



## TORSDAG – 2010'ERNE

# ANIMAL FLOW

Børnemiljø

	<b>MANDAG</b> <b>1980'erne</b> <b>Aerobic</b>  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	<b>TIRSDAG</b> <b>1990'erne</b> <b>Yoga</b>  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	<b>ONSDAG</b> <b>2000'erne</b> <b>CrossFitness</b>  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	<b>TORSDAG</b> <b>2010'erne</b> <b>Animal Flow</b>  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	<b>FREDAG</b> <b>Skolernes</b> <b>Motionsdag</b>  For hele skolen
08.00-08.30	Godmorgen, samling og øve opvarmningsdansen 2022				Mødes i klassen
08.30-09.30	Intro til aerobic Tendensen Aerobic grundtrin: Små øvelser i klassen	Intro til yoga Tendensen De fire yogafærdigheder: Små øvelser i klassen	Intro til CrossFitness Tendensen Prøv CrossFitness-quiz	Intro til Animal Flow Tendensen Lav jeres eget Animal Flow	Opvarmningsdans for hele skolen Jubilæums-tidsmaskine: De bedste aktiviteter fra 80'erne, 90'erne, 00'erne og 10'erne
09.30-10.00	Formiddagspause og frikvarteraktiviteter				
10.00-11.30	Aerobic i praksis Aktivt modul med aerobicserier 3-4 valgmuligheder Mulighed for elevinddragelse	Yoga i praksis Aktivt modul med yogaøvelser	CrossFitness i praksis Aktivt modul med CrossFitness-øvelser 1-2 valgmuligheder Mulighed for elevinddragelse	Animal Flow i praksis Aktivt modul med Animal Flow Mulighed for elevinddragelse	Skolens egen tradition til Skolernes Motionsdag
11.30-12.30	Frokostpause og frikvarteraktiviteter				Frokostpause
12.30-14.00	1980'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	1990'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	2000'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	2010'erne: Tidens tendenser Valgfrie værksteder Individuelt eller i grupper Opsamling på dagen og lektie	Aktiviteter for hele skolen eller i klasserne Afslutning på dagen





## 08.00-08.30 Opsamling og tjek ind

**Formål** / At eleverne deler deres viden og erfaringer om CrossFitness, Animal Flow og 10'erne.

**Lokale** / Klasselokale eller andet lokale med plads og adgang til projektor og lyd.

**Materialer** / Evt. plancher m.m. som eleverne lavede i går, skærm, højtaler.

Lad eleverne byde ind med det, de husker fra i går og det, de har snakket med deres forældre om i lektionen. Hvis de har lavet nogle plancher eller andet, kan de vise dem.

Sæt [Opvarmningsdansen](#) på skærmen og lad eleverne øve dansen.

---

## 08.30-09.30 Modul 1: Intro til Animal Flow

**Formål** / At eleverne bliver introduceret til 10'erne og Animal Flow, både teoretisk og praktisk.

**Lokale** / Klasselokale eller andet lokale med plads og adgang til projektor og lyd.

**Materialer** / Skærm, højtaler, papir, farveblyanter/tuscher, printede arbejdsark med [Verdenskort](#) og [Dyrebilleder](#).

**Forberedelse** / Læs [baggrundsmaterialet](#) og hent [PowerPoint med billeder](#).

### Oplæg om årtiet og tendensen (10 min.)

Oplæg fra underviseren om tendenser og Animal Flow i 2010'erne (se [baggrundsmateriale](#) og [PowerPoint med billeder](#). Underviseren udvælger selv hvad og hvor meget, der er relevant at fortælle til elevgruppen).

### Hvad er Animal Flow? (15 min.)

Se videoerne: [This is animal flow](#) (3:57) og [Animal Flow by Equinox](#) (2:16)

Opsamling på videoer: Lad eleverne snakke i par eller i plenum om følgende spørgsmål:

- Hvad lagde I mærke til i videoen?
- Hvilke dyr, tror I, de var inspireret af?
- Hvad er forskellene på de to videoer?
- Var der høj/lav energi? Så de glade/sure ud?
- Hvad er forskelle og ligheder fra Animal Flow til andre sportsgrene/aktiviteter, I kender?

### Aktiv øvelse: Æg, kylling, dinosaur, supermand (5 min)

Aftal med eleverne, hvordan man laver et æg, en kylling, en dinosaur og en supermand med kroppen.

Eksempel:

Æg = gå rundt på hug og slå med knoerne ovenpå hovedet.

Kylling = gå rundt i bøjede ben med armene som en kylling og sig bok-bok.

Dinosaur = gå rundt med armene strakt foran hovedet og klap dem sammen.

Supermand = løb rundt med den ene arm som Supermand.

Eleverne bevæger sig rundt blandt hinanden. De starter alle som æg. Når man møder en på det samme udviklingsniveau som en selv, slår man sten-saks-papir. Det æg, der vinder, bliver til en kylling. Ægget skal finde et nyt æg, og kyllingen skal finde en anden kylling, inden der dystes igen. Vinderen af kyllinge-dysten bliver til dinosaur, som skal finde en anden dinosaur. Vinderen af dinosaur-dysten bliver til supermand og skal løbe en runde i lokalet som en supermand, inden han/hun bliver til æg igen og går tilbage i legen.





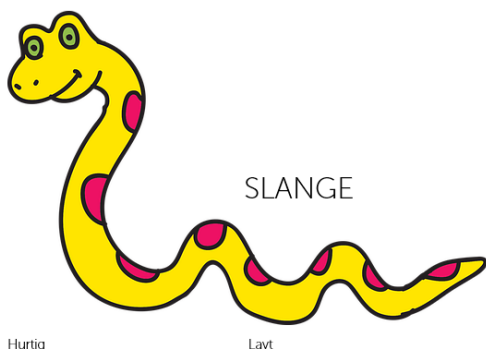
### Aktiv øvelse: Dyr og bevægelser (30 min.)

Eleverne skal tegne og/eller bevæge sig som dyr. Vælg én af de tre muligheder:

#### MULIGHED 1: Tegn piktogrammer

Eleverne skal tegne dyr. Når de har tegnet dyret, skal de prøve at bevæge sig ligesom dyret. Under hver tegning kan de kort skrive, hvordan dyret bevæger sig (hastighed, niveau, etc.). Der må kun være ét dyr pr. papir.

Eksempel:



Se eksempler på piktogrammer [i Arbejdsark med dyrebilleder](#).

Giv hver elev et nummer. Nummeret skal de skrive bagpå deres tegning med STORE og TYDELIGE tal. Piktogrammerne skal anvendes i det næste modul om Animal Flow i praksis.

Inspiration til dyrebevægelser:

- Giraf: Lang som en giraf: stræk armene over hovedet og gå på tæerne. Gør dig så lang som muligt. Se om du kan holde balancen. Gå med kæmpestore girafskridt.
- Mus: Gå med bittesmå museskridt.
- Elefant: gå og løb så tungt, I kan.
- Kat: gå og løb så let, I kan.
- Kænguru: hop med samlede ben på stedet. Hop forlæns med samlede ben.
- Frø: sæt dig på hug med tæer og hænder i gulvet. Hop fremad som en frø.
- Snegl: lig på maven, læg hænderne langt frem og træk dig selv frem til hænderne.
- Bjørn: kravl på hænder og fødder forlæns og baglæns (knæene må ikke røre gulvet).
- Alligator: Lig på maven og træk dig frem med den ene hånd, mens du skubber med modsatte fod.

#### MULIGHED 2: Jorden rundt med dyr

Find et verdenskort frem og snak om, hvilke dyr, der bor forskellige steder i verden. Hvordan bevæger dyrene sig? Bevæger de sig hurtigt eller langsomt? Bevæger de sig lavt, mellem eller højt i niveau? Hvilke dyr findes også i Danmark? Bevæg jer som dyrene.

Se eksempler på dyr og bevægelser [i Arbejdsark med Verdenskort](#).

#### MULIGHED 3: Verdenskort og piktogrammer

Mens I snakker om, hvilke dyr, der lever rundt i verden, tegner eleverne dyrene på papir og I snakker om, hvordan dyret bevæger sig. Mulighed 3 er altså en kombination af mulighed 1 og 2.





---

## 09.30-10.00 Formiddagspause og frikvartersaktiviteter

Giv eleverne en pause og tid til at få en bid mad, så de er klar til et aktivt modul.

---

## 10.00-11.30 Modul 2: Animal Flow i praksis

**Formål** / At eleverne prøver Animal Flow på egen krop.

**Lokale** / Lokale med god plads og adgang til musikanlæg/højtalere. Kan laves i store klasselokaler.

**Materialer** / Medbring elevernes tegnede piktogrammer (fra modul 1) og/eller de printede [arbejdsark med piktogrammer](#), musikanlæg, musik (se forslag i [baggrundsmaterialet](#)).

**Forberedelse** / Læs programmet herunder, gør klar til musik og sørg for, at der er god plads til at bevæge sig på. Hvis I skal være i klasselokalet, skal I rykke borde og stole ud til siden.

Gennemfør det aktive modul sammen med eleverne. Der er sat tid af til omklædning og bad.

### Bjørnedans (5 min.)

Eleverne stiller sig på alle fire (hænder og tæer, uden at knæene rører jorden) og bevæger sig mellem hinanden. Når musikken stopper, skal de forsøge at stå helt stille. Før du starter musikken igen, spørger du en elev, om de nu skal være en lille bjørn (kravler på hænder og knæ), en mellem bjørn (kravler på hænder og tæer, og løfter knæene, men holder numsen nede), eller en stor bjørn (kravler på hænder og tæer, numsen op i luften). Du starter igen musikken, og de skal igen forsøge at holde balancen, når du slukker for musikken.

Forslag til musik: [Bjørne Brødre – Jeg er på vej](#), [Bubbi Bjørnene](#), [Bjørnegymnastik](#), [Bjørnen i det blå hus](#)

### Fød en bjørn (5 min.)

Eleverne går sammen i grupper med tre i hver. Elev nr. 1 lægger sig på ryggen, nr. 2 lægger sig på maven tværs over nr. 1, og nr. 3 lægger sig på maven modsat nr. 1, og ovenpå nr. 2.

Elev nr. 1 og nr. 3 holder fast i hinandens ankler og strammer så meget, de kan, mens nr. 2 skal forsøge at kravle ud af nr. 1 og nr. 3.

Når nr. 2 er "født", skifter de plads, så alle får prøvet at være i midten.

### Sammensæt dyrenes bevægelser (30 min.)

Fordel piktogrammerne rundt i lokalet.

Hele klassen skal samlet bevæge sig hen til billede nr. 1. Her skal de lave dyrets bevægelse og bevæge sig hen til billede nr. 2 som dyret. Det kan enten være den elev, der har tegnet dyret, som bestemmer dyrets bevægelse, eller hele klassen samlet, som bliver enige om bevægelsen.

Ved billede nr. 2, skal de lave 2. dyrs bevægelse og sætte bevægelsen sammen med bevægelsen fra dyr nr. 1. Derefter bevæger de sig hen til billede nr. 3. På den måde laver de en serie af bevægelser, som har forskellige tempi og udføres i forskellige niveauer.

Hvis der er mere tid, kan I lave en fangeleg. Fx Mim og gæt et dyr: Når man bliver fanget, skal man mime et dyr. For at blive befriet, skal der komme en hen og gætte dyret.

### Udstrækning (10 min.)

Placér jer i en stor rundkreds og stræk ud. Spørg elever, om de kan komme på nogle udstrækningsøvelser, som er inspireret af dyr. Det kan fx være at skyde ryg som en kat, stræk mave som en slange, eller være høj som en giraf.







---

## 11.30-12.30 Frokostpause og frikvartersaktiviteter

Sørg for at eleverne får fyldt depoterne op, både med mad, drikke og bevægelse, så de er klar til det sidste modul om 10'erne og Animal Flow.

---

## 12.30-14.00 Modul 3: Værksteder om tidens tendenser – 2010'erne

**Formål** / At eleverne arbejder med og får indsigt i træningstendenser og 10'erne som årti.

**Lokale og materialer** / Afhænger af værkstederne. Print evt. [baggrundsmaterialet](#).

**Forberedelse** / Vælg de værksteder, du ønsker at tilbyde eleverne. Til de yngste klasser kan der vælges ét værksted til hele klassen, mens de ældre elever kan få flere valgmuligheder og evt. blandes på tværs af klasser/årgange. Lad evt. eleverne vælge inden emneugen. Gør diverse materialer klar til værkstederne.

**Værksteder** (70 min. i alt)

Start med en kort introduktion til værkstederne, og lad derefter eleverne arbejde individuelt eller i mindre grupper (50 min.). Efterfølgende skal eleverne præsentere for klassen, hvad de har lavet (20 min.) Vurder selv, om tiden skal fordeles på anden vis.

Forslag til værksteder:

- **Verdenskort med dyr**  
Lad eleverne vælge deres yndlingsdyr fra dagen, der er gået, og placere det på et verdenskort. Lad dem lave en kort tekst om dyret, fx hvor dyret stammer fra, hvordan det bevæger sig, hvad det spiser og hvorfor det er deres yndlingsdyr.
- **Verdenskortet med træning**  
Lad eleverne placere de træningstendenser, der har været de sidste 40 år på et verdenskort. Hvor stammer tendenserne fra? Snak om hvorfor tendenserne opstår, og hvor hurtigt de spreder sig.
- **Verdens hurtigste dyr på et maraton**  
Hvilke dyr er hurtige, og hvilke dyr er langsomme? Hvor hurtigt kan dyrene løbe et maraton? Lad eleverne undersøge, hvor hurtigt forskellige dyr bevæger sig, og lav en "hastigheds-linje" – fra det langsomste til det hurtigste dyr. De kan enten printe billeder ud, eller finde billeder af dyr i blade og klippe dem ud.  
Det samme kan gøres med, hvor højt dyrene kan hoppe/hvor langt de kan springe. Lad dem sammenligne informationerne på dyrene med deres egen hastighed/hoppe-/springkraft.
- **Ting, der kom frem i 10'erne og/eller var populære i 10'erne**  
Lad eleverne lave en planche om emnet.
- **Tøj, hår og mode i 10'erne**  
Lad eleverne lave en planche med udklip af tøj, hår og mode i 10'erne fra magasiner, aviser, osv.
- **Quiz om 10'erne**  
Lad eleverne lave en quiz om 10'erne – enten på skrift (fx tip en 13'er) eller som en kahoot quiz. De kan evt. interviewe en eller flere lærere til quizen.





### Præsentation (20 min.)

Eleverne præsenterer det, de har lavet på deres værksted.

### Opsamling over dagen (10 min.)

Brug lidt tid på at reflektere over Animal Flow-dagen ved at stille nedenstående spørgsmål. Eleverne kan svare på klassen, i små grupper eller de kan sidde/ligge for sig selv og tænke over spørgsmålene.

- Hvordan har I oplevet dagen?
- Hvad har I lært i dag?
- Hvordan var det at lave Animal Flow? Var det let eller svært? Hvorfor?
- Hvad er Animal Flow?

### Refleksion og opsamling over ugen (10 min.)

Eleverne snakker sammen i par eller i små grupper om følgende spørgsmål:

- Hvad var det sjoveste at prøve: aerobic, yoga, CrossFitness eller Animal Flow? Hvorfor?
- Hvad var sværest? Hvad var lettest?
- Hvad kunne du tænke dig at prøve igen?
- Hvilket årti har været mest spændende at arbejde med?
- Hvilket værksted har været mest spændende?
- Er der nogle aktiviteter, vi skal huske at lave igen? Fx til Skolernes Motionsdag i morgen?

Opsamling: Hver gruppe fortæller, hvad de har talt om og der kan stilles spørgsmål.

### Interview/lektie til i morgen

I morgen er det Skolernes Motionsdag. Til i morgen skal I snakke med jeres forældre om, hvad de kan huske fra deres motionsdag.

Tak for i dag.

