

# Skolernes motionsdag

Få let styr på aktiviteterne



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

© Idekassen ApS

# Skolernes motionsdag

Så er det igen tid for skolernes motionsdag.  
Idekassen har her lavet en 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:

<b>OPVARMNING</b>	> Støvsuger - en fangeleg .....	3
<b>LØB</b>	> Fodbold-orienteringsløb .....	4
	> Vand-orienteringsløb .....	10
	> Mobiltelefon-orienteringsløb .....	14
<b>AFSLUTNING</b>	> Boing - hjerneaktivitet i bevægelse .....	15



## 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.

## LØB

# Fodbold-orienteringsløb

**Materialer:** Kort, spørgsmål, fodbolde, spande, kegler og hulahopringe

**Fokus:** Bevægelse, samarbejde og færdigheder

**Tidsramme:** 1,5 - 2 timer.

Lav et orienteringsløb helt i fodboldens tegn. Alle spørgsmål drejer sig om fodbold, der vil være opgaver som skal løses med en fodbold på posterne og der skal dribles/spilles med en fodbold hele vejen rundt på orienteringsruten.

## Sådan foregår det:

Print et kort over området og lav 8-10 poster.

Del eleverne i hold af 4-5 elever.

Eleverne skal nu ud fra kortet finde posterne. Mens de løber rundt for at finde posterne, så skal holdet dribble/aflevere en fodbold imellem hinanden hele vejen.

På posterne findes fodboldspørgsmål eller fodboldopgaver. Se forslag til opgaver og spørgsmål på de følgende sider.

## Fodbold-orienteringsløb

### Forslag til fodboldopgaver på posterne:

- Jongler 20 gange med en fodbold.
- Jongler med fodbolden på hovedet 7 gange.
- Hæng en hula-hop ring op i et træ, hvor der skal skydes igennem 5 gange
- Ram en spand med fodbolden
- Vælt kegler med fodbolden
- Lav en rundkreds og spil bolden runde 10 gange, uden den rører jorden.
- Spark bolden højt op i luften, luk øjnene og grib bolden.
- Forhindringsbane som der skal dribles igennem.
- Ved et fodboldmål, hæng hulahopringe op 3 steder, hvor der skal scores.
- På en boldbane scor fra midten.
- Spark langt f.eks. over 20 m.

## Fodbold-orienteringsløb

## Forslag til fodboldspørgsmål på posterne

## Spørgsmål til de mindre klasser

Hvornår vandt Danmark EM i fodbold?

A > 1990

B > 1992

C > 1995

*Korrekt svar: B - 1992 i Sverige*

Hvor bredt er et fodboldmål?

A > 4,50 meter

B > 6,25 meter

C > 7,32 meter

*Korrekt svar: C - et fodboldmål er 7,32 m bredt og 2,44 m højt*

Hvilken farve har landsholdstrøjerne fra Danmark?

A > Rød

B > Blå

C > Gul

*Korrekt svar: A - hvid*

Hvem har vundet FIFA Ballon d'Or - årets spiller i Europa flest gange?

A > Ronaldo

B > Zidane

C > Messi

*Korrekt svar: C - Messi 4 gange*

Hvor mange spillere har hvert hold på banen i fodbold?

A > 9

B > 10

C > 11

*Korrekt svar: C - 1 målmand og 10 markspillere*

Hvilket land har vundet VM i fodbold flest gange?

A > Tyskland

B > Brasilien

C > Italien

*Korrekt svar: B - Brasilien har vundet VM fem gange - i 1958, 1962, 1970, 1994 og 2002*

## Fodbold-orientingsløb

**Hvor langt er der fra straffesparkspletten til mållinien?**

- A > 5 meter
- B > 8 meter
- C > 11 meter

*Korrekt svar: C - straffesparket tages 11 meter fra mållinjen midt for målet*

**Hvor lang tid varer en halvleg?**

- A > 30 minutter
- B > 45 minutter
- C > 90 minutter

*Korrekt svar: B - der er 2 halvlege af hver 45 minutter*

**Hvilken by kommer AGF fra?**

- A > Aarhus
- B > Aabenraa
- C > Aalborg

*Korrekt svar: A - AGF har hjemmebane på Ceres Park i Aarhus*

**Hvor mange hold er der i Superligaen?**

- A > 10
- B > 12
- C > 14

*Korrekt svar: B - siden sæsonen 1995-96 har turneringen bestået af 12 hold*

**Hvad hedder det når en spiller scorer 3 gange i samme kamp:**

- A > Hattrick
- B > En triple
- C > Golden goal

*Korrekt svar: A - hattrick er betegnelsen for at score tre mål i en kamp.*

**Hvor tit bliver der afholdt VM i fodbold?**

- A > Hvert år
- B > Hvert andet år
- C > Hvert fjerde år

*Korrekt svar: C*

## Fodbold-orienteringsløb

## Forslag til fodboldspørgsmål på posterne

## Spørgsmål til de større klasser

Hvornår vandt Danmark EM i fodbold?

A > 1990

B > 1992

C > 1995

*Korrekt svar: B - 1992 i Sverige*

Hvem er danmarks mest scorende landsholdsspiller gennem tiderne op til 2015?

A > Nicklas Bendtner

B > Brian Laudrup

C > Jon Dahl Tomasson

*Korrekt svar: C - Jon Dahl Tomasson, 52 mål i 112 kampe*

Hvilken farve har FCK's udebanetrøje?

A > Hvid

B > Grå

C > blå

*Korrekt svar: C - blå*

Hvem har vundet FIFA Ballon d'Or - årets spiller i Europa flest gange?

A > Ronaldo

B > Zidane

C > Messi

*Korrekt svar: C - Messi 4 gange*

Hvilket af disse hold har aldrig vundet Champions League?

A > Arsenal

B > Bayern München

C > Juventus

*Korrekt svar: A - Arsenal's bedste result var en 2. plads i 2006. De tabte til Barcelona 2-1.*

Hvad er det største et dansk landshold har vundet i en landskamp?

A > 11-0 over Finland

B > 32-1 over Island

C > 17-1 over Frankrig

*Korrekt svar: C - 17-1 over Frankrig i London 22. oktober 1908*



## Fodbold-orientingsløb

**Hvilket landshold spiller Zlatan Ibrahimovic for?**

- A > Rusland
- B > Sverige
- C > Kroatien

*Korrekt svar: B - Zlatan spiller for Sverige. Han har en bosnisk far og en kroatisk mor men er opvokset i Sverige, så han kunne vælge at spille for enten Kroatien, Bosnien eller Sverige.*

**Hvor mange gange har Danmark vundet OL-guld i fodbold?**

- A > 0 gange
- B > 1 gang
- C > 2 gange

*Korrekt svar: B - 1 gang i Athen 1908*

**Hvad er Danmarks statistik mod Norge ud af 88 kampe - hvor mange har Danmark vundet?**

- A > 32 kampe
- B > 53 kampe
- C > 80 kampe

*Korrekt svar: B - 53 kampe*

**Hvem er blevet dansk mester flest gange?**

- A > Brøndby
- B > FCK
- C > KB

*Korrekt svar: C - KB med 15 mesterskaber*

**Hvor hurtigt var det hurtigste hattrick i en kamp?**

- A > 8 minutter
- B > 12 minutter
- C > 22 minutter

*Korrekt svar: A - 8 minutter, scoret af Bafétimbi Gomis fra Frankrig*

**Hvem har scoret flest mål i Champions League på et kalenderår:**

- A > Messi
- B > Van Basten
- C > Ronaldo

*Korrekt svar: C - Ronaldo scorede 15 mål i Champions League 2013*

**Hurtigste mål i Champions League?**

- A > 1 sekund
- B > 10 sekunder
- C > 20 sekunder

*Korrekt svar: B - Roy Makaay scorede efter 10,12 sekunder*

## 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 fratæk 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

# 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".