



TORSDAG – 2010'ERNE

ANIMAL FLOW

Ungemiljø

	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)	TORSDAG 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 Jubilæumsmaskine: 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 / Skærm.

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, papir, farveblyanter/tuscher.

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

Oplæg om 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: Afprøv Animal Flow sekvenser (15 min.)

Eleverne går sammen i grupper med tre i hver. Med inspiration fra de to videoer skal de vælge/finde på fede Animal Flow sekvenser (5-20 sek. af sammensatte bevægelser). Grupperne har 5-10 min. Bagefter skal de vise sekvenserne for resten af klassen, som skal være med.

Aktiv øvelse: Udvikling af Animal Flow sekvenser (20 min.)

Eleverne går sammen i grupper med tre i hver. Hver elev i gruppen vælger et dyr, som de vil bevæge sig som.

1. Gruppen øver sig på at bevæge sig som dyret fx en slange. Den, der har valgt dyret, foreviser. De øver sig alle tre på de tre dyr.
2. Gruppen sætter de tre dyr sammen til et bevægelsesflow, så sekvensen er ca. 20 sekunder. Fx slange → abe → hund
3. Alle bevægelsessekvenser fremvises og afprøves.





09.30-10.00 Formiddagspause og frikvartersaktiviteter

Giv eleverne en pause og tid til at få en bid mad indenbords, 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 / 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.

Øvelse 1: Sten-saks-papir: Snegl →bjørn →elefant (5 min.)

Aftal med eleverne, hvordan man bevæger sig som en snegl, en bjørn og en elefant. Alle eleverne starter derefter med at være snegle. Når man møder en anden snegl, slår man sten-saks-papir. Vinderen bliver til en bjørn, og taberen forbliver en snegl. De skal nu begge to finde en anden elev, som er det samme dyr, som dem selv. Den bjørn, som vinder, bliver til elefant.

Sæt enten tidsbegrænsning på eller fortsæt til der er tre tilbage.

Øvelse 2: Gå som et dyr (10 min.)

Efterlign følgende video: [10 Different Animal Walk Exercises](#). Gå 10 m. med hver gangart.

Træning (45 min.)

Forberedelse / Hvis vejret er til det, er det en god ide at gå ud og bruge skoven, parken, legepladsen eller boldbanen. Er det muligt, kan man også bruge forskellige redskaber (tove, madrasser, bukke osv.).

Eleverne skal arbejde videre med de Animal Flow sekvenser, som de lavede i første modul i aktiviteten "Aktiv øvelse: Afprøv Animal Flow sekvenser". Hvis I ikke lavede øvelsen i første modul, skal I starte med det. Giv grupperne 10 min. til at øve og videreudvikle deres sekvenser.

Herefter går to grupper sammen og sammensætter deres flows. De må gerne justere lidt for at få bevægelserne til at passe (10 min.).

Herefter går to seksmandsgrupper sammen, og sammensætter igen deres flows (15 min). De to 12 mandsgupper viser til sidst deres Animal Flow sekvenser for hinanden.

11.30-12.30 Frokostpause og fri leg

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. Eleverne kan finde inspiration i [baggrundsmaterialet](#).

Forberedelse / Vælg de værksteder, du ønsker at tilbyde eleverne, og lad dem vælge værksteder (evt. forud for emneugen). Slå evt. klasser/hele årgange sammen. Gør diverse materialer klar.

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.) Vurdér selv, om tiden skal fordeles på anden vis.

Forslag til værksteder:

- **Ting, der kom frem i 10'erne og/eller var populære i 10'erne**
Lad eleverne lave en planche (fysisk eller elektronisk) om emnet.
- **Tøj, hår og mode i 10'erne**
Lad eleverne lave en planche (fysisk eller elektronisk) om tøj, hår og mode i 10'erne. De kan evt. sammenligne billeder af moden i 10'erne med moden i 80'erne og 90'erne, da flere modetendenser fra de årtier igen er blevet populære.
- **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.
- **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.
- **Forskelle og ligheder de sidste 40 år**
Lad eleverne undersøge, hvilke forskelle og ligheder, der har været de sidste 40 år i de gennemarbejdede træningstendenser såvel som samfundstendenser og begivenheder. Lav en planche (fysisk eller elektronisk) over forskelle og ligheder. Fx bruges Animal Flow ligesom yoga til meditation, mens CrossFitness og aerobic har den buldrende musik tilfælles.

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 fælles 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 snakket 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, hvordan deres motionsdag var.

Tak for i dag.

