Motionsdag

Få let styr på aktiviteterne

IDEKASSEN
Ro, trivsel og højere faglighed

© Idekassen ApS

Motionsdag

Så er det igen tid for motionsdag.
Idekassen har her lavet et kompendie med forslag til dagen.

Du kan finde en opvarmningsøvelse, forslag til løb og en afsluttende fællesaktivitet.

Alt kan laves med en hel årgang eller kun med din egen klasse.

God fornøjelse

INDHOLD:

OPVARMNING
› Støvsuger - en fangeleg – indskoling 3
› Blindestafet – mellemtrin og udskoling 4

LØB
› Centricubes-løb – indskoling 5
› Vand-orienteringsløb – mellemtrin 6
› Mobiltelefon-orienteringsløb – udskoling 10

AFSLUTNING
› Byt plads – indskoling 11
› Boing - hjerneaktivitet i bevægelse – mellemtrin og udskoling 12

OPVARMNING

Støvsuger - en fangeleg

Antal deltagere: 12+ personer

Rekvisitter: Kegler

Der laves fire helleområder i hvert sit hjørne af en stor firkantet bane. Hellerne er rum i et hus, f.eks. stuen, køkkenet, badeværelset og soveværelset. Man har helle i de forskellige rum og kan kun fanges, når man løber mellem helleområderne.

Der vælges en fanger, som kaldes en støvsuger, og alle deltagerne kaldes nullermænd. Der er en fast opråber, som ikke er aktiv deltager. Når støvsugeren (fangeren) er klar, råber opråberen f.eks. "alle mine nullermænd til stuen".

Det gælder nu for alle nullermændene om at nå i helle i stuen, uden at blive rørt af støvsugeren. Bliver man rørt, så bliver man selv en hjælpestøvsuger og skal hjælpe med at fange.

Aktiviteten fortsætter til alle nullermænd er suget op.

OPVARMNING

Blindestafet

Antal deltagere: 10+ personer – lige antal

Passer til årgang: 4. - 9.

Rekvisitter: Kegler

Der laves en bane med to kegler. Kegle A hvor holdet står og en kegle B, som eleverne skal gå rundt om.

Eleverne er sammen to og to. Den ene lukker øjnene, og den seende elev har altid en hånd på skulderen af den blinde elev, som nu føres rundt om kegle B to gange. Den seedende elev styrer den blinde elev ved at give kommandoer f.eks. højre, venstre. lige ud o.s.v.

Parret bytter roller efter to ture, så den der før har dirigeret nu er den blinde.

Udvikling:
- Slalombane med flere kegler
- Den seende elev styrer den blinde elev ved at klappe på højre eller venstre skulder. Et klap 90 grader, to klap 180 grader.

LØB

Centicubes-løb

Materialer: Centicubes i flere farver.

Fokus: Bevægelse, matematik, kommunikation og samarbejde.

Tidsramme: 15 - 20 min.

Sådan foregår løbet:

I den ene ende af et fællesareal placeres en figur lavet af centicubes i forskellige farver.
I den anden ende står eleverne opdelt i hold. Midt på arealet står en kasse med centicubes.

Hver gruppe har deres egen base.

Første elev løber nu ned og kigger på figuren, stopper på vejen tilbage på midten for at tage en centicube og løber tilbage til holdet for at starte byggeriet af figuren. Så snart den første elev er tilbage, må den næste elev på holdet løbe ned og kigge, hente en centicube og løbe retur og bygge videre på holdets figur. Sådan fortsætter løbet.

Hver elev må kun hente en centicube og alle elever på holdet skal løbe på skift. Løbet fortsætter på tid, og når tiden er gået gives et point pr. centicube for rigtig farve, rigtig placering og ekstra 10 point for en rigtig figur.

Løbet kan differentieres ved antal centicubes og farver, samt hvor kompliceret figuren er.

Til de mindste kan duploklodser bruges i stedet.

LØB

Vand-orienteringsløb

Materialer: 8-10 poster
Glas til alle løbehold
Kort over området

Fokus: Bevægelse, samarbejde og viden.

Tidsramme: ca. 1,5 time

Lav et orienteringsløb hvor opgaver om vand bliver omdrejningspunktet i løbet.
- Løbe med et fyldt glas vand
- Spørgsmål om vands egenskaber
- Spørgsmål om vandets kredsløb
- Spørgsmål om havene

Sådan foregår det:

Hvert hold får udleveret et glas, som er fyldt til kanten. Holdet skal fragte glasset rundt på orienteringsruten uden at spilde, eller spilde mindst muligt.

Når holdet kommer i mål, måles det tilbageværende vand og der fratrækkes tid, alt efter hvor meget vand der er tilbage i glasset. Tabes glasset eller spildes alt vandet har man mistet muligheden for fratræk af tid.

Se forslag til spørgsmål på de følgende sider.

Vand-orienteringsløb

Vand-spørgsmål til posterne

(vælg de spørgsmål, som passer til klassetrinnet)

Hvor mange vandmolekyler er der i et glas vand?
A › Cirka 1.000.
B › Cirka ligeså mange, som der er mennesker i Danmark.
C › Flere end der er sandkorn i Sahara.

Korrekt svar: C

Hvordan kan man smelte is i frostvejr?
A › Hælde koldt vand på.
B › Hælde salt på.
C › Hælde grus på.

Korrekt svar: B

Hvorfor flyder is i vandoverfladen?
A › Det har mindre massefylde end vand.
B › Is er koldere end vand.
C › Det er et fast stof.

Korrekt svar: A

Hvad bestemmer, hvilken tilstand vand har?
A › Den kemiske formel.
B › Temperatur og tryk.
C › Vand kan ikke skifte tilstand.

Korrekt svar: B

Hvor kommer vandet, der danner skyer hovedsageligt fra?
A › Verdenshavene.
B › Fra søer tæt på der, hvor skyerne bliver dannet.
C › Fra de store mængder is på Arktis og Antarktis.

Korrekt svar: A

Hvad er kogepunktet for vand på toppen af Mount Everest?
A › 10 grader celsius
B › 69 grader celsius
C › 100 grader celsius

Korrekt svar: B

Vand-orienteringsløb

Hvis man kunne koge vand på det dybeste sted i havet ville vandets kogepunkt så være:

A › Mere end 100 grader

B › 100 grader

C › Meget mindre end 100 grader

Korrekt svar: C

Hvis et ocean var 25 kilometer dybt, hvad ville vands frysepunkt så være?

A › -5 grader

B › -10 grader

C › -20 grader

Korrekt svar: C

Kommer der nyt vand til jordens vandsystem?

A › Jorden er et lukket system. Det er det samme vand , der eksisterer i dag, som eksisterede på jorden for millioner af år siden.

B › Ja, der kommer vand fra rummet når temperaturerne skifter i atmosfæren

C › Det ved man ikke, for det kan ikke måles

Korrekt svar: A

Hvilke vandtyper findes der?

A › Mineralvand og kildevand

B › Saltvand og mineralvand

C › Saltvand og ferskvand

Korrekt svar: C

Hvor stor en del af et menneskes kropsvægt udgøres af vand?

A › 45 %

B › 70 %

C › 93%

Korrekt svar: B

Hvor stor en del af jorden er dækket af vand?

A › 10 %

B › 45%

C › 73 %

Korrekt svar: C

Kan man afsalte havvand?

A › Ja, men det er en dyr process

B › Nej

C › Så skal det fragtes ud i rummet først

Korrekt svar: A

Vand-orienteringsløb

Hvor får vi drikkevand fra i Danmark?
A › Vi afsalter havvand
B › Vi får hoveddelen af vores vand fra grundvandet og resten fra søer
C › Sverige - vi har en rørledning

Korrekt svar: B

Kan mennesker tåle at drikke saltvand?
A › Ja saltvand er sundt og er god for fordøjelsen
B › Kun hvis saltvandet indtages sammen med kød som binder saltet
C › Nej, selv små doser saltvand dehydrerer (udtørrer) kroppen

Korrekt svar: C

LØB

Mobiltelefon-orienteringsløb

Materialer: Kort over området (krak.dk eller google maps)
Mobiltelefoner og opgaver til posterne.

Fokus: Bevægelse, kommunikation og samarbejde.

Tidsramme: 1- 1,5 time.

Sådan foregår løbet:

Der skal deles hold af 4-6 elever på hver hold.

Når der er lavet 4-5 hold i klassen, deles de enkelte hold op i en A-gruppe og en B-gruppe. F.eks. deles hold 1 i to grupper - gruppe A og B.

Gruppe A og B skal hver have en mobil, så de kan kontakte og guide hinanden under løbet.

Lav et kort til hvert hold. Et kort til gruppe A, hvor der kun er indtegnet første post 1A, og et blankt kort til gruppe B.

Holdene sendes ud med 3-5 minutters mellemrum, så de ikke kan se hinanden.

Løbet startes med at hold A skal løbe/gå ud og finde post 1A. Når de har fundet posten, vil der være en beskrivelse af hvor første post til gruppe B er - post 1B. Det gælder for gruppe A om at forklare og guide gruppe B til deres første post hurtigst muligt. Mens de venter på at gruppe B finder posten, kan der evt. være opgaver de skal løse, men bare det at guide den anden gruppe tager meget tid.

Når gruppe B finder post 1B, vil der være en markering af post 2A, som gruppe A nu skal finde.

Sådan fortsætter løbet indtil man er færdig.

Det hold som hurtigst får både gruppe A og B i mål, har vundet.

AFSLUTNING

Byt plads

hjernetræning i bevægelse

Træning: Samarbejde, koncentration og opmærksomhed

Årgang: 0.-9. klasse (0.-2. klasse med voksenhjælp)

Materialer: Ingen

Eleverne står i en rundkreds.

Eleverne skal løbende skifte plads med hinanden i rundkredsen.
De må kun bytte plads, hvis en klassekammerat har blinket til dem og kun med den klassekammerat der har blinket.

Eleverne står og observerer de andre i rundkredsen og får de et blink fra en klassekammerat, så skal de bytte plads med ham/hende.

Fortæl at man ikke bare skal blinke løs, men have tålmodighed og vælge det rigtige tidspunkt.

Udvikling:

- Blink kan også skiftes ud med et smil, et nik eller en anden bevægelse.
- Når eleverne har styr på aktiviteten, kan der tilføjes en observatør som står i midten.
  Observatøren skal opdage, når en klassekammerat blinker, før der skiftes plads.
  Opdager man en klassekammerat der blinker, byttes der plads med observatøren.
- Aktiviteten kan også laves som en konkurrence, hvor man dør, når man bliver opdaget.

AFSLUTNING

Boing

hjernetræning i bevægelse

Træning: Samarbejde, koncentration og opmærksomhed

Materialer: Ingen

Eleverne står i en rundkreds.

Der er tre kommandoer eleverne skal have styr på.
"BOING": Så fortsætter man i samme retning.
"BOING, BOING": Så skifter man retning
"SWISH": Så flyttes turen over til eleven, der står modsat en og turen fortsætter derfra i samme retning.

Vælg en elev der skal starte og fortæl, at man starter med urets retning.
Nu siger første elev "boing".
Eleven til venstre har nu tre valgmuligheder:
"Boing" - så fortsættes turen i samme retning til næste elev.
"Boing, Boing" - så skiftes der retning og turen fortsætter på den anden side.
"Swish" - så er det eleven overfor i rundkredsen som fortsætter.

Start langsomt, men lad eleverne øge farten, når der er styr på reglerne.
Siger man forkert, så er man ude.
Stop når der er 4-5 stykker tilbage i rundkredsen.

Udvikling:
- Eleverne må frit "swishe" i rundkredsen, de skal bare have øjenkontakt.
- Byt om på kommandoerne
- Byg flere kommandoer på øvelsen.
- Find på andre lyde.
- Lad lydene føles af en bevægelse
- Skift lydene ud med en bevægelse f.eks. hop i stedet for "boing".