



Lærervejledning

EMNEUGE OM 40 ÅRS TRÆNINGSTENDENSER

I 1982 startede traditionen med en motionsdag fredagen før efterårsferien, da en række fynske skoler afholdte "Skolernes Motionsløb". Det blev en stor succes, og i løbet af få år voksede motionsløbet til hele landet. Samtidig udviklede indholdet sig også til mere varierende aktiviteter, og i 1993 blev den tilbagevendende begivenhed omdøbt til "Skolernes Motionsdag", idet navnet syntes mere dækkende for dagens mangfoldige indhold.

I dag har ca. 98 % af landets folkeskoler en motionsdag, og gennem de sidste 40 år har virkelig mange danske skoleelever på et tidspunkt stiftet bekendtskab med Skolernes Motionsdag. Det er Danmarks største motionsevent, som hylder bevægelse, glæde og fællesskab. Derfor skal det også fejres, når Skolernes Motionsdag i år har 40-års jubilæum. Og det skal det ikke bare med en enkelt motionsdag – nu kan skolerne nemlig være en del af Danmarks Motionsuge i uge 41 og slutte med et brag af en fest om fredagen på Skolernes Motionsdag.

Vi har derfor udviklet dette undervisningsmateriale til en temauge, hvor vi ser vi tilbage på de sidste fire årtier og de træningstendenser, der var oppe i tiden. Vi skal have pulsen op med aerobic fra 80'erne, ned i gear med yoga fra 90'erne, styrke vores krop med CrossFitness fra 00'erne og bevæge os funktionelt med Animal Flow fra 10'erne.

Ugen slutter på Skolernes Motionsdag med en twist af det bedste fra de sidste 40 års træningstendenser. Vi skal fejre, vi skal være aktive, og vi skal dyrke fællesskabet.

Opbygning og anvendelse

Materialet er lavet, så alle undervisere kan undervise i det – uanset kompetencer og interesse. Der er høj grad af elevinddragelse, brug af videomateriale, osv. Derudover er det målrettet enten børnemiljø (0.-5. klasse) eller ungemiljø (6.-10. klasse).

Der er fire temaer – ét tema pr. dag. De fire temaer er udvalgt på baggrund af, hvad der var oppe i tiden i årtiet, men også for at skabe et materiale med mest mulig variation i typer af bevægelse. Til hver dag/tema er der tre moduler. Hvert modul indeholder forskellige aktiviteter, øvelser og oplæg. Du kan se opbygningen i skemaet på næste side.

Til hver dag finder du:






- Undervisningsmateriale til hhv. børne- eller ungemiljø med beskrivelser af alle aktiviteter og øvelser, samt eventuelle links til videoer, osv.
- Baggrundsmateriale om årtiet og tendensen (tekst og slideshow med billeder)
- Eventuelle arbejdsark

Hvad du ellers skal bruge af redskaber, musik, projektor, osv. står i undervisningsmaterialet.

Temaugen er lavet til fire dage/temaer, så det er muligt at slutte ugen med Skolernes Motionsdag på den femte dag. Hvis du kun har to eller tre dage, eller du hellere vil lave det i din idrætsundervisning i en længere periode op til motionsdagen, gør opdelingen i moduler det muligt at udvælge og kombinere moduler og aktiviteter, som du ønsker det.





	MANDAG 1980'erne Aerobic  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	TIRSDAG 1990'erne Yoga  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	ONSDAG 2000'erne CrossFitness  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	TORS DAG 2010'erne Animal Flow  Børnemiljø (0.-5. kl) Ungemiljø (6.-9. kl)	FREDAG Skolernes Motionsdag  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 Jubilæumstidsmaskine: De bedste aktiviteter fra 80'erne, 90'erne, 00'erne og 10'erne
09.30-10.00	Formiddagspause og frikvarTERSaktiviteter				
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 frikvarTERSaktiviteter				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

Skolernes motionsdag

Til Skolernes Motionsdag har vi lavet en tidsmaskine, hvor eleverne præsenteres for en kort aktivitet fra hvert af de fire temaer. Tidsmaskinen kan bruges, uanset om I har haft temaugen i ugen op til eller ej. Den varer ca. 45 minutter og kan således nemt kombineres med andre aktiviteter og skolens egen motionsdagstradition.

