

Lektionsplan:

- 1) Lunte i cirkel med kast, indkast og boldovertagelse med fødderne. Vi lærte navne, elever som kender hinandens navne kan lære andre ting om hinanden. Efter lidt tid, kan man sige den andens navn/livret el.lign. istedet for eget.
- 2) Flyt bolden stafet: gr. af . 4-5 flytter bolden på tværs ved at dribble frem og spille tilbage, eller mavbøjninger. Kan også bruges andre varianter, men pas på ventetiden.
- 3) Score mange mål: Rose-makkere (ok at være 3 ved ulige) scorer i de mange keglemål. To runde, så de kan slå deres første score.

Havde vi haft mere tid, havde jeg også lavet en runde hvor parrene holdt i hånd og skulle føre bolden gennem så mange mål som muligt som forberedelse til de næste øvelser-

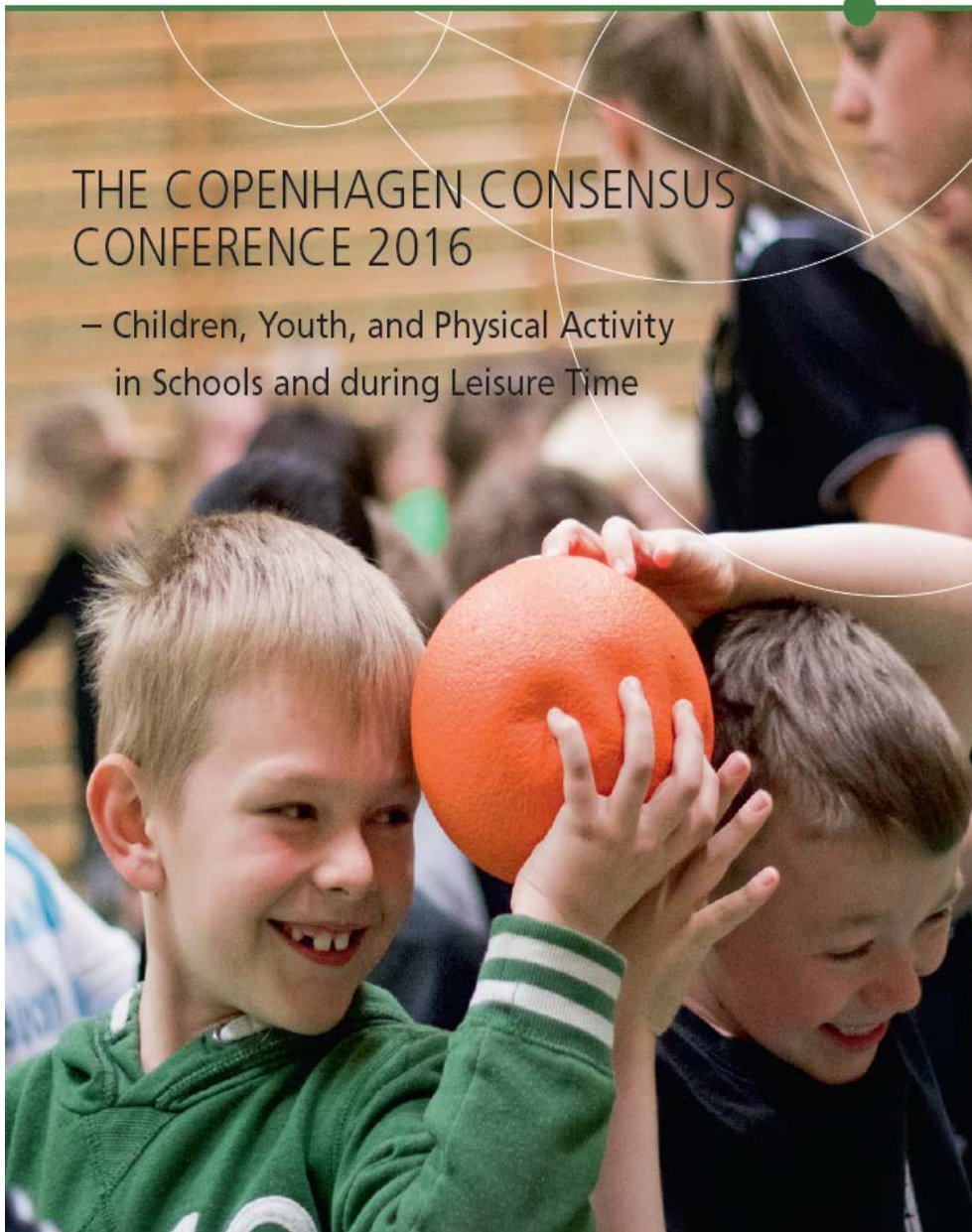
- 4) Kædefange: Dem der ikke er fangere har bold, første runde skal bare røres, anden runde skal bold sparkes væk, til slut holder alle par i hånden hele tiden halvdelen af parrene har bold, de andre skal erobre bolde. Så snart man mister sin bold, skal man forsøge at erobre en anden.
- 5) Rosemakker kamp: 3 par mod 3 par, hvis ikke det kan op, kan spilles 2 par mod 2 par, eller med alene-spillere som ikke må score mål.

Pause

- 6) Parrene flytter bolden på tværs uden den rører jorden
- 7) Kongens efterfølger: Kongen har bold, makker følger efter uden bold.
- 8) Erobre kegler: 3v3 eller 4 v4, der skal være en kegle mere i hver ende end der er spillere. Når keglen rammes flyttes den ned i egen ende mens de andre spiller videre.
- 9) Småspilskampe med regler som øger intensitet og fremmer dagens tema. Vi brugte over midten, alle skulle røre bolden og 3 afleveringer. Hvis man arbejder med driblinger kan reglen være at man kun må komme over midten ved at dribble osv., men pas på det ikke bliver for kompliceret.
- 10) Levende mål: Der spilles på et stort område, 4-6 på hvert hold. Der er ingen faste mål, men to spillere kan tage hinanden i hånden og skabe et mål der kan scores i. Der spilles bare videre af den der får fat i bolden efter scoring.

THE COPENHAGEN CONSENSUS CONFERENCE 2016

– Children, Youth, and Physical Activity
in Schools and during Leisure Time



Participants

Researchers:

Anna Bugge
Anne-Marie Elbe
Charles Hillman
Charlotte Østergaard
Craig A. Williams
Glen Nielsen
Henrik Busch
Ingegerd Ericsson
Jasper Schipperijn
Jens Bangsbo
Jesper Lundbye-Jensen
Jesper von Seelen
Joan Duda
Karsten Froberg
Ken Green
Lars Bo Andersen
Maureen Weiss
Patti-Jean Naylor
Peter Krstrup
Peter Riis Hansen
Sine Agergaard
Symeon Dagkas
Taru Lintunen
Thomas Skovgaard

Other participants:

Bjørn Christensen
Carsten Hansen
Helle Carlsen
Katja Bødtger
Malene Schat-Eppers

Merete Spangsborg Nielsen

Consensus Statements

- Children and youth participating in leisure-time sports have higher levels of physical activity, fitness and overall cardiometabolic health, and better musculoskeletal health when involved in weight-bearing sports.

Recommendations

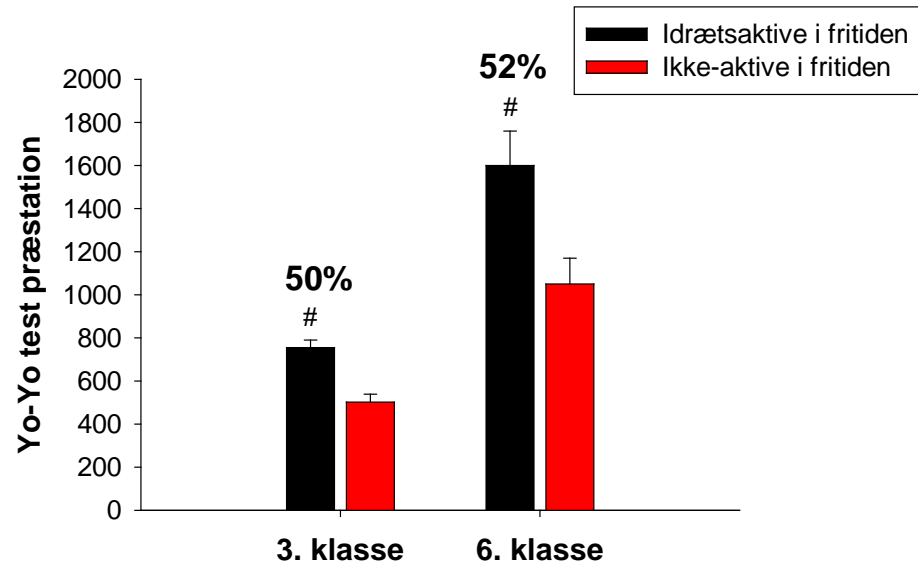
- Small-sided ball games, like football, team handball, floorball and basketball, are recommended to elicit high cardiometabolic and musculoskeletal loading, individual involvement and favourable cardiometabolic and musculoskeletal training effects.

Recommendations

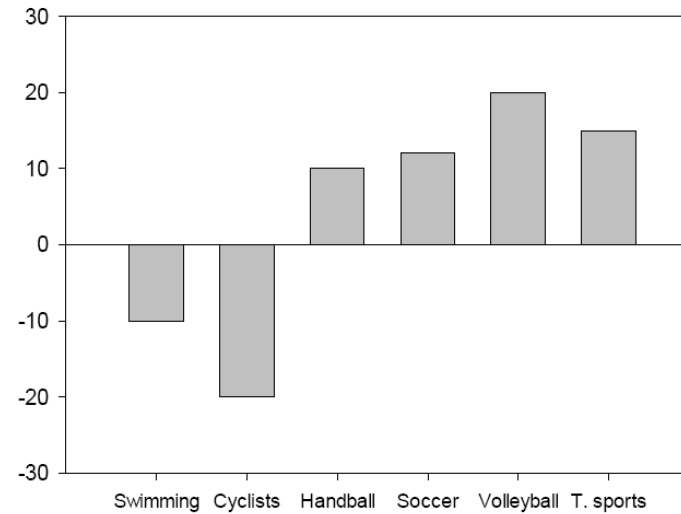
- Musculoskeletal fitness and health can be enhanced through several types of physical activity in sports clubs and schools when children and youth are engaged in vigorous, intermittent, impact-promoting activities, such as jumping, circuit strength training and ball games.

Er foreningsaktive børn i bedre form?

Kondition



Knogletæthed

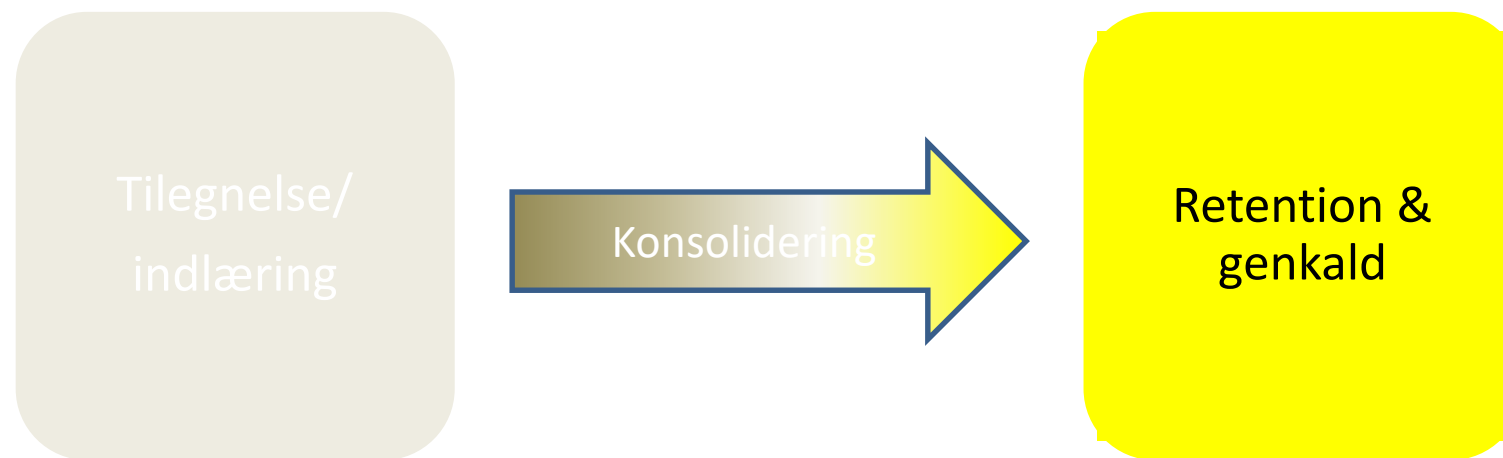


Bendiksen et al. 2013

Vicente-Rodriguez et al. 2003, 2005

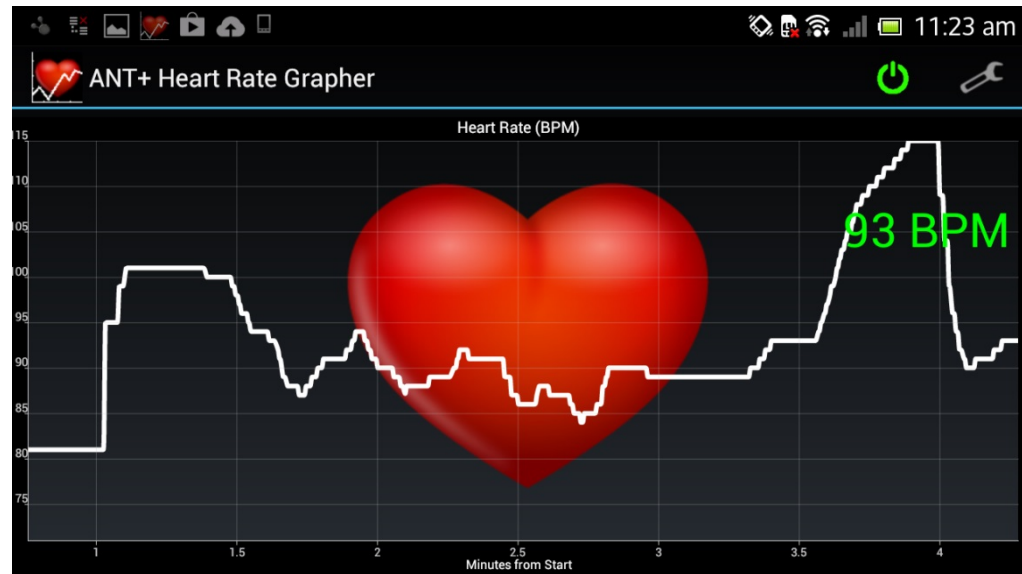
Hvordan kan fysisk aktivitet bidrage positivt til læring og hukommelse?

- Før en læringsituation?
- Under en læringsituation?
- Efter en læringsituation?

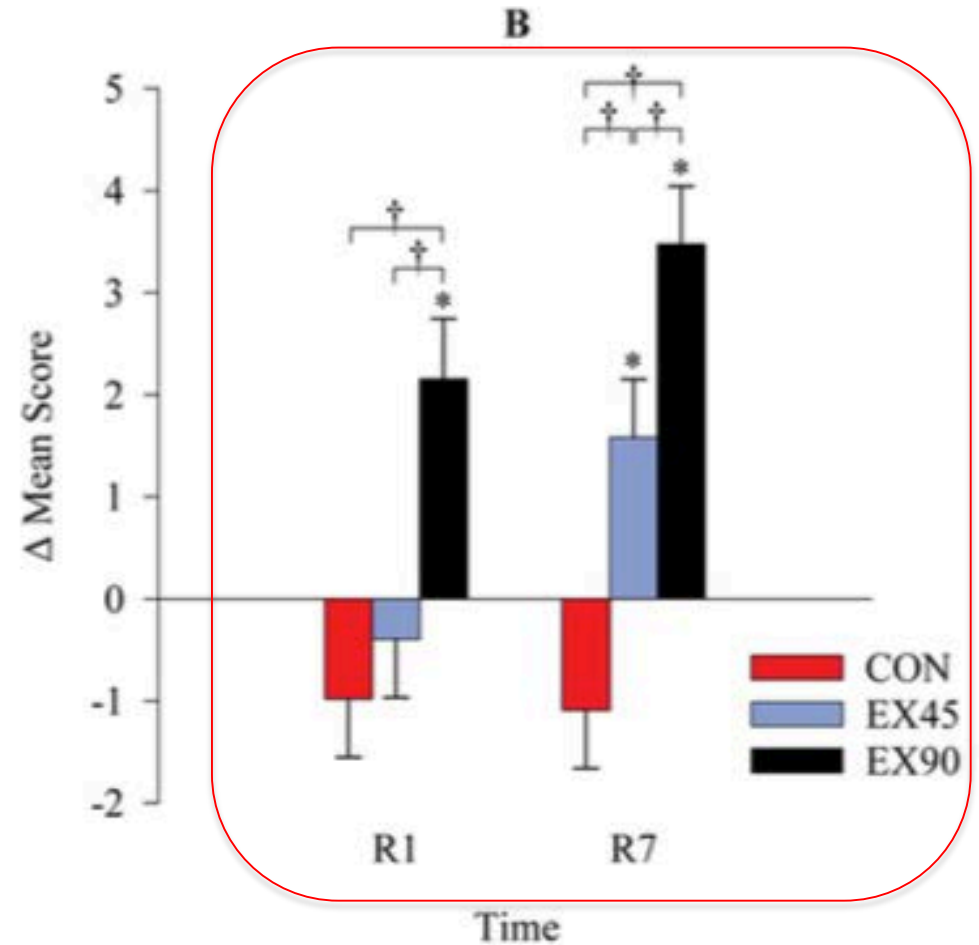
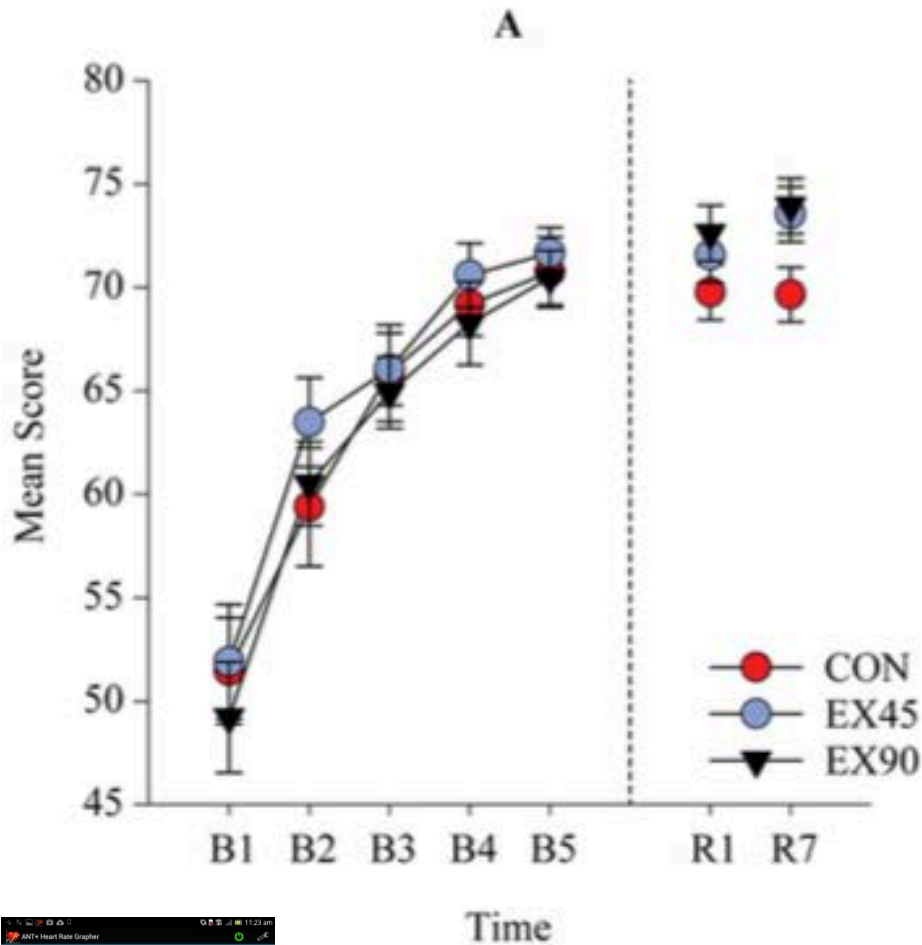


Variable af betydning for konsolidering af hukommelse?

- Intensitet?
- Timing?
- Type af aktivitet?



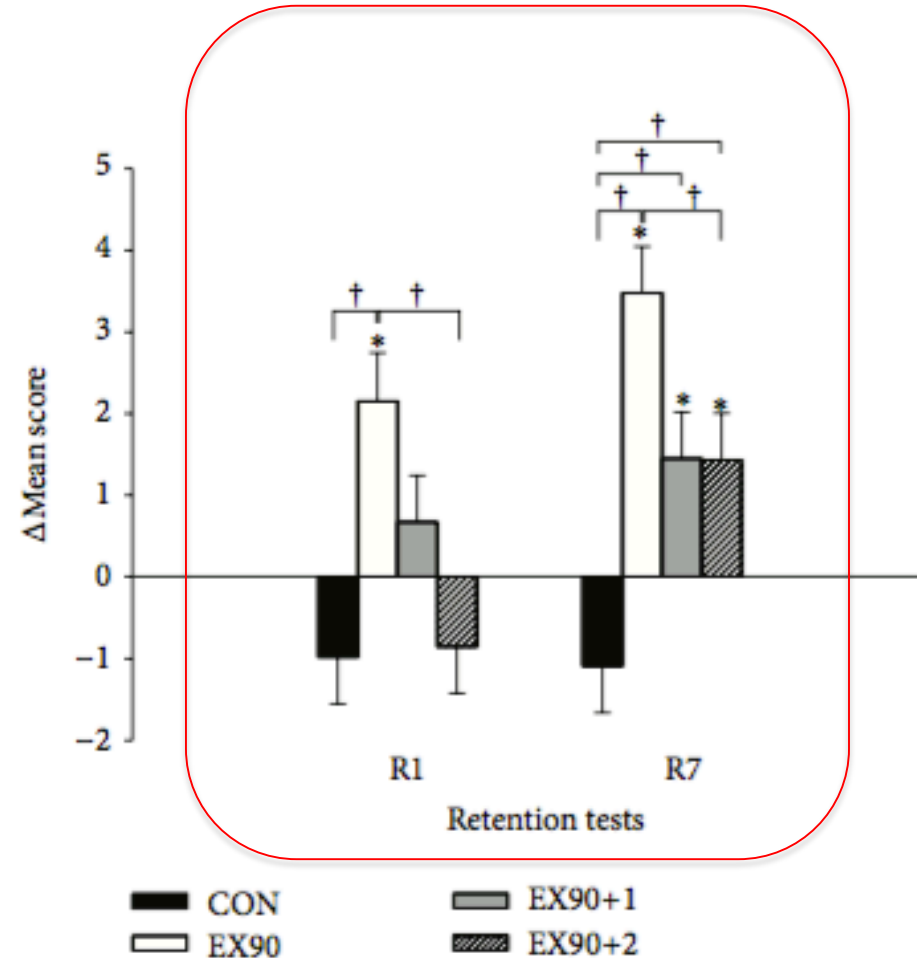
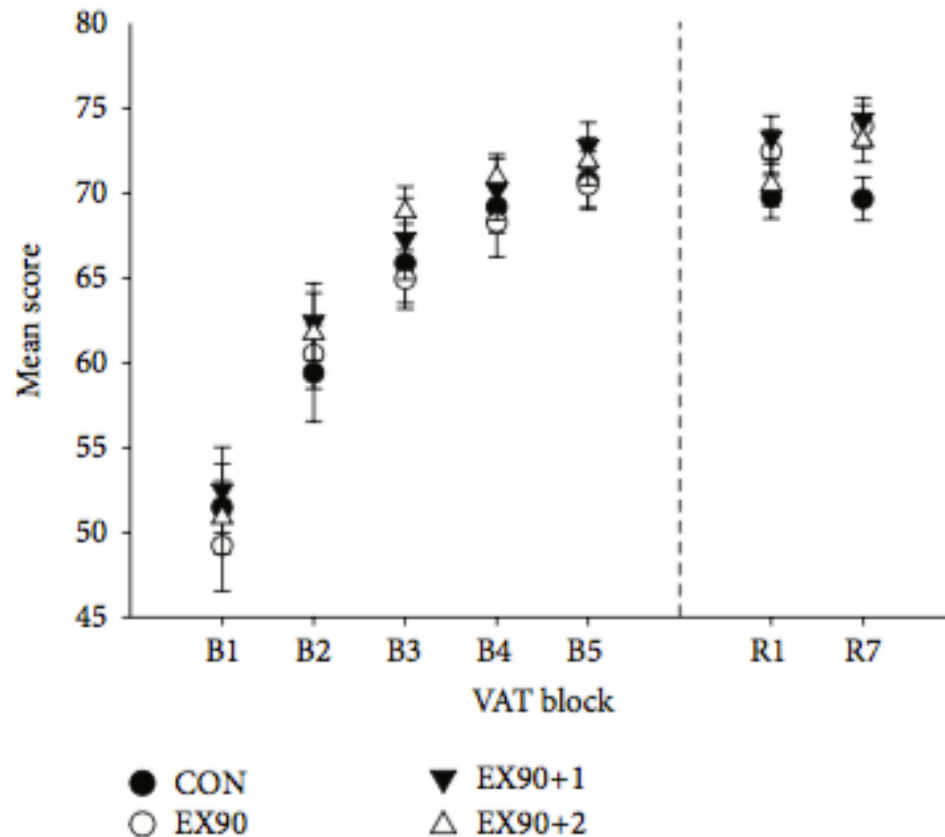
Betydning af intensitet af fysisk aktivitet i relation til konsolidering



3 x 3 min.

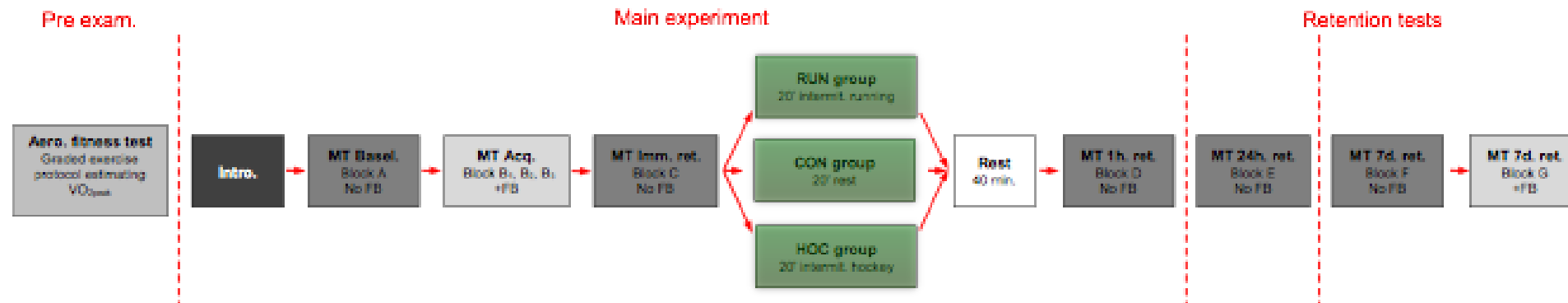


Betydning af timing af fysisk aktivitet i relation til konsolidering



Hvad er betydningen af aktivitetstype?

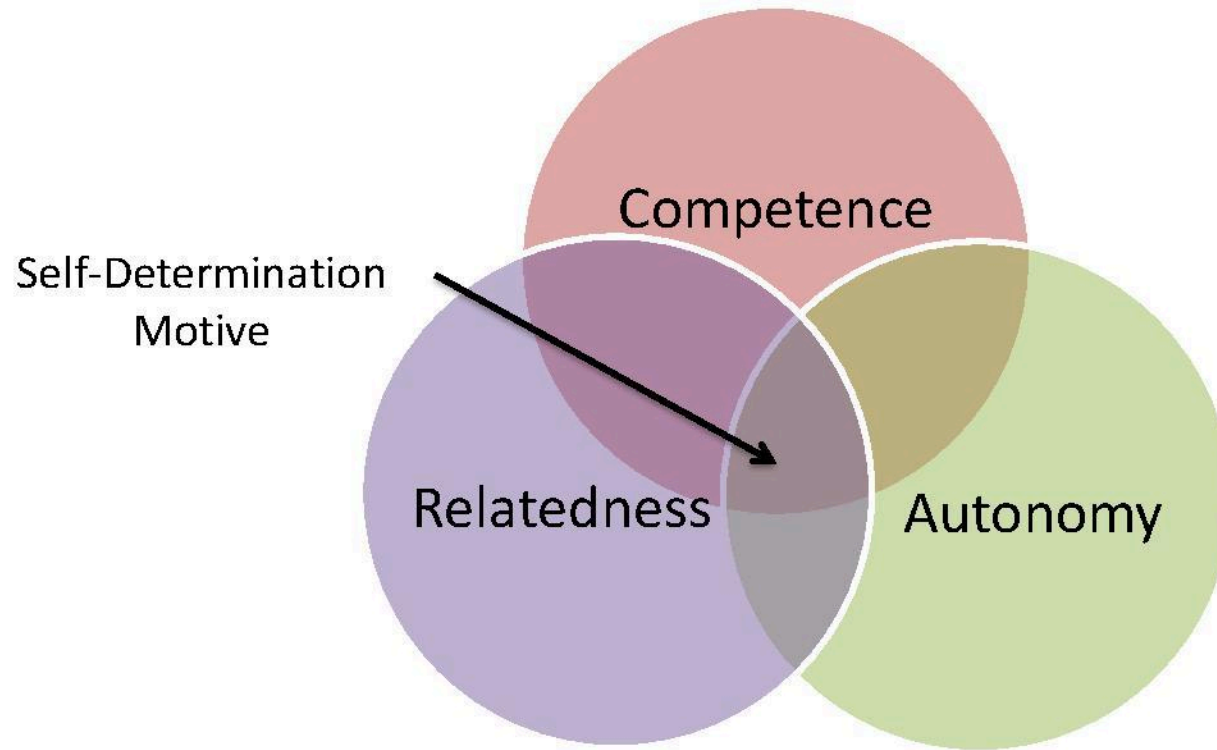
Effekter af akut fysisk aktivitet på konsolidering af hukommelse hos prepubertære skolebørn



Konklusioner – faktorer af betydning for konsolidering af hukommelse

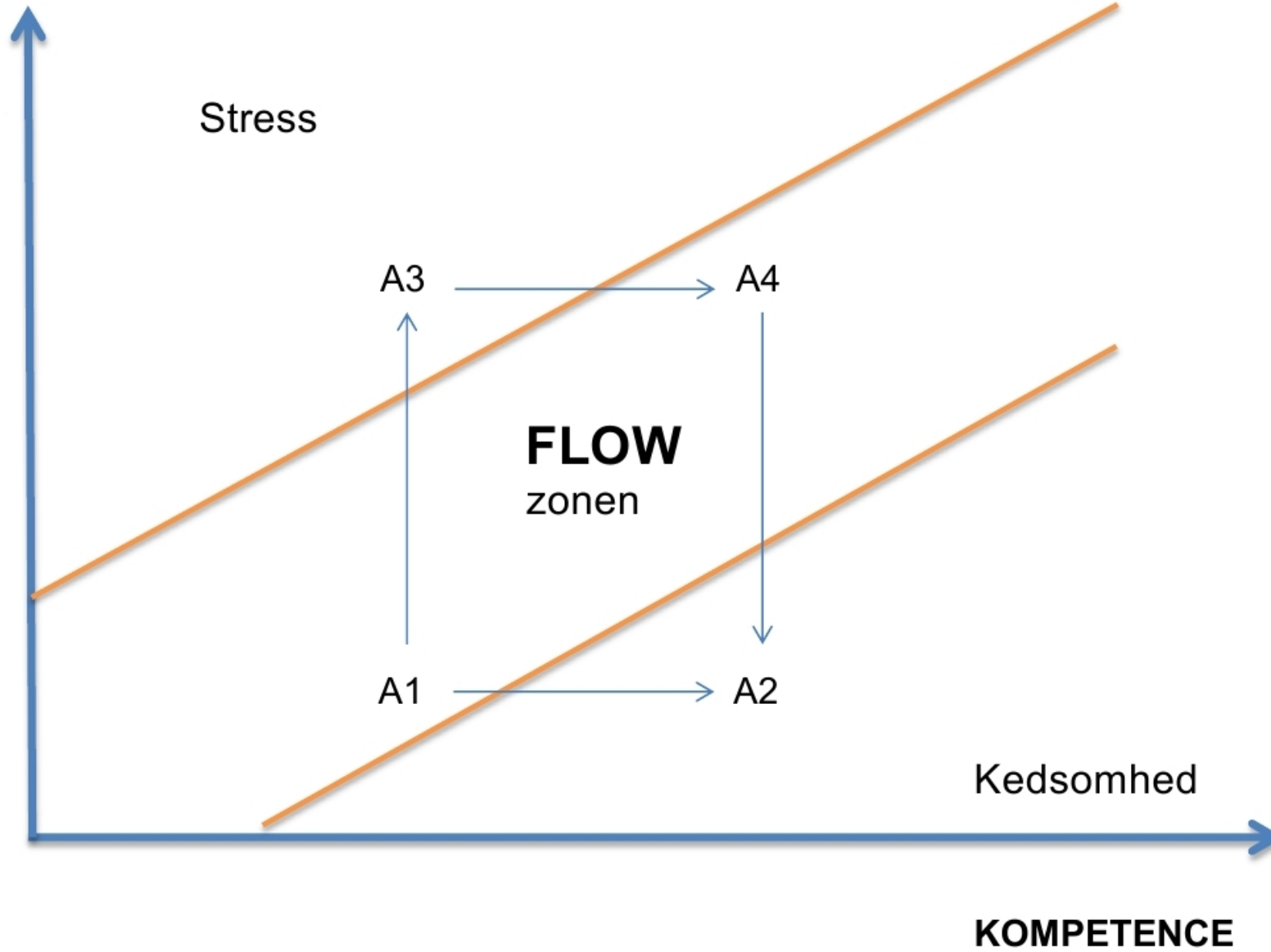
- Ud fra undersøgelser indtil nu ser det ud til at det er intensiteten og timing af den fysiske aktivitet er vigtigst for konsolideringen af hukommelse
- Hvis intensiteten er høj og aktiviteten foregår lige efter indlæring (timing) er typen af aktivitet mindre vigtig
 - Børnene ratede dog floorball som sjovere end løb

Three Innate Psychological Needs Comprise The Self-Determination Theory of Student Motivation

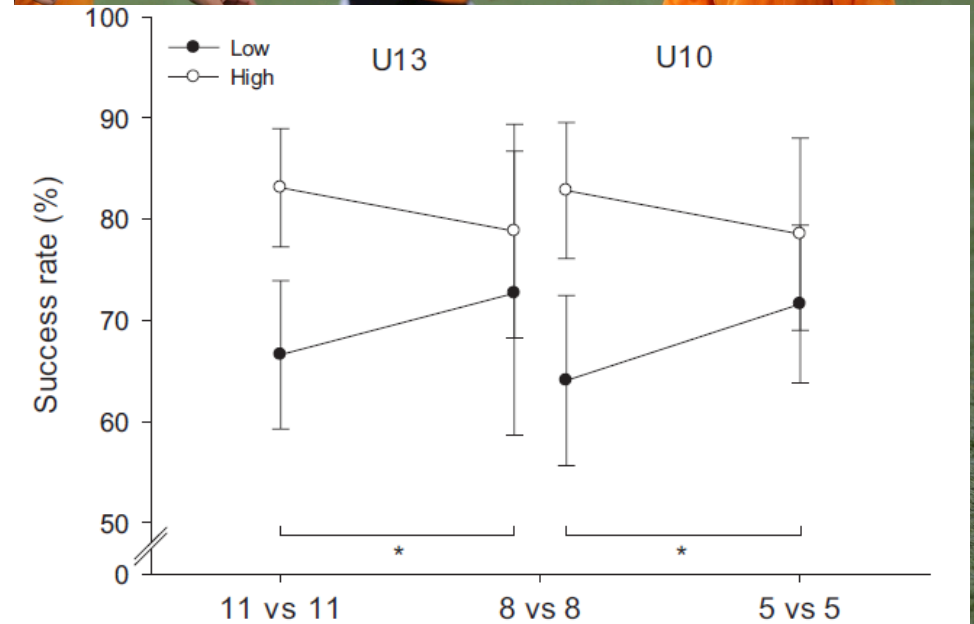
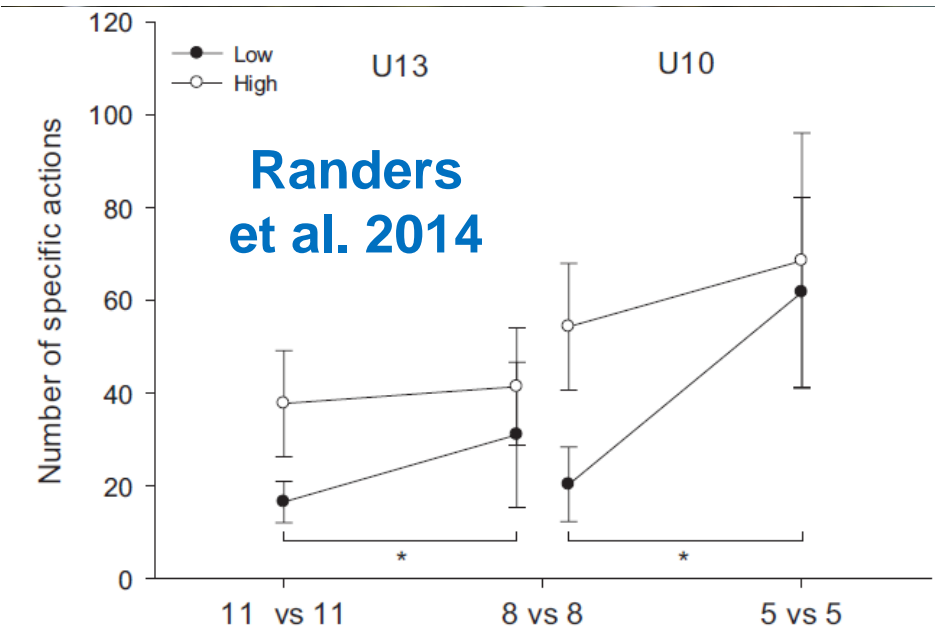


Source: Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.

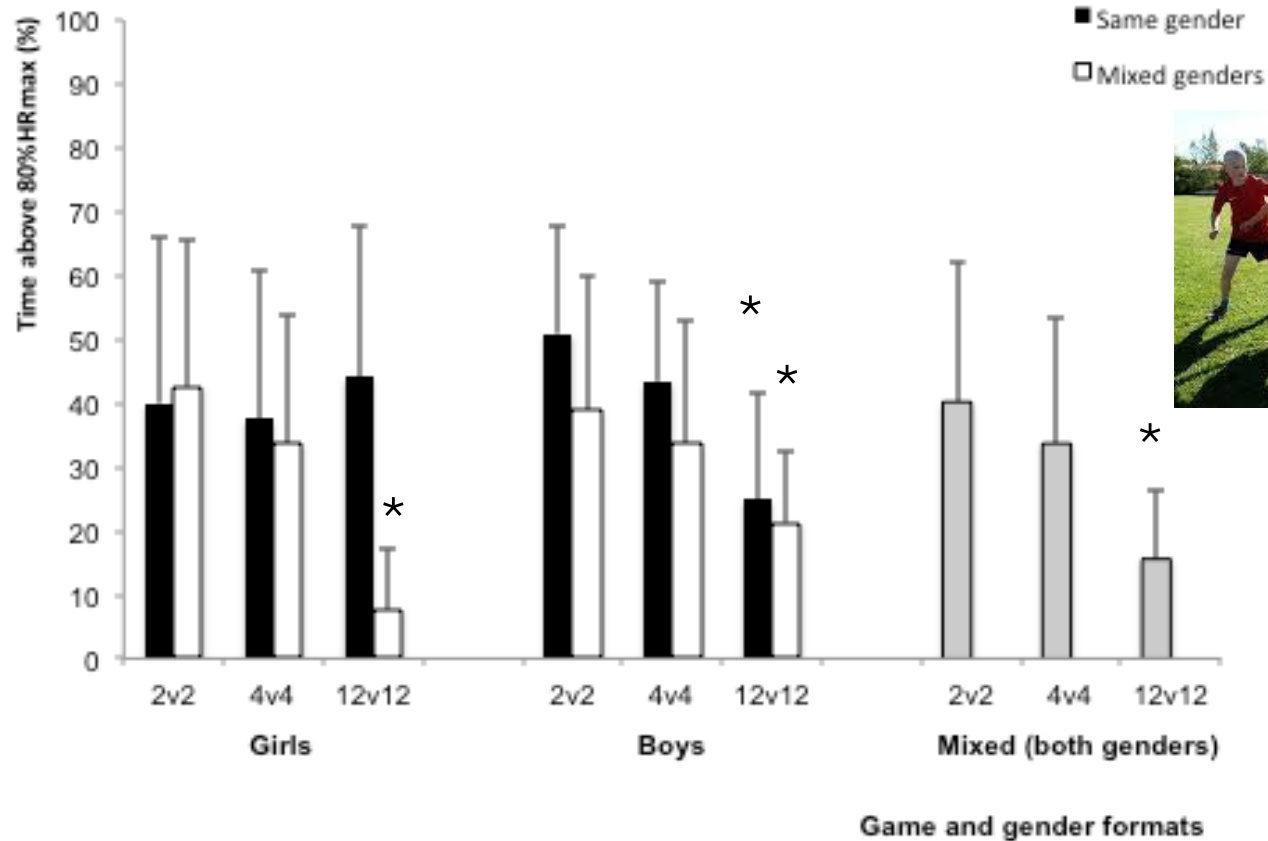
UDFORDRING



Involvering og succesrate i børnefodbold



Intensitet og involvering 2v2, 4v4 og 12v12



Povoas et al. 2016

Effekter af 5 mdrs. fodboldtræning på selvtillid og kropsopfattelse

Table 2. Anthropometric, body composition, and psychological characteristics of participants at baseline and follow-up by intervention assignment

	Group	Baseline*	Post*
Anthropometric/Body composition			
Height (cm) [†]	FG	147.2 (10.5)	150.0 (10.5) [‡]
	CG	147.1 (14.7)	148.7 (15.0) [‡]
Weight (kg)	FG	50.3 (11.9)	53.0 (12.4) [‡]
	CG	60.7 (14.0)	62.3 (15.4) [‡]
BMI (kg/m ²)	FG	22.9 (2.8)	23.2 (2.8)
	CG	27.7 (1.7)	27.7 (2.0)
Body fat (%)	FG	37.6 (4.4)	36.7 (4.2)
	CG	41.3 (5.4)	41.8 (6.0)
Lean body mass (kg)	FG	30.0 (6.3)	31.5 (7.7) [‡]
	CG	32.8 (9.2)	34.2 (10.0) [‡]
Psychological			
Body image [†]	FG	1.7 (0.5)	1.1 (0.5) ^{‡§}
	CG	2.3 (1.3)	2.3 (0.8)
Self-esteem [†]	FG	24.4 (4.8)	26.6 (3.7) ^{‡§}
	CG	21.4 (5.6)	21.1 (4.2)
Attraction to physical activity [†]	FG	45.3 (6.2)	51.4 (4.8) ^{‡§}
	CG	43.9 (6.0)	40.7 (6.7)
Perceived physical competence [†]	FG	3.1 (0.4)	3.5 (0.4) ^{‡§}
	CG	2.8 (0.4)	2.6 (0.8)

*Data presented as mean (standard deviation).

[†]Significant interaction time*group ($P < 0.05$).

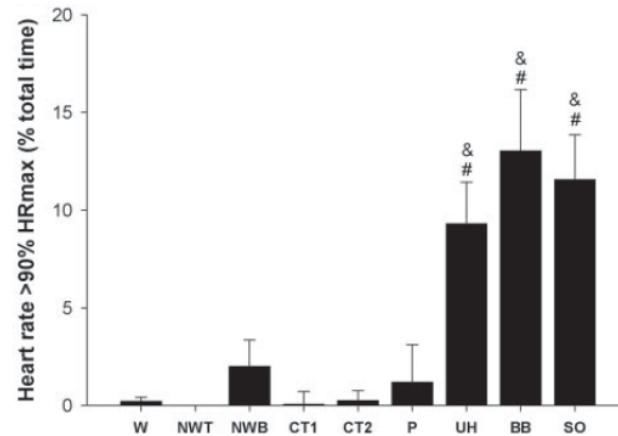
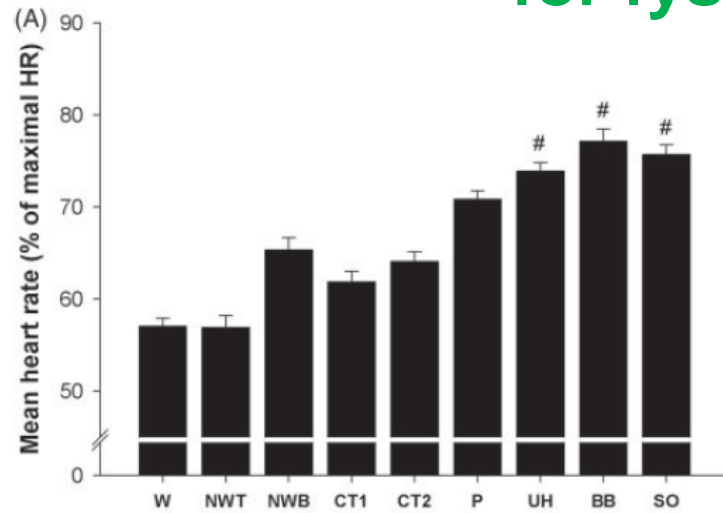
[‡]Baseline to post difference within the group ($P < 0.05$).

[§]Significant different from CG in post intervention ($P < 0.05$).



Intensitet i folkeskoleidræt (8-10 årige)

Puls under forskellige former for fysisk aktivitet



Bendiksen et al. 2014

Pulsfrekvens under boldspil

- organiseret som småspil 3v3

Piger og drenge

	All	Boys	Girls
<i>Unihockey (UH)</i>			
Mean HR (bpm)	152 ± 17	154 ± 17	150 ± 18
Mean HR (% of HRmax)	74 ± 8	76 ± 7	72 ± 9
>90% HRmax	9 ± 16	9 ± 13	8 ± 20
<i>N</i>	73	42	31
<i>Basket (BA)</i>			
Mean HR (bpm)	155 ± 17	154 ± 17	157 ± 18
Mean HR (% of HRmax)	77 ± 8	77 ± 7	77 ± 9
>90% HRmax	13 ± 19	14 ± 20	12 ± 16
<i>N</i>	32	21	11
<i>Soccer (SO)</i>			
Mean HR (bpm)	156 ± 18	158 ± 18	150 ± 17
Mean HR (% of HRmax)	76 ± 9	78 ± 8	74 ± 8
>90% HRmax	12 ± 18	13 ± 17	10 ± 16
<i>N</i>	70	42	28



Pulsfrekvens under boldspil - organiseret som småspil 3v3

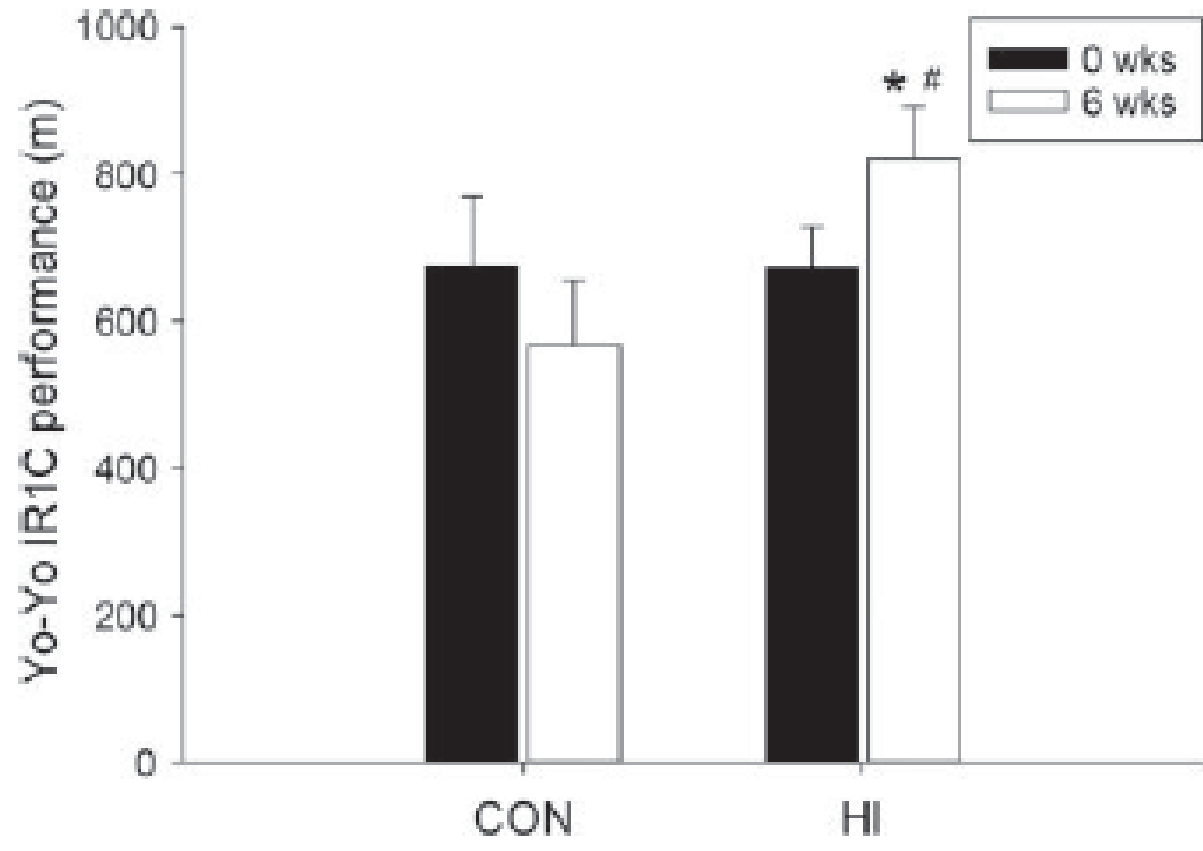
Foreningsaktive og ikke-foreningsaktive

	Sports Club active	Not Sports Club active
<i>Unihockey (UH)</i>		
Mean HR (bpm)	152 ± 17	152 ± 18
Mean HR (% of HRmax)	74 ± 8	73 ± 8
>90% HRmax	7 ± 13	10 ± 19
<i>N</i>	41	32
<i>Basket (BA)</i>		
Mean HR (bpm)	154 ± 19	156 ± 14
Mean HR (% of HRmax)	77 ± 8	78 ± 7
>90% HRmax	13 ± 20	15 ± 18
<i>N</i>	18	14
<i>Soccer (SO)</i>		
Mean HR (bpm)	158 ± 17	153 ± 20
Mean HR (% of HRmax)	77 ± 8	74 ± 9
>90% HRmax	13 ± 17	11 ± 19
<i>N</i>	39	31



Effekter på fysisk form: Boldspil i 3. klasse, 2x30 min om ugen i 6 uger

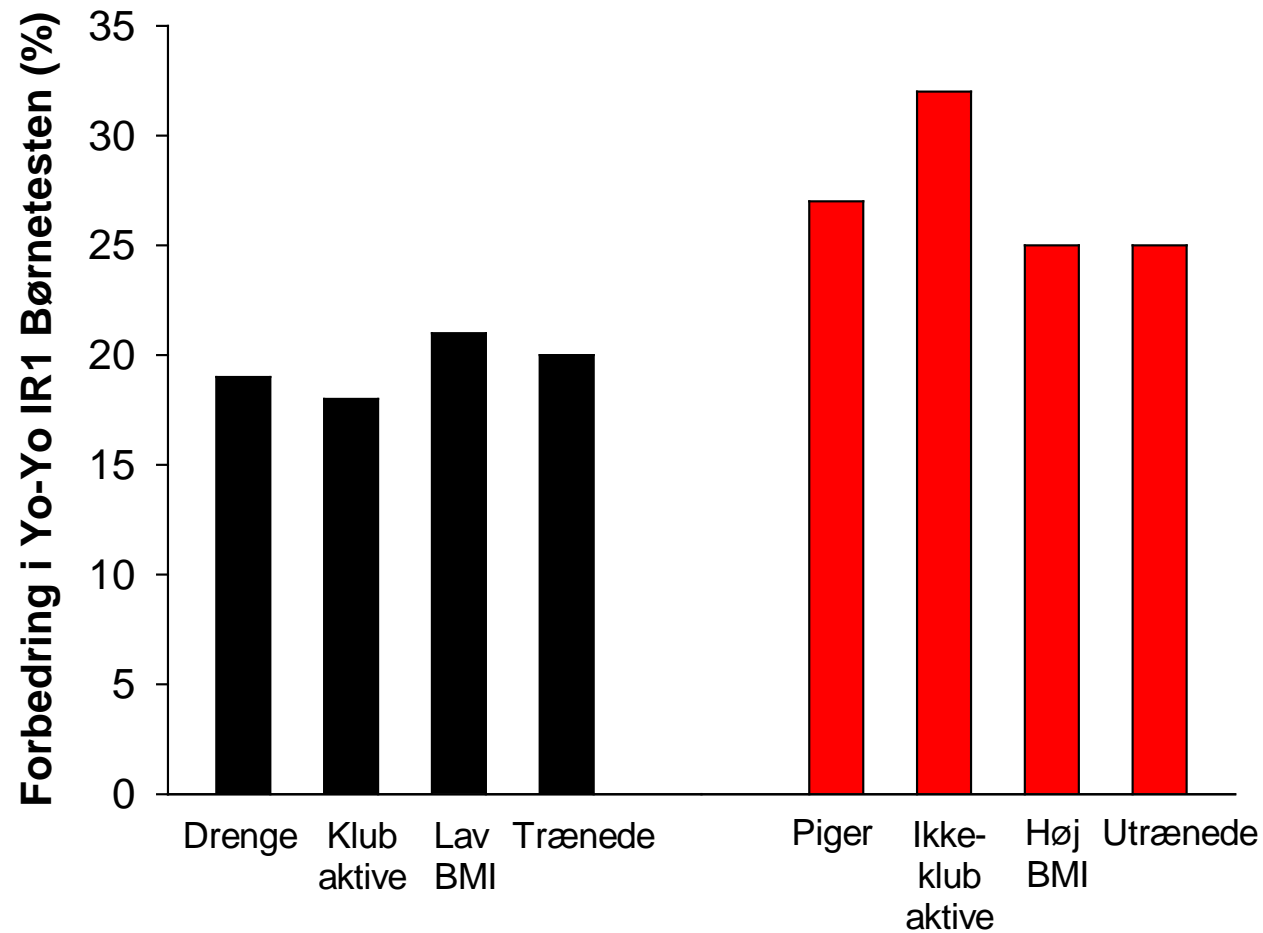
Yo-Yo IR1 børnetesten



Bendiksen et al. 2014



Hvem har gavn af boldspilstræning i 2x30 min om ugen i 6 uger?



Bendiksen et al. 2014

FIT FIRST **Frequent Intense Training**

Intens skolebaseret motion

425 8-10 årige fra FrSund og Kbh

5x12, 3x40 min/uge



Football

5x12 min/uge



Interval Running

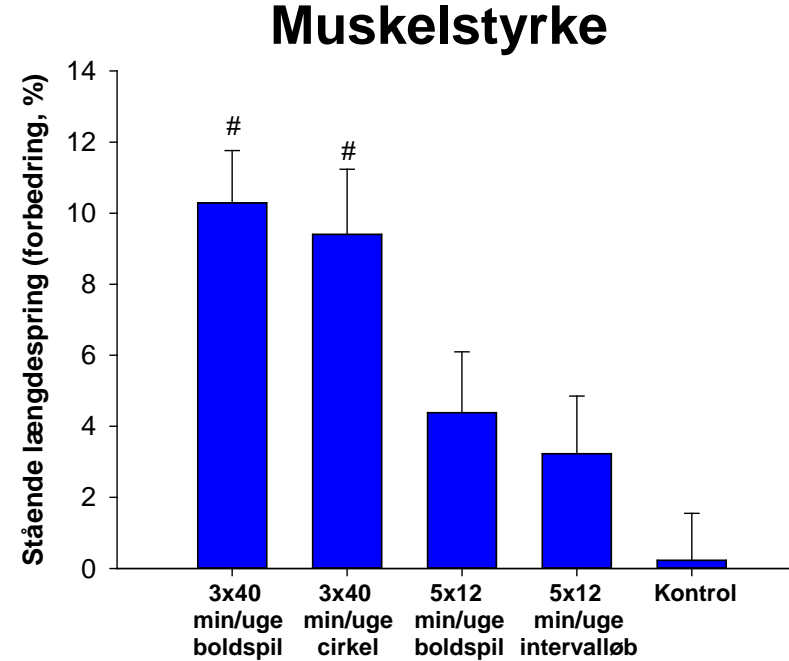
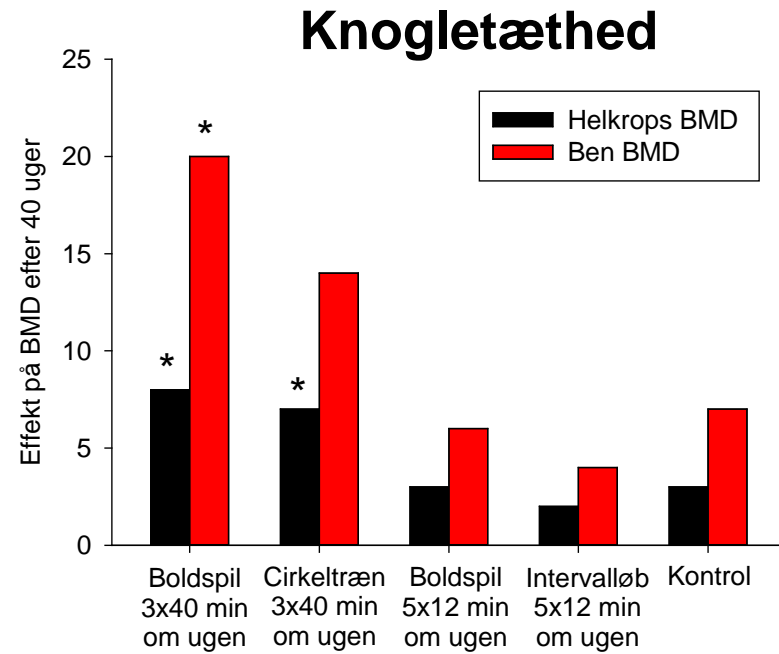
3x40 min/uge



Strength Training

Krustrup et al. 2014, Larsen et al. 2015

Intens skolebaseret motion (FIT FIRST)



Larsen et al. 2016, 2018

5x12, 3x40 min/uge



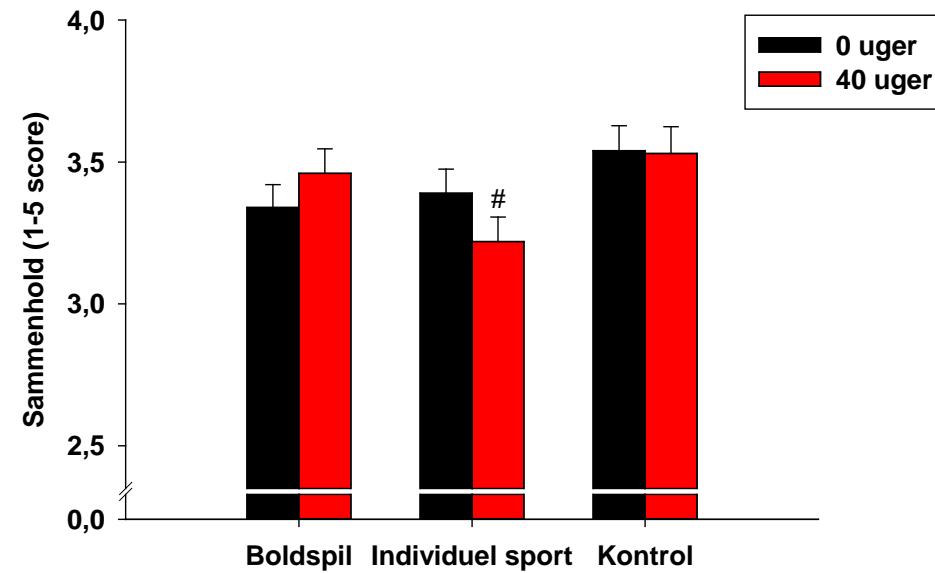
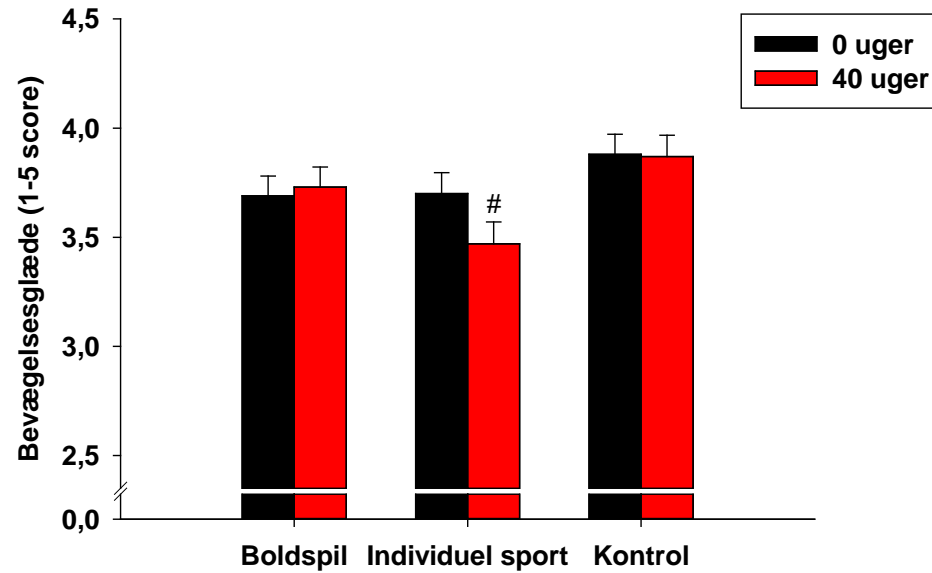
5x12 min/uge



3x40 min/uge



Intens skolemotion (FIT FIRST): Effekter på bevægelsesglæde og sammenhold



Elbe et al. 2017

