

# Bevægelse i skolen

Idéer til aktive pauser og bevægelse i den fagopdelte undervisning



BRØNDBY KOMMUNE

## Indhold

1. Brain breaks .....	4
Hvad er Brain breaks?.....	4
Klap hænder: .....	4
Lærerens ”Go!”:.....	4
Blind passager:.....	4
Stav med kroppen: .....	4
Kropskultur: .....	5
Luftskrivning: .....	5
Rumpenissernes tvekamp: .....	5
Kaptajnen kommer:.....	5
Viskelæder tik: .....	5
Fang fluen: .....	6
Balanceprøven:.....	6
1-2-3: .....	6
Ka’ du li’ din nabo: .....	6
Klask en hånd (stående): .....	7
Klask en hånd (på alle 4):.....	7
Håndgranat:.....	7
Stole 1-2-3: .....	7
Formel 1-kast:.....	7
Shake it up!.....	8
Fang avisen .....	9
Rundt om-over-under.....	9
Snik og snak .....	10
Vrøvle penalhus.....	10
3. Bevægelse i fagene – INDSKOLING.....	11
Smæk et resultat .....	11
Basis STOMP .....	12
Bogstavstafet.....	13
Løb med Tabeller .....	14
Control the Robot.....	15



Fiskestime .....	16
4. Bevægelse i fagene – MELLETRIN .....	17
Numsestavning .....	17
Ordklassesafari .....	18
Kastegolf .....	19
Datidens lege .....	20
Engelsk memory .....	21
Danmark rundt .....	22
Rundkredsrytme .....	23
5. Bevægelse i fagene – UDSKOLING .....	24
Tekst rally .....	24
Levende koordinatsystem .....	25
Grundstofsortering .....	26
Laufdiktat .....	27
Lokalhistorisk bytur med fotografier .....	28
Samfundsdomino .....	29
Landequiz .....	30
6. Hjemmesider og litteraturhenvisninger .....	31



# 1. Brain breaks

## Hvad er Brain breaks?

Brain Breaks er korte, ofte fysisk aktive, pauser i undervisningen, som giver hjernen en pause og dermed får ny energi til det videre arbejde. Forskning har vist at korte fysiske pauser før og efter boglig undervisning fremmer læringsparathed, koncentration og konsolidering af det lærte. 'Power breaks', 'Engergizers' mv. er øvrige betegnelser for den samme type pause.

Følgende Brain breaks er bl.a. lavet med inspiration fra "Sæt skolen i bevægelse" og "Aktiv rundt i Danmark".

## Klap hænder:

- Find sammen i par
- Læreren siger 1, 2 eller 3.
- 1 = Klap med højre hånd
- 2 = Klap med venstre hånd
- 3 = Klap med begge hænder

## Læreren "Go!":

Læreren stiller en opgave, f.eks.: Når jeg siger "Go!", skal I:

- Røre tre forskellige vægge
- Finde tre forskellige klassekammerater og give dem en high five
- Kravle under bordet og give din sidemakker en high five
- Etc.

Når opgaven er udført, sætter eleverne sig hurtigt på deres plads og er klar til næste opgave.

## Blind passager:

- Den "blinde" føres rundt til ting i lokalet.
- Den "blinde" passager åbner øjnene og siger tingens navn og husker det første bogstav i ordet.
- Den "blinde" passager føres rundt til forskellige ting indtil forbogstaverne danner det ord, som føreren har bestemt.
- Den blinde passager gætter ordet.

## Stav med kroppen:

- Find sammen i makkerpar



- Den ene drejer 3 gange rundt og peger på en tilfældig ting.
- Skriv tingens navn i luften med foden.
- Din makker skal gætte ordet, og I bytter rolle.

### Kropskultur:

- Den ene danner en figur med kroppen med flest mulige vinkler.
- Den anden føler på figuren med lukkede øjne, tæller antal vinkler og prøver derefter at danne samme figur.
- Personen må nu åbne øjnene og få vist den rigtige figur

### Luftskrivning:

- Eleverne er sammen i par bag hinanden.
- Læreren giver en kategori, f.eks. Navne.
- Elev 1 skriver et navn i luften, som elev 2 skal gætte.
- Der byttes.
- Læreren kan variere sværhedsgrad og fx blot vælge et bogstav.
- Variér denne Brain Break ved at eleverne skriver på ryggen af hinanden og skal mærke, hvad der bliver skrevet.

### Rumpenissernes tvekamp:

- Eleverne går sammen to og to og står ryg mod ryg med fødderne parallelle.
- Nu gælder det om at skubbe med rumpen, så man får den anden til at tage et skridt frem. Bedst ud af tre vinder.

### Kaptajnen kommer:

- Læreren introducerer kommandoerne og gennemgår, hvilke bevægelser de repræsenterer.
- Når der råbes "kaptajnen kommer", stiller man sig bag stolen og gør honnør, råbes der "skure gulv", går man ned på knæ og laver skurebevægelser under stolen, råbes der "mast" kravler man op på stolen, råbes der "styrebord", stiller man sig på højre side af stolen, ved "bagbord" på venstre side af stolen, "agterud" bag stolen og "stævnen" foran stolen.

### Viskelæder tik:

- Alle elever skal tage et viskelæder og lægge det oven på hovedet.
- Der leges alle mod alle, hvor det gælder om at få de andre til at tabe deres viskelæder på gulvet.
- Man må kun gå rundt, men gerne puffe lidt til hinanden, kilde hinanden eller skubbe til hinandens viskelæder mv.
- Når man har tabt det, stiller man sig ud til siden, indtil alle har tabt deres viskelæder.



## Fang fluen:

- Eleverne går sammen to og to og stiller sig over for hinanden.
- Den ene holder en genstand (f.eks. en blyant) i strakt arm over sit hoved.
- Den anden har armene ned langs siden.
- Når den første elev slipper genstanden, skal den anden forsøge at fange den, inden den når jorden.
- Armene skal hænge ned langs siden til genstanden er sluppet.

## Balanceprøven:

- Find sammen i par og stå med samlede fødder overfor hinanden med hænderen op foran kroppen.
- Forsøg at bringe hinanden ud af balance ved at ramme hinandens håndflader. Der må kun skubbes og afviges, IKKE holdes.
- Hvis du taber, udbryder du højlydt "øv, øv, øv!" og finder en anden, der også udbryder "øv, øv, øv!".
- Hvis du vinder udbryder du højlydt "yes, yes, yes!" og finder en anden, der også udbryder "yes, yes, yes!".

## 1-2-3:

- Find sammen to og to og stå overfor hinanden.
- Skifttilsigtetallene 1-2-3 i en sløjfe.
- Person A siger 1, person B siger 2, person A siger 3 og så fremdeles.
- Efter lidt tid skiftes 2 ud med en bevægelse (bøj i knæ og klap i læret)
- Så skiftes 3 ud med en piruette (drej en omgang på stedet)
- Det er vigtigt, at tallet ikke siges sammen med bevægelsen. Således er den kun lyd på 1 til sidst!

## Ka' du li' din nabo:

- Sid på jeres pladser men ryk stolene ud fra bordet.
- En elev har ikke nogen stol/plads
- Han eller hun går hen til en anden elev og siger højt: "Ka' du li' din nabo?"
- Eleven har nu to svarmuligheder:
  1. "Ja" – og så skal personen bytte plads med sidemanden, før eleven uden stol når at snuppe naboens plads
  2. "Nej, men jeg kan lide alle med kort hår" – og så skal alle med kort hår rejse sig og skynde sig at tage en anden tom plads. Eleven uden stol skal også forsøge at snuppe en plads.
- Den elev, som ikke får nogen plads, må rundt og spørge på ny.



### Klask en hånd (stående):

- Find sammen i par og stå overfor hinanden med håndfladerne samlet foran maven. Jeres fingerspidser skal røre ved hinanden.
- Aftal indbyrdes hvem der har klaske-ret først.
- Den anden skal forsøge at afvige. Der afviges i lodret plan og der slås i vandret plan.
- I må kun klaske en gang hver runde. Rammer man, giver det 1 point. Når makkeren at afvige giver det 1 point til ham/hende.
- I arbejder med bedst af 5 forsøg og byttes klaske-retten over.

### Klask en hånd (på alle 4):

- Find sammen i par og lig jer overfor hinanden på alle fire med fingerspidserne ud for hinanden. Fingrene skal ikke røre hinanden.
- Forsøg at klaske makkerens hånd, før du selv bliver klasket.
- I arbejder med bedst ud af 3 forsøg og kan så tage en lille pustepause, før I laver en runde mere.

### Håndgranat:

- Læreren råber "håndgranat", og alle elever rejser sig op ved deres pladser.
- En blød bold (alternativt et halstørklæde, en hue el.lign.) kastes rundt i klassen.
- Det gælder om at få bolden hurtigt videre til de andre, så den ikke eksploderer i hænderne på én.
- På et tidspunkt råber læreren "eksplosion", og så skal alle nå at kravle ind under bordene, inden "håndgranaten" rammer gulvet.
- Der råbes "fri bane", når eleverne må komme frem igen.

### Stole 1-2-3:

- Alle stole skal ud og stå så frit som muligt.
- Alle elever går rask rundt mellem stolene og ved et signal, skal de finde en stol at sidde på. Denne er fra nu af elevens stol nr. 1.
- Ny runde: Eleverne går rundt igen mellem stolene og finde på signal en ny stol. Denne er nu elevens stol nr. 2.
- Dette gentages og denne gang er det elevens stol nr. 3.
- Så ændres signal og når der siges enten 1, 2 eller 3, skal eleverne huske, hvor de tre stole er og sætte sig et af stederne afhængig af signal.

### Formel 1-kast:

- Eleverne former en stor rundkreds, og de inddeles i 1'ere og 2'ere, så man laver to hold.

- To genstande (f.eks. bolde) gives til hhv. en 1'er og 2'er, som står over for hinanden i rundkredsen.
- De to genstande sendes nu rundt i samme retning i rundkredsen.
- 1'ere til 1'ere og 2'ere ti 2'ere.
- Det hold, der først får deres bold til at overhale den anden, er vinder. Tabes genstanden, skal den samles op af personen, der tabte den. Ingen må røre modstanderens bold.

### **Shake it up!**

Ryst først armene en ad gangen og så benene en ad gangen.





## Fang avisen

Alle elever skal have en avisside, som krølles sammen til en bold.

Eleverne er nu sammen i par.

- Elev 1 holder avisbolden ud i strakt arm.
- Elev 2 holder står med armene ned langs siden.
- Elev 1 slipper bolden og elev 2 skal fange den, inden den rammer gulvet.

Der byttes efter nogle forsøg og man kan efterhånden udfordre hinanden på afstanden.

## Rundt om-over-under

Eleverne stiller sig i en rundkreds.

De skal kigge godt på hvem, de står ved siden af.

1. I første runde skal de hver især kigge rundt i kredsen og tænke på en af de andre i kredsen.

Når lærer giver signal, skal alle myldre ind midt i kredsen og løbe en gang rundt om den, de tænkte på og tilbage på deres plads.

2. Så kigger og tænker de på to nye. De myldrer igen ind i kredsen og løber først rundt om den første, de tænkte på og kravler mellem benene på den anden, de tænkte på og tilbage på deres plads.

3. Så kigger de på tre forskellige og husker rækkefølgen. Eleverne myldrer igen ind i midten og løber rundt om den første de tænkte på, kravler mellem benene på den anden de tænkte på, og hopper over (får vedkommende til at bukke sig ned) den tredje de tænkte på og tilbage på deres plads.

## Variation

Med de mindste elever er det måske nok at vælge 1. og 2. Find selv på andre ting man skal gøre, fx armkrog en gang rundt, snurre personen en gang rundt om sig selv.

For at skabe ro efter denne øvelse, kan man bede eleverne gå til deres borde igen og lige notere i på et papir, hvilke navne de tænkte på og evt. hvad de gjorde ved personen, under/over osv.

Hvis man laver dette brain break i engelsk, kan øvelsen for at få ro igen være, at eleverne sætter sig og fortælle hinanden hvem de fx hoppede over, PÅ engelsk.

## Snik og snak

Eleverne går sammen i par. Hvert par bliver derefter enige om hvem der er Snik, og hvem der er Snak.

Det er nu lærerens opgave at give forskellige kommandoer, der bestemmer hvad Snik og Snak skal gøre.

For eksempel: Snik går rundt om Snak. Snak kravler over Snik. Snik hopper op på ryggen af Snak, Snak snurrer Snik rundt 3 gange osv.

Legen kan bygges videre til en konkurrence, hvor alle parrene står i en cirkel og udfører kommandoerne. På kommandoen: "Snak skal hjem i hulen" skal Snak så løbe rundt om hele cirklen, kravle imellem benene på Snik og røre læreren der står i midten af cirklen hurtigst muligt. Det par der kommer først vinder.

## Vrøvle penalhus

Læreren siger: Vis mig dit volapyk penalhus!

Og nævner herefter flg. opgaver

Tag 3- 5 ting frem fra dit penalhus.... Giv hver ting et volapyknavn (fx hedder en blyant en sofapude).

Nu skiftes eleverne i par til at give hinanden en volapykting. Den ene siger fx. Værsgod du må gerne låne min "sofapude" – Tak, så må du låne mit rivejern (lineal). Det bliver man ved med intil man har byttet alle 3-5 ting.

Så skal parrene give tingene tilbage – én ad gangen. Den ene siger nu fx: Tak for lån af dit "rivejern" . – Selv tak, her er din "sofapude".

Øvelsen kan jo bruges på alle trin. Hos de små med kun 3 ting, og hos de største også på fremmesprog.

Øvelsen er god til at sætte koncentrationen i gang - og træne hukommelse.

Bland gerne eleverne i par med andre end blot sidemakkeren, så de også lige kommer op af deres stole. Lad dem fx. stå over for hinanden ved bordene, mens de bytter.

## 3. Bevægelse i fagene – INDSKOLING

Nedenstående øvelser er rekvireret hos Sæt Skolen i Bevægelse.

### Smæk et resultat

#### Trin

0.-3. klasse

**Fag** Matematik

**Læringsaspekt** Formålet er at øve sig i at modtage enkle mundtlige informationer med matematikfaglige udtryk og herefter bearbejde det som hovedregning.

#### Materiale

Fluesmækkere, talark og kort med regnestykker hvor forskellige regnearter indgår.

#### Opgavens forløb

Eleverne deles i fire hold, hvert hold udstyres med en fluesmækker. På tavlen placeres ark med tal fra 0-10 til hvert hold. Evt. kan man blot skrive det med kridt på tavlen. Læreren trækker et regnestykke og siger det. Så snart stykket er sagt må der løbes. Den der først "klasker" det rigtige resultat får 1 point. De næste i rækken sendes af sted osv. Holdene må gerne hjælpe hinanden med at finde det rigtige resultat, før der smækkes.

#### Variation/differentiering

Sæt eleverne til at lave regnestykkerne selv først. Skriv regnestykkerne på tavlen i stedet for at sige dem. Skriv ligninger på tavlen og lad eleverne finde fx x.



## Basis STOMP

### Trin

0-3 klasse.

**Fag** Musik

### Læringsaspekt

Formålet er, at børn får fornemmelse for rytme og puls gennem bevægelse, håndklap, trampen og lignende. STOMP giver mulighed for at bruge kroppen, stemmen og forskellige simple redskaber til at indøve rytmeforståelse.

### Materialer

Det er muligt at inddrage alle materialer, som kan frembringe en lyd ved slå på det, klappe med det og lignende. Børnene kan selv tage rekvisitter med hjemmefra, eksempelvis konservesdåser, en skål med en grydeske, kagedåse, sort affaldssæk, håndkost og fejebakke.

### Opgavens forløb

Alle elever har en rekvisit, der kan frembringe en lyd. Øvelsen organiseres nemmest ved at alle elever står i en rundkreds. Der arbejdes med rytme i 4/4 takt (hvor der tælles 1-2-3-4, 1-2-3-4), og i begyndelsen slår alle elever alle taktslag 1-2-3-4 med deres rekvisit. Herefter slår eleverne eksempelvis 1-slaget, og der tælles 2-3-4.

Når eleverne får fornemmelse for rytmen, slås i forskellige rytmer. En gruppe slår alle taktslag, én gruppe slår alle 2'erne, én gruppe slår 2 og 4 og så videre. Når der slås forskellige rytmer, fremkommer nærmest musiske sekvenser, idet der slås med forskellige rekvisitter med forskellig lyd.



# Bogstavstafet

## Trin

0.-3. Klasse

**Fag** Dansk

## Læringsaspekt

At træne kendskabet til bogstavernes form, lyd og kombinationsmuligheder, og danne små ord ud fra de lærte bogstaver, hhv. konsonanter og vokaler.

## Materialer

Fløjte, 12 kegler, 4 laminerede ark med et blått K, 4 laminerede ark med et rødt V, otte bogstavkort med nogle af de indlærte bogstaver i fire forskellige farver. Papir og blyant til hver gruppe, stopur.

## Opgavens forløb

Eleverne stiller op gruppevis med 3-4 elever bag hver deres kegle (vilkårlig række), og hver gruppe tildeles en farve. Hver gruppe har to laminerede ark liggende ved siden af deres kegle, (K – konsonant (blåt) / V – vokal (rødt)).

På et afmærket område ligger de hidtil indlærte bogstaver, fx s, m, i, l, b, d, u, e fordelt under keglerne, således at alle s'er ligger under samme kegle, alle í er ligger under samme kegle osv... Der ligger et bogstav i hver farve under hver kegle, så alle skal ud til alle kegler. Når der fløjtes, løber den første i hver gruppe ud og henter et bogstav og bringer det tilbage til gruppen. I gruppen afgøres det, om det hentede bogstav er en vokal eller en konsonant, og kortet lægges på K eller V. Så snart kortet er placeret, løber næste elev af sted. Vinderholdet er det hold, som først får placeret alle bogstaver korrekt på K eller V (4-3-2-1 point).

Giv eleverne 2 min. til at danne små ord med de indhentede bogstaver. Man må gerne bruge det samme bogstav flere gange i et ord. Eleverne skriver ordenen ned på papir.

Variationer: Træn de store lærte bogstaver eller lad eleverne lægge bogstaverne i alfabetisk orden. Få eleverne til at skriv et ord, der begynder med hvert af de hentede bogstaver. Find ord og dan sætninger, evt. ud fra en læst historie fx i emnet eventyr. Inddel de ord eleverne har skrevet i ordklasser, hvis øvelsen laves med mellemtrinnet.



# Løb med Tabeller

## Trin

1.-3. klasse

## Fag

Matematik

## Læringsaspekt

Formålet er at arbejde med tabeller, på en måde som i høj grad illustrerer hvad tabeller er for en størrelse.

## Materialer

1 Kegle, 10 kasser/spande/skåle (med tallene 1-10 på), rørperler i hver kasse, 10 toppe som markerer en post, 10 kort og løsningsark (et på hver post, som forklarer opgaven – download post 1-10 + løsningsark til to-tabellen hos 'Sæt Skolen i Bevægelse'). Eleverne skal bruge blyant/kuglepen.

## Opgavens forløb

Der er en kegle i midten, og tæt rundt om denne kegle i en cirkel er 10 toppe med tilhørende kort, der forklarer opgaven. I en passende afstand til den midterste kegle placeres ligeledes i en cirkel 10 små kasser (med tallene 1-10) – således at toppen med opgavekort 1 fører ud til kasse 1, toppen med opgavekort 2 fører ud til kasse 2 osv. I de nummererede kasser lægges et antal rørperler eller lignende (ca. 10-40 stk. i hver, færrest i kasse nr. 1 og flest i kasse nr. 10).

Eleverne går sammen to og to, og skal de gå fra opgave til opgave, således at de starter ved opgave 1, læser opgaven og udfører den (den ene person fra hvert makkerpar kryber, som en slange, ud til kasse nr. 1, henter to rørperler og kryber tilbage igen til toppen), sammen tæller de rørperlerne noterer det ned på løsningsarket. Herefter går de i gang med post nummer 2 og så fremdeles indtil de har været igennem alle poster. Det er meningen, at de to elever i makkerparret på skift "udfører øvelsen" ved posten. Når alle er færdige samles alle i klassen og gennemgår resultaterne.

Det kan være en fordel at lade de dygtigste elever starte ved fx post nr. 6 og 7, hvorefter de arbejder sig frem mod post 10 og derefter tager post 1-6. På den måde undgår man at eleverne klumper sammen ved en enkelt post.

## Variation

Den kan selvfølgelig også laves med andre tabeller. – Arkene med post 1-10 er et worddokument, så man kan blot ændre til fx fem-tabellen. – Husk at det kræver flere perler i kasserne. Hvis man vil øge aktivitetsniveauet kan man også vælge at lade begge elever udføre alle øvelser. Denne øvelse er udviklet af lærere fra Madeskovsskolen.



# Control the Robot

## Trin

0. – 3. klasse

## Fag

Engelsk

## Læringsaspekt

Formålet er at lære eleverne at tale og forstå engelsk og indgå i en sprogleg.

## Materialer

Tørklæder som bind for øjnene. Bolde eller kugler lavet af avispapir/sølvpapir. Grankogler eleverne selv har fundet.

## Opgavens forløb

Læreren fordeler boldene på et græsareal med god plads. Eleverne er sammen to og to. Den ene med bind for øjnene. Den seende giver den blinde ordrer om hvad vej han/hun skal gå, eks. "walk", "walk", "run", "stop", "stoop" (bøj ned), "pick up the ball". Parrene skal samle så mange bolde sammen som muligt og tælle dem på engelsk. Når alle har talt, fordeles boldene igen og parrene bytter roller. Alle samles til sidst og hvert par fortæller (på engelsk), hvor mange bolde de i alt fik.

## Variation

Kan også laves i tysk på mellemtrinet.



## Fiskestime

### Trin

0. – 3. klasse

### Fag

Natur/teknik

### Læringsaspekt

Formålet er at lære eleverne at kende dyr og planter fra forskellige naturområder.

### Materialer

Stole (eventuelt kridt, hvis legen leges udenfor).

### Opgavens forløb

Læreren fortæller om havet og de dyr, der lever i havet. Hvordan svømmer en fisk f.eks., hvordan får den vejret under vandet, hvordan formerer den sig, og hvordan den svømmer i stimer osv.

Eleverne nævner forskellige fisk, de kender, og derefter kan der så tales om hver enkelt fisk – Hvilke af dem kan man spise, hvordan spiser vi fisk, og hvad siger anbefalingerne. Få mere inspiration på [www.emu.dk](http://www.emu.dk) under fag og klassetrin.

Herefter placeres klassens stole i en rundkreds, men med én stol mindre, end antallet af elever. Del nu eleverne op i grupper af fisk (f.eks. makrel, torsk rødspætte og laks) og bed eleverne om at sætte sig på stolene. Eleven, der er i overskud, råber så et fiskenavn. Alle fisk med dette navn rejser sig op og skal finde en ny plads, og det gælder også eleven uden stol. Derefter er det den nye elev, der ikke fik en stol, der skal vælge fisk. Eleven uden stol kan også råbe "Fiskestime", og så skal alle rejse sig op og finde en ny stol.

### Variation

Legen kan leges med forskellige temaer, som f.eks. blomsterarter, vilde dyr eller frugter, afhængigt af, hvad der arbejdes med i natur og teknik.

Skal der være fokus på mere bevægelse, kan legen leges i skolegården, og stolene byttes ud med ringe tegnet med kridt.





## 4. Bevægelse i fagene – MELLEMLTRIN

Nedenstående øvelser er rekvireret hos Sæt Skolen i Bevægelse.

### Numsestavning

#### Trin

4.- 6. klasse

#### Fag

Dansk

**Læringsaspekt** Formålet er at arbejde med at stave til lydrette og hyppige ord, at kende betydningen af udvalgte ord og begreber.

#### Materialer

Evt. ordkort, med ord der passer til de tekster i arbejder med (download evt. hos 'Sæt Skolen i Bevægelse')

#### Opgavens forløb

Eleverne er sammen i par. Den ene fra hvert par henter et ordkort fra en bunke placeret centralt i klassen. Eleven siger ordet til sin makker. Makkeren stiller sig op på en stol og skriver ordet i luften med numsen (husk skriveretning skal læses af makker). Eleven med ordkortet kontrollerer om ordet er "numsestavet" rigtigt. Så bytter parrene roller og sådan fortsættes til alle ordkort har været stavet.

#### Variation

Kan laves i sprogfag med engelske/tyske ord. Kan laves med ordklasse-ord, synonym-ord, svære ord fra en tekst. Kan også leges i hold af fire elever, hvor den der staver, har ordkortet og de andre tre skal gætte ordet. Hvis de ikke gætter ordet efter numsestavningen, kan man få en lettere version, hvor man kan skrive ordet igen i luften med hånden. Hvis der skal mere aktivitet på, så kan ordkortene placeres uden for klassen og man skal hinke, hoppe, løbe ud og hente ordet på gangen.

Lav den evt. med de mindste elever med små ord med få stavelser eller blot med bogstaver. Vokaler skrives med hånden og konsonanter skrives med numsen.



# Ordklassesafari

## Trin

4.-6. klasse

## Fag

Dansk

## Læringsaspekt

Formålet er at give eleverne viden om danskgrammatikkens store ordklasser som navneord, udsagnsord, tillægsord, forholdsord og egennavne, og hermed lægge op til træning i tegnsætning.

## Materialer

16 Kegler, talterning, bogstavkort, bogstavterning og en bold.

## Opgavens forløb

Til øvelsen skal der opstilles 6 stationer.

1. Slå med bogstavterning – dan et ord der starter med det bogstav I slår og put det i en ordklasse på jeres safarikort.
2. Vælte/rejs keglene med numsen. 10 stk. skal vælte/rejses op – eleverne tager 5 kegler hver.
3. Bogstavkort ligger med bagsiden opad – træk 2 bogstaver og dan et ord, hvor begge bogstaver indgår og put det i en ordklasse på jeres safarikort.
4. Lig på maven begge to, op og stå, ned og ligge på ryggen, op og stå, ligge på maven i denne rækkefølge. Gentag 10 gange hver.
5. Slå med en talterning – dan et ord med det antal bogstaver der svarer til det antal terningen viser - og put det i en ordklasse på dit scorekort. Slår du 1, kan du vælge frit hvor mange bogstaver ordet skal have.
6. Stå med ryggen til hinanden. Før en bold til siden mod højre og aflever den til makkeren bag ryggen (makkeren drejer også overkroppen mod højre for at modtage), så føres bolden mod venstre og øvelsen gentages. Bold kører i et 8-tal om bag ryggen på de to.

Eleverne er nu sammen i par. Hvert par har et safarikort. (Kan downloades hos 'Sæt Skolen i Bevægelse')

Grupperne starter ved en vilkårlig station og bevæger sig frem i rækkefølge. Man fortsætter til hver gruppe har 20 ord på safarikortet. Læreren tjekker det. Øvelsen kan sluttes af med at lave ordkort på små stykker kulørt karton, hvor hver ordklasse har en farve. Parrene går sammen tre og tre, danner større grupper og fremstiller ordkortene ud fra deres safarikort. Ord der går igen laves kun en gang. Disse kort bruges til øvelsen "Stjerneord" ( Kan også laves som lektie) En anden viderebearbejdelse af de dannede ord er, at kigge efter dem i den/de tekster I læser for tiden.

Denne øvelse er lavet i samarbejde med Sproggren.dk



# Kastegolf

## Trin

4.- 6. klasse

## Fag

Matematik

## Læringsaspekt

Formålet er at lære eleverne at anvende de fire regningsarter ved hjælp af hovedregning.

## Materialer

En tennisbold, et scorekort og en blyant pr. gruppe og ni kegler (kan varieres efter banens længde)

## Opgavens forløb

En ni-hullers "golfbane" sættes op i skolegården eller på en boldbane. Under hvert hul (kegle) ligger en matematikopgave.

Eleverne samarbejder to og to og hvert par begynder ved deres eget hul. Her løser de opgaven og skriver facit. Derefter kaster de bolden frem mod næste hul. De må gå dertil, hvor bolden lander, og skal notere, hvor mange kast, det krævede at komme frem til de enkelte huller. Antallet af kast skrives på det hul, man kommer frem til. Parret er færdigt, når alle banens huller er gennemført.

Vinderne er dem med færrest fejl i facit, og som samtidig har brugt mindst antal kast.

## Variation

Øvelsen kan også bruges i andre fag, se f.eks. Dansk-golf. I stedet for boldkast kan man bevæge sig på anden vis fra et hul til det næste. Eksempelvis frisbee, skolegolf, fodbold etc.



## Datidens lege

### Trin

4. - 6. klasse

### Fag

Historie

### Læringsaspekt

Formålet er at lære eleverne at etablere historiske legescenarier med udgangspunkt i legematerialer fra en given tidsperiode, her mellemkrigstiden.

### Materialer

Hulahopringe og pinde til at skubbe med, cykelslanger, læderbolde, aviser, konservesdåser, sten, kridt, sjippetov, hinkesten (en flad sten), små lerkugler osv.

### Opgavens forløb

Læreren introducerer først mellemkrigstidens legekultur. Opgaven handler om, at børnene selv får en forståelse for, at det krævede en god fantasi at lege dengang. Der fandtes ikke multibaner, farvestrålende legepladser eller skolegårde, hvor der var streget op til en masse spændende lege. Børnene havde dog nogle legeredskaber og masser af ideer. Derefter deles eleverne ind i små grupper af fem til otte personer. Lad dem frit vælge mellem de gamle legeredskaber, der er til rådighed. De skal selv finde på en leg, som alle efterfølgende skal prøve at lege. Hver gruppe må kun bruge én slags legetøj.

### Variation

Begynd eventuelt timen med at introducere de kendte lege fra dengang, f.eks. To mand frem for en enke, Dåseskjul, Løbe med tøndebånd (fortæl, at båndet kom fra en tønne!), Sparke til mur, Hoppe i hinkerude osv.



## Engelsk memory

### Trin

4. - 6. klasse

### Fag

Engelsk

### Læringsaspekt

Formålet er at lære eleverne at udtale de engelske ord, der arbejdes med og lære at skrive enkle ord, udtryk og sætninger inden for nære og genkendelige emner som familie og interesser.

### Materialer

Mange stykker kulørt, lamineret papir med engelske ord og de tilsvarende danske ord på hvidt lamineret papir (eksempelvis "bord" og "table").

### Opgavens forløb

De forskellige engelske ord spredes ud på gulvet i en kvadratisk form med ordet vendende ned mod gulvet. I den anden ende af klassen lægges de danske ord op i kvadratisk form med ordet vendende ned mod gulvet.

Eleverne skal på skift vende en brik fra hver ende, og det gælder om at finde det danske og engelske ord, der er ens. Eleverne må kun vende to ord ad gangen. Når en elev finder to ens ord, må han/hun tage dem til side som et stik. Hver gang et stik findes, må eleven vende to nye kort.

Det kan være en fordel at have to spil i gang i klassen på samme tid, så man ikke skal vente så længe på tur.

Denne ide stammer oprindeligt fra Motion i klassen, udgivet af Københavns Kommune.

### Variation

Spillet kan også leges med f.eks. tyske eller franske ord, og når eleverne forstår systemet kan de selv stå for at lave parvise ord, som de kan bruge i vendespillet. Legen kan også gøres til en konkurrence ved f.eks. at spørge "hvor mange par kan du få på 5 minutter"?

Hver gang en elev har fået et stik, skal eleven skrive en meningsfuld sætning med ordet på engelsk, inden de må vende de næste to. Eleverne kan senere læse sætningerne op.



## Danmark rundt

### Trin

4. - 6. klasse

### Fag

Natur/teknik

### Læringsaspekt

Formålet er at lære eleverne almen geografisk navnestof fra regioner og stater i vores egen del af verden.

### Materialer

Kridt eller gulvtæppe. Opgavekort med byer og atlas.

### Opgavens forløb

Danmarkskortet tegnes f.eks. på et kasseret gulvtæppe af filt. Det kan også tegnes med kridt i skolegården.

Udvalgte byer skrives på andre kort. Eleverne arbejder sammen i grupper af to.

Parrene løber hen til en kurv i den ene ende af lokalet eller skolegården og trækker et kort, som de skal placere på landkortet. Hvis de ikke umiddelbart kan placere bynavnet på landkortet, løber eleverne hen i den anden ende af lokalet, hvor der ligger nogle atlas. Her kan de slå byens placering op og derefter placere byen det rigtige sted på det store danmarkskort.

### Variation

Når byerne er placeret, kan den ene elev guide den anden fra by til by. Den, der guider, bestemmer om der skal hoppes, kravles, hoppes på et ben osv. fra by til by.

Alle børn står i den ene ende. Læreren råber "Nordjylland". Alle børn løber derhen, hvor de tror Nordjylland ligger. Man fortsætter herefter med de andre landsdele, øer, Lillebæltsbroen osv.

Man kan også arbejde med seværdigheder som f.eks. Himmelbjerget, Den Gamle By, Kronborg, Grenen osv. Brug bagefter tid på at snakke om, hvad der er i seværdighederne. Lad børnene selv foreslå nogle, og få dem til at vise, hvor de ligger.



# Rundkredsrytme

## Trin

4. - 6. klasse

## Fag

Musik

## Læringsaspekt

Formålet er at arbejde med rytmelære, hvor eleverne tvinges til at håndtere flere rytmer af gangen via deres krop.

## Materialer

Læreren kan eventuelt anvende to claves til at holde grundrytmen i øvelsen.

## Opgavens forløb

Øvelsen kræver tilstrækkelig gulvplads til, at eleverne kan stå i en rundkreds. Eleverne skal stå helt tæt - skulder ved skulder. Kredsen bevæger sig rundt, hvor elevernes skridt passer i en 4/4 takt, hvor eleverne flytter venstre fod på 1- og 3-slaget og samler sammen med højre fod på 2- og 4-slaget, så venstre-højre-venstre-højre svarer til 1-2-3-4 i takten. Dette er øvelsens grundrytme. Hvis eleverne har svært ved at holde grundrytmen, kan læreren bruge claves til at understøtte rytmen.

Når grundrytmen flyder, kan eleverne klappe eksempelvis på 2 og 4 eller klappe alle ottendedele - det vil sige i dobbelt takt. Herefter kan eleverne bruge lyde (munden) til at sige endnu en rytme således, at hver elev på samme tid holder grundrytmen med fødderne, bruger hænderne til en anden rytme og munden til en tredje rytme.

## Variation

Sværhedsgraden kan varieres efter elevernes niveau og kundskaber.



## 5. Bevægelse i fagene – UDSKOLING

Nedenstående øvelser er rekvireret hos Sæt Skolen i Bevægelse.

### Tekst rally

#### Trin

7.-9. klasse

#### Fag

Dansk

#### Læringsaspekt

Formålet med opgaven er at eleverne arbejder med korrekt stavning og formel sproglig korrekthed i egne og andres tekster. Samtidig trænes deres i færdigheder i korrektur og tegnsætning, som skal mestres til FSK prøven i læsning og retskrivning.

#### Materialer

Bevægelsesterning, to ens tekster med fejl. Hent fx prøveeksempler fra FSK prøverne.

#### Øvelsens forløb

Man deler eleverne op i små grupper. Hver gruppe skal have to ens tekster med fejl i. Teksterne skal placeres med passende afstand, så man kan løbe frem og tilbage mellem teksterne.

De forskellige grupper finder hver især fejl i den tekst, der ligger ved dem. Når de har fundet en fejl, løber de ind og slår med terningen og udfører derefter bevægelsesarten ned til den anden tekst og retter fejlen.

Til sidst læser de forskellige grupper deres rettelser op, og de diskuteres i klassen.

#### Variation

Øvelsen kan også bruges i andre sprogfag og med alle de forskellige grammatiske områder, eleverne skal arbejde med. Eleverne kan selv skrive teksterne, eller læreren kan bruge tekster fra stile eller tekstproduktioner, eleverne selv har lavet.





## Levende koordinatsystem

### Trin

6.-9. klasse

### Fag

Matematik

### Læringsaspekt

Formålet er, at eleverne bliver fortrolige med koordinatsystemet og koordinaterne.

### Materialer

Kridt til at tegne koordinatsystemet med.

### Opgavens forløb

Der tegnes en x-akse (vandret) og en y-akse (lodret) på jorden med et kridt. Alle eleverne får et punkt på enten x-aksen eller y-aksen. De stiller sig på det punkt de har fået. Der er en levende brik (elev) som kan stille sig på forskellige punkter inde i koordinatsystemet. Hvis den levende brik eksempelvis rykker over på punktet 3,4, skal den person som står på punktet 3 på x-aksen og den person som står på tallet 4 på y-aksen sige "3,4". Den levende brik skal bevæge sig til punkter således, at det danner en geometrisk figur. De andre gætter hvilken figur det er.

### Variationer

Når man siger sit punkt laver man samtidig en bevægelse. Eksempelvis hvis den levende brik rykker over på punktet 3,4, så siger personen på x-aksen 3 samtidig med at denne personen eksempelvis laver 3 sprællemænd. Personen på y-aksen siger 4 og laver 4 sprællemænd.

Den levende brik skal hoppe med samlede ben eller på et ben fra punkt til punkt.

Rundt omkring hænger sedler med et koordinatsystem hvor der er indtegnet nogle punkter.

Eleverne inddeles i hold og skal løbe rundt til koordinatsystemerne og huske punkternes

placering f.eks. (4,6). De løber tilbage til deres base hvor der sidder en person fra deres eget

hold. De giver punkterne til denne person hvorefter han/hun tegner det ind i

koordinatsystemet. Vinderen er det hold som først finder alle punkterne. (Læreren siger hvor mange punkter der er)

Øvelsen er udviklet af Herskindskolen



# Grundstoffsortering

## Trin

7.-9. klasse

## Fag

Fysik

## Læringsaspekt

Eleverne arbejder med kategorisering af grundstoffer og lærer om grundstoffernes egenskaber.

## Materialer

Små papirlapper med grundstoffernes bogstaver, 3 spande/kasser, evt. det periodiske system til hjælp.

## Opgavens forløb

En masse små papirlapper med grundstofnavne lægges ud i et område, med den blanke side opad.

Eleverne er sammen i par og skal fra et udgangspunkt løbe ned og hente en lap på skift. Når alle lapper er samlet ind af parrene. Skal de sortere stofferne i kategorierne flydende stoffer, faste stoffer og gasser. Hvis hele de periodiske systems stoffer er med, kan syntetiske stoffer også være en kategori. – Men i starten er det nok blot at have de 20 mest kendte stoffer med på sedlerne.

Eleverne i grupper skal på skift løbe hen til en række med tre spande, en for hver kategori, og putte en af deres lapper i den rigtige spand.

Den måde de skal løbe på varierer:

Flydende (løb af sted begge to, med hinanden i hånden og aflever lappen)

Faste (hink på et ben og aflever lappen)

Gasser (snor rundt om dig selv to gange, før du afleverer lappen)

Når alle lapper er afleveret, gennemgås hver spands indhold og man kan snakke om hvert stofs egenskab på klassen.

## Variationer

Kategorierne, som spandene skal repræsentere kan variere – de kan være lettere: sorter efter metal/ikke-metal eller sværere: grupper eller perioder.

Eleverne kan have det periodiske system i oversigtsform til rådighed frit under øvelsen eller læreren kan have det og man skal lave en øvelse for at få det at se, fx 10 englehop.



## Laufdiktat

### Trin

7. – 9. klasse (begynder og fortsætter tysk)

### Fag

Tysk (kan laves i alle sprogfag)

### Læringsaspekt

At arbejde med grundlæggende sprogbrugs- og retstavningsregler. At stimulere koncentration og sproglig opmærksomhed.

### Materiale

Diktatteksster hænges på vægge.

### Opgavens forløb

Kopier af diktatteksten hænger på væggene. De kan også hænge ude på gangen eller udenfor klassen udendørs, hvis det er en mulighed. Eleverne løber fra deres plads til væggen, læser en sætning af gangen, koncentrerer sig om at huske den, løber tilbage til deres plads og skriver sætningen i deres hæfter. Så løber de igen til væggen for at læse og memorere næste sætning. Sådan fortsætter de, indtil teksten er skrevet af. Parvis retter eleverne deres tekster.

Eksempel på diktattekst:

Irgendwann im Herbst  
wollten Fred und Jana  
einen Berg besteigen.  
Fred legte gleich  
richtig los.  
Er lief  
wie der Wind.  
Irgendwo bog er  
um die Ecke  
und verschwand.  
Jana ging langsam  
und ruhig bergauf.  
Endlich fand sie Fred.  
Er lag müde auf der Erde  
und hatte irgendwie  
vom Bergsteigen genug.

### Variation/differentiering

Diktatens længde og sværhedsgrad tilpasses niveauet.



# Lokalhistorisk bytur med fotografier

## Trin

7. – 8. klasse

## Fag

Historie

## Læringsaspekt

Formålet er, at eleverne gennem eksempler på en periodes fremherskende værdier og holdninger kan forklare afgørende begivenheder og samfundsforandringer. Formålet er også, at eleverne lærer at søge oplysninger i forskellige medier, samt at bearbejde disse oplysninger og vurdere deres kildeværdi.

## Materialer

Kamera, eventuelt et mobiltelefonkamera.

## Opgavens forløb

Læreren giver et lokalhistorisk rids over den by, skolen ligger i. Der er historie i selv et villakvarter, hvis man tænker sig om! Tænk bare på begreber som kolonihaver, jernbanen, udstykninger og socialt boligbyggeri.

Eleverne sendes dernæst ud i byen for at fotografere forskellige eksempler på, at tidsperioderne har påvirket byens billede, eventuelt sammen i par. Eleverne kan bevæge sig rundt på cykel eller til fods. Hver elev eller gruppe skal kun tage ét fotografi. Tilbage på skolen lægges alle billederne ind i et fælles dokument. Så kan I opstille en kronologisk tidslinje over fotografiernes motiver, og derefter kan I udfærdige et dokument, hvor stederne, der er fotograferet, lægges ind på et kort over byen. Der lægges så en rute, som I kan følge for at nå rundt til alle stederne.

Hver elev forbereder et lille oplæg om det motiv og den tidsperiode, de har fotograferet. Her kan internettet, historiebøger, leksika mv. tages i brug. Dernæst skal I alle sammen begive jer ud for at se på de lokalhistoriske motiver. Det kan igen være til fods eller på cykel. Hver gang i kommer til et "fotografi" skal "fotografen" fremlægge sit lille oplæg om det, der er fotograferet. Læreren kan så supplere og sætte det i et større perspektiv.

Opgaven laves over to til tre historiektioner inklusiv hjemmearbejde.

## Variation

Læreren tager fotografierne af lokaliteterne og tager blot eleverne med rundt på en lokalhistorisk vandring eller cykeltur.



# Samfundsdomino

## Trin

7. – 9. klasse

## Fag

Samfundsfag

## Læringsaspekt

Formålet er at samarbejde om en opgave knyttet til indlæring af samfundsfaglige termer.

## Materialer

Små sedler i papir eller karton, som eventuelt lamineres for at forlænge holdbarheden. Sedlerne skal fungere som dominobrikker med to forskellige ord fra samfundsfag, som ikke 'passer sammen'.

## Opgavens forløb

Øvelsen vil typisk foregå i klasselokalet men kan også flyttes til eksempelvis gangen eller udeområdet. Læreren laver på forhånd dominobrikkerne, så det ene ord på hver brik passer sammen med et andet ord på en anden af brikkerne. Ordene skal være inden for samfundsfaglige temaer, eksempelvis politik, økonomi, produktion, kulturelle forhold osv. En brik kunne eksempelvis have ordene "FN - højkonjunktur". Denne brik kan kobles til "NATO - Konservative", som igen kan kobles til "Regeringsparti - Tertiær sektor", idet FN passer til NATO og Konservative passer til Regeringsparti.

Eleverne får hver en dominobrik, hvorefter alle elever går rundt mellem hinanden og via dialog finder en person med en dominobrik, som passer til ens egen. Når to personer er parret, finder de sammen næste person til at fortsætte "dominoslangen". Legen slutter, når alle elever er koblet sammen til én lang dominorække.

## Variation

Øvelsen kan bruges i andre fag.



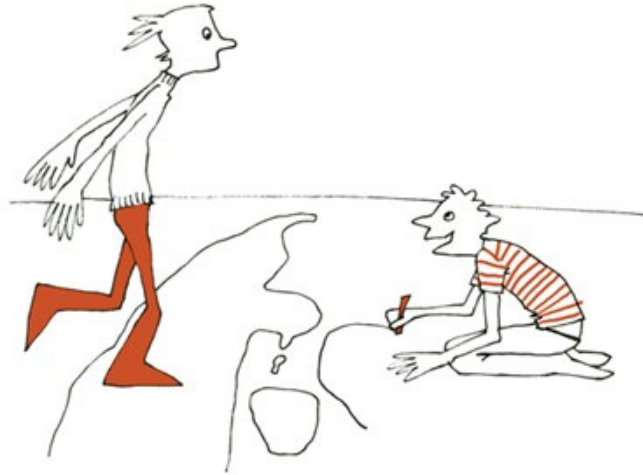
# Landequiz

## Trin

7. – 9. klasse

## Fag

Geografi



## Læringsaspekt

Formålet er at indøve bestemte kendetegn ved forskellige lande og søge viden i fagbøger.

## Materialer

Svarskemaer printet på A4-papir og svarkort printet på papir og karton. Download svarskema til eleverne hos 'Sæt Skolen i Bevægelse'.

## Opgavens forløb

Hver elev får et A4-papir med et skema, hvor der i øverste række står: land, hovedstad, sprog, indbyggertal, areal, særligt kendetegn. Skemaet skal have det antal rækker, som svarer til det antal lande, der ønskes at arbejde med.

Rundt i klassen, på gangarealet eller i udeområdet placeres små svarkort (må gerne gemmes lidt) med oplysninger om de forskellige lande. Med Island som eksempel laves små svarkort med følgende ord: Island (land), Reykjavik (hovedstad), islandsk (sprog), 325.000 (indbyggertal), 103.000 km<sup>2</sup> (areal), geotermisk område (særlige kendetegn).

Eleverne skal bevæge sig rundt i øvelsesområdet, finde svarkortene og indplacere dem i det udleverede svarskema. Hvis eleverne ikke kan indplacere svarene, må de søge efter oplysninger i geografibogen.

## Variation

Øvelsen kan tage udgangspunkt i det tema, klassen lærer om i den pågældende periode, eksempelvis Sydamerika. Oplysningerne, som eleverne skal finde, kan variere alt efter, hvilke forhold læreren ønsker at lægge vægt på. I stedet for ovennævnte forslag kan der eksempelvis opereres med naturforhold, geologisk kredsløb, industri og det globale vindsystem. Samtidig kan øvelsen bruges i andre fag, eksempelvis historie, hvor der tages udgangspunkt i historiske begivenheder.



## 6. Hjemmesider og litteraturhenvisninger

**Få endnu flere idéer til bevægelse i det følgende:**

Hjemmeside til **'Sæt Skolen i Bevægelse'**, der er et projekt udviklet af Dansk Skoleidræt i samarbejde med Nordea-Fonden og Undervisningsministeriet. Sæt Skolen i Bevægelse tilbyder et omfangsrigt inspirationsmateriale i papirform og elektronisk, med anvendelse til tablets og smartphones. <http://www.saetskolenibevaegelse.dk/>

**'Motion i klassen'** – en mappe med en lang række øvelser hvormed bevægelse kan integreres i den fagopdelte undervisning. Kan downloades via følgende link:

<http://www.bufnet.kk.dk/Skole/SundhedMadOgMotion2/OegetSundhed/BoernIBevaegelse/moveaschool/~media/bufnet/Skole/SunhedMadOgMotion/Inspirationshaefte%20motion%20i%20klassen.ashx>

Hjemmeside til projektet **'Styr på Sundheden'**, der er udviklet af Dansk Skoleidræt i samarbejde med TrygFonden. Bidrager med idéer til bevægelse i skoledagen.

<http://styrpaasundheden.dk/styrpaasundheden/Default.aspx?Page=5321>

**'Krop og Hoved'**. Undervisningsmateriale i bevægelse i fagene for alle klassetrin. Udviklet af Kamilla Ahrensbach og Lasse Rye Rasmussen. Kontakt [kamilla.ahrensbach@skolekom.dk](mailto:kamilla.ahrensbach@skolekom.dk) for at få materialet.

For yderligere information kontakt:

Kamilla Ahrensbach, Idrætskonsulent, Brøndby Kommune: [kamilla.ahrensbach@skolekom.dk](mailto:kamilla.ahrensbach@skolekom.dk)

Ronja Maria Hansen, Bevægelseskonsulent, Brøndby Kommune: [ronha@brondby.dk](mailto:ronha@brondby.dk)

