eller andet. Mulighederne er mange.

Hver deltager på hvert hold får et rollekort. Man kan fx vælge at have præster, krigere, shamaner, troldmænd m.m., som hver især har specielle evner eller opgaver (se rollekortene ovenfor). Præster kan fx heale/genoplive, og krigere har flere liv osv.

### Antal på hvert hold

Flest riddere på holdet (hos orkerne kan ridderne i stedet hedde krigere).

Et lille antal af præster (hos orkerne kan præster i stedet hedde shamaner).

Én konge (hos orkerne kan kongen i stedet hedde høvding). 4-6 livvagter

Hvert hold har sit område/base på kamppladsen. Her placeres det hellige objekt. Objektet skal beskyttes af to hold, mens de andre to hold skal forsøge at erobre det. Når et objekt er erobret, kan spillet afsluttes.

### Kampregler

Hvis man bliver ramt på armen af modstanderens våben, skal armen holdes bag ryggen. Derefter må man kun bruge den ene arm. Man kan godt miste begge arme, begge arme skal i så fald om på ryggen. Hvis man bliver ramt på benet, må man stå/hoppe på et ben. Hvis man mister begge ben, må man stå/gå på sine knæ. Man dør dog, hvis man bliver ramt i maven. Hvis man dør under et slag, fx bliver ramt i maven), skal man løbe hen til den post, som hele tiden bemannes af holdets præst/troldmand og få en "genoplivelseselixir". Præsten/troldmanden kan fx være en lærer/andet personale på skolen. Lad bare denne post være lidt langt væk, så man skal løbe et stykke for at komme dertil. Man kan også tjene mønter, som fx kan bruges på (sund) mad senere på dagen. Hver elev skal løbe til et bestemt sted mindst to gange i løbet af spillet. Det kan være et sted fx 1 km. væk, for at man får løbet. Hver gang man løber til dette sted, kan man hente 5 mønter til senere brug.



## DE STORE ELEVER GIDER GODT...

06

AKTIVITET FOR DE STORE ELEVER

Hvordan får man de ældste elever motiveret til Skolernes Motionsdag? Mange lærere oplever, at det kan være svært at få de store elever til at engagere sig i motionsdagen, og det her med aktivitet skaber måske heller ikke den store begejstring, selvom læreren har stået på hovedet for at finde på sjove og alternative aktiviteter.

Men de gider godt – de store, hvis man prøver at tænke lidt alternativt, og i stedet for involverer dem i planlægningen og afviklingen af motionsdagen – ikke bare som hjælpere, men med mulighed for at 'bestemme selv'. Her er ansvar kodeordet – lad de store elever stå for motionsdagen på jeres skole. Når man tildeler eleverne ejerskab, skaber det ansvarsfølelse og dermed engagement hos eleverne – også hos de 'ikke-idræts-faglige' som kan komme på banen med andre kompetencer.

Lad eleverne planlægge aktiviteterne, lave et program for dagen og sørge for information til både lærere og de øvrige elever. Lærernes rolle er at være vejledere og stå klar ved sidelinien, hvis eleverne har brug for gode råd. Læreren kan også være en rigtig god sparringspartner i forhold til den overordnede planlægning, men det er vigtigt, at læreren ikke går ind og overtager styringen – og dermed fratager eleverne ansvaret.

### FORSLAG:

- Opret en styregruppe af 6-8 elever, som skal have det overordnede ansvar
- Opret arbejdsgrupper med ansvar for fx indskolingen, mellemtrinnet, opvarmning osv. Det kan evt. være en idé at have en repræsentant fra hver arbejdsgruppe med i Styregruppen
- Udarbejd tids- og handleplan for de enkelte grupper
- Fordel arbejdsopgaverne i arbejdsgrupperne, så det er tydeligt for alle, hvem der laver hvad
- Hold regelmæssige møder – lav evt. en mødeplan

## CHEERLEADERS

07

AKTIVITET FOR ALLE ELEVER – MÅSKE MEST PIGERNE

Alle, som har prøvet at dyrke idræt og motion med tilskuere, som hepper og råber én frem, ved, at det giver lige et ekstra spark til motivationen og gør, at man finder nogle ekstra kræfter frem. Så hvorfor ikke indføre det på Skolernes Motionsdag som en alternativ aktivitet? Et heppekor eller cheerleaders er nok mest en aktivitet for piger, og måske kunne man fange nogle elever, som ellers ikke er de store idrætsudøvere. Lav et heppekor på skolen, som kan sætte stemningen i vejret på motionsdagen eller hvad med en konkurrence, hvor de bedste cheerleaders kåres?

### BESKRIVELSE

Forberedelserne til cheerleader-konkurrencen bør starte nogle uger før selve motionsdagen. Initiativet kan tages i idrættimerne, hvor dansen/trinnene kan planlægges og øves. Måske er der en elev blandt pigerne, som har særlige forudsætninger for at bidrage med idéer. Man kan planlægge tøj, udstyr og musik, kampråb m.m. og så er det ellers bare om at øve. På Skolernes Motionsdag kan man lade alle cheerleader-grupperne få deres eget show, fx i forbindelse med afslutningen på dagen, hvor alle elever er samlet. Her kan alle grupperne så optræde med deres nummer og den bedste gruppe kan kåres som "Årets cheerleaders". Man kan også kåre bedste kampråb, udklædning, effekt eller lignende.



## BATTLE I SKOVEN

08:09

AKTIVITET PRIMÆRT FOR DE ÆLDSTE

En skov, plantage eller måske en park er den perfekte ramme om denne aktivitet. Alternativt kan den foregå på skolens idrætsplads eller i skolegården. Battle i skoven udfordrer samarbejdsevner og strategisk fornemmelse – og så er det godt at være hurtig på fødderne.

### REMEDIER:

Kort over skoven/området, 2 faner i forskellige farver, 2 karklude pr. deltager, 1 vanddunk med 10 liter vand.

### BESKRIVELSE:

Klassen/deltagerne deles i 2 lige store hold. Alle deltagere får 2 "våben" hver. Våbnene er karklude, som vædes med lidt vand og rulles sammen, så man kan kaste med dem.

Inden kampen går i gang, er det en god idé, at læreren gennemgår kortet for alle i fællesskab. Holdene får så 2 min. som de kan bruge til at aftale taktik. Herefter starter spillet på lærerens signal og så er der erklæret krig!

Det gælder om at erobre fjendens fane – samtidig med at man beskytter sin egen fane. Man kan "dræbe" sine fjender på modstanderholdet ved at ramme dem med et våben (en karklud). Hvis man selv rammes af et våben fra en modstander, er man død og må forlade spillet, til det er slut.

Vinderholdet er det hold, som erobrer modstanderfanen og bringer den ned til sin egen fane.

Et spil kan være hurtigt overstået afhængig af områdets størrelse og deltagerantal. Man kan fx spille til 3 points (1 sejr = 1 point), så der spilles flere spil, inden vinderholdet er fundet.

## NIGHT HOCKEY

AKTIVITET FOR DE ÆLDSTE ELEVER

På Skolernes Motionsdag må man gerne opleve noget særligt – noget der markerer, at det er en særlig dag. Hockey er sjovt og giver sved på panden – det ved vi alle. Men hvad med at spille hockey i mørke? Det kræver lidt ekstra forberedelse, men er en oplevelse i sig selv og en ekstra udfordring for eleverne.

### REMEDIER

Elektriker-rør

Bøjefjeder

Selvlysende maling (kan købes i hobbyforretninger)

Evt. selvlysende klistermærker

Tape

1 lille skumgummibold.

### BESKRIVELSE

Lav hockeystave af elektriker-rør og mal dem med selvlysende maling. Mal også bolden med selvlysende maling. Det kan være svært at få lov til at male målstolperne også, men mal evt. på materiale, der så kan klistre på stolperne, så de også lyser. Har I mulighed for det, kan I også bruge et almindeligt hockeysæt, som I maler med selvlysende maling eller selvlysende klistermærker.

Så er I ellers klar til at spille Night Hockey, som er almindelig hockey – bare i mørke.

# INDSAMLING PÅ SKOLERNES MOTIONS DAG

10

AKTIVITET FOR HELE SKOLEN



Tænk at kunne gøre noget godt for sig selv – og samtidigt hjælpe andre! At have en god dag med masser af motion og sjov mens man samler penge ind til et godt formål.

Mange skoler rundt omkring i Danmark har venneskabsklasser i andre lande – også i lande, hvor det at have bøger, blyanter, skoletasker – ja bare at have mulighed for at gå i skole ikke er en selvfølge. Så hvad med at lave Skolernes Motionsdag om til et "sponsorarrangement", hvor det fælles projekt er at samle ind til et godt formål.

For at give eleverne viden om hvad pengene går til, kunne man i tiden på til selve motionsdagen tage følgende idéer op i undervisningen:

- Temadage om det pågældende land (kultur, geografi, levevilkår osv.)
- Introducere materialet 'Jorden rundt med Idræt' i undervisningen – se [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk)
- Snakke om I-lande og U-lande
- Finde opskrifter og lave mad fra det pågældende land

## BESKRIVELSE

Konceptet bag selve sponsorarrangementet på Skolernes Motionsdag kan fx være, at eleverne selv skal ud og finde deres egne personlige sponsorer. At være sponsor betyder, at man tildeler eleven et "grundbeløb" efter eget valg, som så ganges med den mængde aktivitet, som eleven laver på selve dagen. Sponsorerne kan være forældre, bedsteforældre, naboer osv. Alle elever kan være med og vælge deres egen aktivitet, som kan tilpasses efter klassetrin: Man kan gå, løbe, cykle, køre på rulleskøjter, slå kolbøtter, køre barnevogn – alt efter, hvad man vil helst vil lave. Rundt omkring på skolen laves baner til den pågældende aktivitet, hvor eleverne så skal løbe, køre, gå osv. så mange omgange, de kan på 1 time

De personlige sponsorer skyder penge i arrangementet ved at betale "deres" elev pr. omgang, som eleven når på 1 time, og på den måde støtter de projektet. Pengene går til et godt formål, og eleverne motiveres til at bevæge sig så meget som muligt på dagen for at hjælpe andre.

11

AKTIVITET FOR DE YNGSTE ELEVER

Hvad med et rekordforsøg i mooncar-løb? – her præsenteres en alternativ aktivitet på Skolernes Motionsdag med fart og spænding. At køre på mooncar kræver teknik og øvelse, og man kan blive overrasket over, hvor gode nogle elever er til at styre en mooncar. Aktiviteten er sjov – uden at skabe tabere og vindere.

## REMEDIER:

### 4 mooncars

#### En mooncar-bane

(Hvis skolen ikke har en mooncar-bane eller kan 'låne' en i nærheden, må man selv lave en bane. Den skal både være udfordrende, give mulighed for fart – men også tage hensyn til sikkerhed i forhold til skift – se nedenfor.) På banen markeres et antal startsteder – alt efter hvor lang banen er.

## BESKRIVELSE

Rekordforsøget går ud på at køre så mange omgange som muligt på mooncar-banen. Det er en god idé at have 4 'tællere' udpeget, som har til ansvar at tælle, hver gang en mooncar krydser mållinien (startsted 1). På hvert startsted placeres to elever. De elever, som ikke skal køre eller tælle, er heppere. De to første chauffører starter ved startsted 1 – som også er det startsted, hvor der tælles omgange. Ved startsted 2 holder de to andre mooncars klar – ved de andre startsteder står elever uden mooncars klar. Når de to første mooncars kommer til næste startsted, sætter de andre 2 mooncars i gang, så alle 4 mooncars er i gang. Hver gang en mooncar kommer til et startsted, skiftes chauffør. På den måde skal man ikke vente længe, før man skal køre igen.



# FAMILIE-MOTIONS DAG

12

AKTIVITET PRIMÆRT FOR DE YNGSTE ELEVER MED FAMILIER

Lad eleverne være 'motionsambassadører' for hele familien – og afhold en Familie-motionsdag, hvor forældre og søskende kan være med. Arrangementet bør afholdes udenfor skoletid som socialt arrangement for at sikre, at flest mulige familier har mulighed for at deltage. Dette kræver dog en vis fleksibilitet fra lærernes side. Til gengæld får man en god dag med god kontakt til forældre og elever, som har det sjovt og sammen får sved på panden.

## BESKRIVELSE

En legeplads er det optimale sted for arrangementet – evt. skolegården. Alle deltagerne deles op i hold, som sammensættes af 3-4 familier pr. hold (ca. 12-16 personer pr. hold). Disciplinerne er bygget op, så alle kan være med – evt. med hjælp fra store til små. Vinderholdet er det hold, som har flest point i alt fra de fem discipliner.

## DISCIPLINER

### Gummistøvlekast

Hvor langt kan I kaste en gummistøvle? Lig på ryggen på en halmballe eller lignende, og kast med fødderne en støvle hen over din ryg. Hvert kast måles op, og alle kast lægges sammen som holdets resultat.

### Bold i mål

En person af gangen fra hvert hold løber til et markeret punkt, hvor der står en kurv/spand e.l. som man skal kaste en bold ned i. Rammer man ikke, skynder man sig tilbage til sit hold igen og sender den næste af sted. Hvor mange bolde kan et hold nå på 10 min? Der er kun 1 bold pr. hold, og der må kun løbe én af gangen. Det er en god idé at have en hjælper stående ved kurven, som kan samle bolden op, hvis den ikke rammes i kurven.

### Sjippekonkurrence

Hvert hold skal have et svingtov - Hvor mange hop kan et hold nå på 10 min.?

Der må gerne være flere fra holdet, der hopper samtidig. Alle personer, der hopper med i buen, tæller med. Hopper man med et lille barn på armen, tæller det for to personer. Hvis man kan samarbejde, kan man nå rigtig mange hop. Hoppene tælles sammen som holdets resultat.

### Familie-trillebørsløb

Et langt tov lægges ud i en slangeform på græsset. 1 voksen af gangen fra hvert hold løber med en trillebør. Ét eller flere børn læsses i trillebøren, og den voksne kører ud langs den ene side af tovet og hjem langs den anden side af tovet. Antallet af børn, der får en tur i trillebøren, tælles. Alle børn skal køres mindst én gang – man må altså gerne komme med på flere ture. Det gælder om at få kørt så mange omgange med flest mulige børn. Antallet af børn, der har været med på en tur, tælles sammen som holdets resultat.

### Rutschekonkurrence

Hvor mange ture kan holdet nå at rutsje på 10 min? Man rutsjer én person af gangen af sikkerhedshensyn – pas på hinanden. Holdets rutsjeture tælles sammen som holdets resultat.

(Det lyder ikke slemt, men det er rigtig god konditionstræning!)

13

AKTIVITET FOR HELE SKOLEN

Førhen blev Skolernes Motionsdag kaldet Skolernes Motionsløb. Den primære aktivitet var LØB, og på mange skoler er det stadig tradition, at alle elever på skolen løber en tur på dagen før efterårsferien.

Løb er let tilgængeligt – man kan spurte, jogge og måske også bare skiftevis gå og løbe. For nogle elever er det fællesskabet – det at bevæge sig sammen og hygge sig på løbeturen, og for andre elever er det vigtigste at løbe hurtigst og komme først. Uanset hvad man foretrækker, bør løbeaktiviteterne tilgodesee alle. Nedenfor beskrives en fælles løbedag for en skole. Husk også at I på bagsiden af kataloget kan finde gode råd omkring sikkerhed, når man skal løbe.

Hele skolen starter med fælles opvarmning, så alle er klar til start. Der kan planlægges forskellige længder løberuter – fx 2,5 km – 5 km og 10 km. Og der kan evt. stilles forskellige krav til indskoling, mellemtrin og overbygning i forhold til, hvor langt man SKAL løbe. Derefter er det frivilligt, om man vil tage en tur mere.

Efter at alle har løbet samles hele skolen for at afslutte dagen. Der kan uddeles præmier til den hurtigste elev på hver af ruterne, til den elev der har løbet længst, til den klasse der i alt har løbet længst osv. I butikken på [www.skoleidraet.dk](http://www.skoleidraet.dk) kan man bestille diverse materialer, som kan bruges til dagen:

Startkort

Elevdiplomer

Markeringspile (downloades – kan bruges til at markere ruten)

T-shirts



# DET STORE BANKKUP

14

AKTIVITET FOR DE ÆLDSTE ELEVER



Giv de ældste elever en sjov oplevelse med Det store bankkup. Eleverne går op i projektet med stort engagement og glemmer helt, at de samtidigt er aktive.

## BESKRIVELSE

Deltagerne deles op i hold af tre personer, som hver fungerer som banker. Derudover er der for hver 4. bank en bankrøver.

Det optimale sted for aktiviteten er en skov eller rundt på skolen. På spillearealet udlægges et antal pengebunker under kegler el. lign. I pengebunkerne er der penge - samt en besked om, hvor mange penge hver bank må forsyne sig med. Uddel evt. et kort over skoven/skolen til bankerne, så man kan se, hvor keglerne befinder sig.

Hver 'bankgruppe' får tildelt et banknavn. Hver enkelt bank skal herefter rundt i skoven/på skolen for at finde pengene.

Bankrøvere kan begå røveri mod de enkelte banker. Det foregår ved at lyse på en af bankens medlemmer med en lommelygte - eller sprøjte med en vandpistol. Rammer man et af medlemmerne, tilbageholdes hele banken i 30 sekunder.

Bankrøvere har på forhånd fået tildelt en liste med mulige banknavne, men de ved ikke, hvilke navne, som de forskellige bankgrupper har fået tildelt. Bankrøvernes opgave er nu at nævne navnet på en bank. Hvis navnet er rigtigt, skal banken aflevere et på forhånd aftalt beløb. Er banknavnet forkert slipper banken uden at betale og de kan lede videre.

Bankerne kan også selv overfalde ved at lyse/sprøjte på folk fra de andre banker. Rammer de et medlem af den modsatte bankgruppe, skal de bytte pengebeholdning. Bankrøvere må godt overfalde den samme bank flere gange.

Vinderne er den bank eller bankrøver, der har flest penge, når spillet stoppes. Der skal aftales et sluttidspunkt for legen, hvor alle deltagere vender tilbage til et i forvejen aftalt sted..

15

AKTIVITET FOR HELE SKOLEN

# FARMERDAG

Rundballe-trilning? Traktortræk og gummistøvlekast? Har I mod på at prøve nogle helt andre aktiviteter på Skolernes Motionsdag, så kunne en Farmerdag måske være sagen. Kom i 'farmertøj' med gummistøvler og halm i ørerne, og lav skolen om til en bondegård for en dag. Farmerdag kan arrangeres for hele skolen eller for enkelte klasser. Eleverne deles i hold, som kæmper mod hinanden. Vinderholdet er det hold, som har opnået flest point i alt fra alle stationerne.

## STATIONER:

### Majskolbe-stafet:

Stafet fx rundt om fodboldbanen med en majskolbe som depeche. Vinderholdet er det hold, som først når gennem alle på holdet.

### Rundballe-trilning:

Der trilles en rundballe på en bane markeret med kegler. Rundballen skal holdes inden for keglerne. Vinderholdet er det hold, som først når i mål med rundballen. Samarbejde er nødvendigt i denne aktivitet for at få rundballen i mål.

### '47-kast'

Gummistøvlekast, hvor man kaster med en gummistøvle i str. 47. Vinderholdet er det hold, som kaster længst i alt (hvert kast tælles sammen til holdets samlede resultat).

### 'Spyd-en-rund'

Man kaster med et spyd mod en rundballe af halm. Rundballen er markeret med cirkler som en målskive. Midten giver max point. Vinderholdet er det hold, som har opnået flest point, når alle på holdet har kastet. Husk sikkerheden!!

### Forhindringsbane

En forhindringsbane opstilles med fx bigballe af halm og andet. Alle på holdet skal igennem banen som en stafet. Vinderholdet er det hold, som med alle elever når først gennem banen.

### 'Løb en 60 m. i xxxl'

60 m. løb på græs i en 3xl kedeldragt og str. 50 i støvle. Alle på holdet skal løbe de 60 m. Der løbes på tid, og hver enkelt persons tid sammentælles til holdet resultat. Vinderholdet er det hold med den bedste tid.

### Traktortræk

Hvor langt kan man trække en traktor på 3 min.? Hvert hold får et forsøg, og der måles op, hvor langt det enkelte hold har trukket traktoren. Det hold, som har trukket traktoren længst, vinder.



## SKOLERNES CYKELLØB

16

AKTIVITET FOR HELE SKOLEN

En god tradition på Skolernes Motionsdag kan være at finde cyklerne frem og cykle af sted.

Cykelruternes længde kan variere fra klassetrin til klassetrin, og rutens sværhedsgrad kan også planlægges efter elevernes alder. Eleverne kan så vælge rute – og er der mulighed for det i lokalområdet, kan man fx lave en crossrute, hvor de lidt mere modige bliver udfordret.

Start dagen med fælles opvarmning – og hvad med en rask fællessang "Jeg er så glad for min cykel", inden der gøres klar til afgang?

De elever, som skal cykle længst, sendes først af sted med de ansvarlige lærere. På de lange ture dagens madpakke medbringes, så der er mulighed for et stop, hvor depoterne fyldes op til resten af turen.

### HUSK AT ORDNE ALLE PRAKTISKE TING OMKRING SIKKERHED I GOD TID:

- Når mange elever skal ud at cykle samlet, kræver det en tilladelse fra det lokale politi
- Husk at postere lærere/voksne personer ved veje, som kræver særlig opmærksomhed
- Ruten bør markeres – brug evt. markeringspilene, som kan downloades fra [www.skolernesmotionsdag.dk](http://www.skolernesmotionsdag.dk)
- HUSK CYKELHJELMEN

17

AKTIVITETEN ER FOR ALLE ELEVER

## KALORIELØB

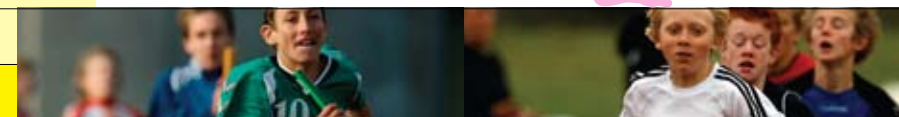
Skolernes Motionsdag er en god anledning til at snakke sundhed – ikke bare i forbindelse med motion, men også omkring kostvaner og drikkevaner. På mange skoler er ugen op til selve motionsdagen temauge omkring kost, sundhed og motion og sammenhængen mellem disse. Nedenfor kan I læse om 'Kalorieløbet'. Her kan eleverne lære om sammenhængen mellem det, de spiser, og hvad de forbrænder. Inden løbet bør eleverne have lært om energiindtag og energiforbrænding, samt have lært at udregne, hvor mange kalorier man forbrænder ved et vist energiforbrug i forhold til vægt, højde, alder og køn.

Selve løbet foregår på en afmålt rute, hvor børnene løber i en time i deres eget tempo. Så regnes kalorieforbruget ud. Brug f.eks. [www.motion-online.dk](http://www.motion-online.dk)'s "beregner for energiforbrug". Vær dog opmærksom på først at notere kalorieforbruget ved 0 minutters motion/24 timer og træk denne værdi fra kalorieforbruget ved 1 times motion/24 timer. Værdien for 1 times løb kan evt. baseres på to intensiteter, hvis man ikke har løbet lige hurtigt hele tiden eller har gået noget af ruten.

Efterfølgende kan man arbejde med, hvilke fødevarer og hvor meget man så kan få i forhold til det opnåede kalorieforbrug. Kan man spise både sin madpakke og drikke en cola og spise en Snickers til? Hvad er bedst at vælge og hvorfor? (Brug evt. [www.bevaegdignu.com](http://www.bevaegdignu.com)'s café for at finde informationer om dette).

Har man en kantine på sin skole, kan man aftale med kantinebestyreren, at de opnåede kalorier kan 'omsættes' i kantine, hvor der i dagens anledning er udregnet kalorieværdier for de enkelte varer, som eleverne til dagligt har mulighed for at købe. Eleverne kan så købe ind for deres kalorier, som de har forbrugt (op-tjent) i løbet.

Kalorieløbet giver eleverne et klart billede af, hvor meget man skal bevæge sig for, at det hænger sammen med det, som man spiser – hvis man ikke skal leve af bare salat. Eleverne lærer en masse om kost og sundhed på en sjov og ikke mindst aktiv måde.





## MARATHON- DANS

## LØB VERDEN RUNDT

18:19

AKTIVITET PRIMÆRT FOR DE YNGSTE ELEVER

AKTIVITET FOR HELE SKOLEN

Det er sjovt at danse, og alle kan være med. Det handler ikke om at være god til at danse, kende de rigtige trin eller gå til dans. Det handler kort sagt om at kunne lide at danse og bevæge sig til musik og bruge og mærke sin krop.

Lad eventuelt eleverne selv tage musik med – og prøv også at præsentere dem for musik, som lægger op til sjove bevægelser, langsomme eller hurtige bevægelser, hop, spring og alt muligt andet.

### BESKRIVELSE

Der danses fire sæt á 20 minutter med 10 minutters pause imellem. Husk at lade eleverne få lidt at drikke/spise i pauserne – det kan være hårdt at danse. Lærerne uddeler point alt efter, hvor meget man danser. Hver elev udstyres derfor med et kort, hvorpå de optjente point skrives. Vinderne af konkurrencen er de elever med flest point.

Hvis der stadig er kræfter og danselyst tilbage, når de fire sæt er overstået, kan man slutte af med en fælles dans.

### POINT

Hver gang eleven laver noget specielt – soloshow, danser helt vildt eller i det hele taget gør noget ekstraordinært, tildeles man et point. Den enkelte elevs indsats vurderes subjektivt af de tilstedeværende lærere, som påfører pointene på elevens kort. Det handler ikke om at "se godt ud" – men om at gøre noget, som er specielt, og som lærerne lægger mærke til.

Ja – eller Europa, Danmark eller fra Ringsted til Roskilde. Pift jeres løbetur op på Skolernes Motionsdag med en sjov event. Hæng et verdenskort, et europakort eller et danmarkskort på i jeres aula eller lignende sted og brug det til at vise, hvor langt skolen i alt har løbet. I kan vælge at tage alle træningsturene op til motionsdagen med også, så det virkelig ser ud af noget.

For hver løbetur skal eleven selv tegne ind på kortet, hvor langt kan/hun har løbet. I kan eventuelt give hver klasse/klassetrin sin egen farve for at synliggøre deres samlede indsats.

Gem evt. resultaterne på kortene fra år til år, så de kan sammenlignes, eller løb videre fra år til år. Hvem ved, hvor mange år det tager at løbe fra Ballerup til Barcelona eller verden rundt?

# BARE LEG!

20

AKTIVITET FOR HELE SKOLEN

Det er sjovt at lege uanset alder. Nogle af de store elever mener måske, at det kun er for de små børn, men med en engageret lærer - eller måske en Legepatrulje, hvis I har det på skolen, i spidsen og sjove lege på programmet, vil selv de mest skeptiske elever blive grebet af legen.

Der findes et hav af forslag til lege for alle alderstrin på [www.legepatruljen.dk](http://www.legepatruljen.dk) og andre hjemmesider - lige download eller print. Der er gamle lege, som mange måske bare har glemt, lege med bold, lege udenfor og indenfor - så bare leg!

Start evt. dagen med en fælles sjov opvarmning, der markerer stemningen for dagen og sætter legelysten igang. Del eleverne op i grupper på tværs af alderstrin og lav lege, alle kan være med på. Eller lad klasserne lege klassevis eller på tværs af klasserne på det enkelte klassetrin. Leg er nemlig godt for det sociale - man mobber jo ikke én man leger med.

Eleverne kan evt. også opfinde deres egen leg i løbet af dagen og fremlægge den for de andre sidst på dagen, hvor alle leger den nye leg.

# FANGERNE PÅ SKOLEN

21

AKTIVITET FOR INDSKOLINGEN

Fangerne på skolen kan arrangeres for elever på alle klassetrin - posterne rettes så til alt efter eleverne alder. Nedenfor finder I aktiviteter som er målrettet indskoling, hvor eleverne så kan blandes frit mellem hinanden. Konceptet skaber en sjov, aktiv og afvekslende aktivitet, hvor alle elever kan være med og bruge deres forskellige kompetencer.

## BESKRIVELSE

Alle elever inddeles i hold på tværs af klasser og årgange. Alle hold skal igennem alle poster, hvor det undervejs gælder om at samle små møtrikker (eller lignende) som point. Det hold, som har samlet flest point, har vundet.

Holdene er ved hver post i 5 minutter og har derefter 2 minutter til at gå hen til den næste post. Alle poster er placeret i en rundkreds på skolens område - det skal være forholdsvis nemt at finde posterne, da holdene kun har de 2 minutter til at finde næste post. Man kan evt. udarbejde et kort, hvor alle poster er vist på, som holdet så har med rundt.

Det er nødvendigt, at holdet kan samarbejde for at klare posterne og indsamle point. Opgaverne på posterne skal være så enkle og let forståelige, at holdet hurtigt kan forstå, hvad opgaven er og gå i gang med den. Ved hver post bør placeres en lærer, som er hjælper. Husk at have poser til hvert hold, som de kan bære deres indsamlede møtrikker i.

Eksempler på poster - mulighederne er mange, så find selv på

## DEN KLAMME KRUKKE

I en spand/krukke placeres møtrikker sammen med en masse ulækre ting - fx kogt spaghetti, våde karkulde, havregrød, sirup osv.) Holdet skal finde så mange møtrikker som muligt på 5 min. De indsamlede møtrikker gives til holdet.

Husk at have en spand med vand stående ved posten til rengøring af beskidte hænder

## LEG MED ORD

En masse bogstaver blandes sammen og lægges tilfældigt ud, så eleverne kan se dem. Holdet skal nu danne ord af bogstaverne - alle ord skal godkendes af læreren på posten, før de tæller. For hvert ord der dannes og godkendes, får holdet 1 møtrik med videre.

## VISMANDEN

Hos Vismanden skal man løse gåder. Gåderne kan være kryptiske, sjove, drillende og for hver gåde, som holdet løser, tildeles en møtrik, som holdet får med videre.

## BOLDKAST

Hvor langt kan I kaste? En linje markeres i passende afstand fra eleven. Der kastes med en medicinbold, og der må kun bruges 1 hånd. Hvert kast, som kommer over markeringslinjen tæller for 1 møtrik, som holdet kan tage med videre.



# KLASSEKAMPEN

22:23

AKTIVITET FOR DE ÆLDSTE ELEVER

Klassekampen, hvor klasser kæmper mod hinanden i forskellige discipliner, er på mange skoler en fast og populær tradition. Nedenfor kan I se forslag til nogle aktiviteter, som tager udgangspunkt i forskellige fysiske færdigheder og ikke mindst i samarbejde og koordination indbyrdes på holdet/i klassen.

## BESKRIVELSE

Har man med store klasser at gøre, kan det være en fordel at opdele i mindre hold og så til sidst lægge resultaterne for hvert af klassens hold sammen til klassens samlede resultat. Der er 4 poster i alt, og hvert hold skal igennem alle poster. Der udarbejdes et program, hvor 3 klasser/hold er i gang ved en post samtidigt.

Lærerne er ansvarlige for posterne og for at føre pointregnskab.

Vinderne af Klassekampen får overrakt en vandrepokal eller lignende og fotograferes til ophængning på skolen.

## TRILLEBØRSRALLY

Remedier:  
3 trillebøre  
6 kegler

## BESKRIVELSE

Klassen/holdet stiller op bag hver sin kegle med hver sin trillebør. Alle elever i klassen skal gennem en af gangen med en trillebør ned til keglen og tilbage igen, før den næste sætter i gang. Den klasse, der først er igennem alle elever har vundet. De 3 baner skal fra kegle til kegle være 60 m. lange.

## Point

15 point til vinderklassen, 10 point til nr. 2. og 5 point til nr. 3.

## CYKEL-RINGRIDNING

Remedier:  
3 cykler (elevernes egne)  
1 spyd m/ spids  
Snor  
3 ringridningsblokke og 3 ringe

## BESKRIVELSE

En startlinje markeres 7 m. fra ringen. 3 elever fra hvert sin hold/klasse starter samtidigt. Man må ikke røre jorden, efter man er startet sin kørsel mod ringen.

Ringene hænger i to snore ca. i øjenhøjde og for at få point skal man med lanserive ringen ud af holderen. Spidsen af lanserive må kun passere ringen én gang i hvertforsøg. Ringen skal sidde på lanserive, når den afleveres. Derefter kører næste elev af sted.

## Point

Der gives 1 point pr. ring.

## LÆNGDESPRING

Remedier:  
2 målebånd,  
2 markeringsspyd.

## BESKRIVELSE

Eleverne springer længdespring, som de kender det fra idrætstimerne. Hvert spring tælles sammen til holdets samlede resultat. Ved overtrædelse er springet ugyldigt.

## Point

Spring 3- 4 m. giver 1 point - spring 4- 5 m. giver 2 point - spring over 5 m giver 4 point.

Der laves en omregning af pointene, så klassen med flest point fra springene får 15 point, nr. 2 10 point og nr. 3 får 5 point.

## TØNDEBÅNDSSTAFET

Remedier  
5 tøndebånd pr. klasse/hold  
Kegler

## BESKRIVELSE

Klassen skal samarbejde om at transportere sig 80 meter (banen markeres med kegler) fra tøndebånd til tøndebånd uden at træde udenfor tøndebåndet. Når alle elever har passeret et tøndebånd, skal det bringes op foran - stadig uden at træde udenfor. Det gælder om at få hele klassen over målstregen. Træder man udenfor, skal det forreste tøndebånd bringes ned bagerst.

## Point

15 point til den klasse, der først passerer målstregen med alle elever - 10 point til nr. 2 - 5 point til nr. 3.

# HUSK

Husk, at det kræver tilladelse at benytte både private og offentlige skove.

Såfremt et større antal elever skal ud at cykle, kræver dette en tilladelse fra det lokale politi.

Materialer fra Dansk Skoleidræt skal bestilles i god tid. Alle skoler, som bestiller materialer, vil modtage et flot skolediplom gratis.

Laves der cykelaktiviteter, så husk, at alle elever skal bære hjelm af sikkerhedsårsager.

Husk at postere voksne personer, hvis deltagerne skal krydse trafikerede veje.

Afmærk ruter og sørg for, at skolens navn og adresse anføres på afmærkningsmaterialet.

Alt materialet fjernes, når arrangementet er slut.

Deltagernes valg af aktiviteter på motionsdagen skal ske i samråd med idræts- eller klasselæreren.

# FORTRÆNING

Det er vigtigt, at eleverne har trænet regelmæssigt i perioden op til arrangementet.

- Elever, der føler sig sløje eller har haft feber umiddelbart inden arrangementet, bør ikke deltage i de fysiske aktiviteter. Elever med særlige sygdomme bør evt. kontakte egen læge for at høre, om de kan deltage.



Dansk Skoleidræt  
Lindholm Havnevej 31  
5800 Nyborg  
T: 6531 4646  
skoleidraet@skoleidraet.dk  
www.skolernesmotionsdag.dk  
www.skoleidraet.dk