

# Mini OL – et forløb for alle vægtklasser

Undervisningsforløbet består af cirka 6 lektioner. Undervisningen er bygget op om forskellige fokusområder, som munder ud i et Mini OL for klassen. Fælles for dem er, at det handler om bevægelse og ikke kun de sportsgrene, man kan gå til. Forløbet kan være med til at integrere alle i idrætsundervisningen i en klasse – både de normalvægtige og overvægtige – og giver mulighed for at finde særlige styrker i alle vægtklasser. En kuglestøder ville f.eks. sjældent vinde et 100-meter-løb, ligesom en lille sprinter ville have svært ved at klare sig godt i kuglestød. Man kan sige, at hver størrelse har sine fordele.

## 1) Introducer motionsdagbogen (lektion 1)

Du skal forvente at bruge ca. 45 min. på at introducere eleverne for motionsdagbogen.

- a) Diskuter, hvorfor motion er vigtig – både for krop og sjæl! Diskuter, hvilke barrierer der er for at dyrke motion
- b) Gennemgå kort nedenstående manual med eleverne. Den kan printes, så du kan uddele den.
- c) Lad herefter eleverne selv oprette sig som brugere. Du kan forsikre dem om, at du ikke blander dig i deres personlige oplysninger, da et personligt password sikrer dem anonymitet.
- d) Når alle elever har oprettet sig som bruger, kan det være nyttigt med nogle opgaver, der skaber fortrolighed med brugen af motionsdagbogen.
- e) Få eleverne til at huske, hvad de har lavet de sidste tre-fire dage, hvordan deres humør har været, og hvor meget de har sovet. Oplysningerne indtaster eleverne i deres dagbog.
- f) Lad eleverne svare på nedenstående spørgsmål. Hvis der ikke er en computer til alle, inddeles eleverne i grupper, hvor der i hver gruppe er en elev, der gerne vil vise sin dagbog. Gruppen svarer på spørgsmålene i fællesskab.
  1. Hvilke aktiviteter bruger du mest tid på?
  2. Hvor lang tid har du været aktiv?
  3. Ved hvilke aktiviteter, har det været hårdest – og hvor hårdt var det?
  4. Hvilke aktiviteter, har du det sjovest med?
  5. Hvordan har dit humør generelt været?
  6. Hvor meget har du sovet?
  7. Kan du se nogen sammenhæng mellem søvn, humør og dit aktivitetsniveau – i så fald, hvordan?

Bed eleverne udfylde dagbogen regelmæssigt i løbet af træningsperioden frem til OL.

# Kom i gang med motionsdagbogen

## Oprettelse

1. Du opretter dig som bruger ved at klikke på "Opret dagbog" i venstre side
2. Vælg brugernavn og password
3. Indtast alder, køn, højde og vægt
4. Klik på "videre"
5. Kontroller, at dine oplysninger er rigtige
6. Klik på "Jeg accepterer", hvis oplysningerne er rigtige. Eller "Tilbage", hvis du har rettelser
7. Vælg de aktiviteter, du bruger tid på
8. Du har nu oprettet din personlige motionsdagbog

## Sådan navigerer du

Der er i alt fire faneblade, som du kan klikke dig frem på:

### 1) Se din dagbog

- Her begynder du med overblik over dine aktiviteter
- I den grønne bjælke øverst kan du klikke dig frem mellem dagene og ugerne
- Nederst i billedet kan du tilføje eller slette aktiviteter
- Er du i tvivl om, hvad de forskellige elementer betyder, kan du klikke på de grønne spørgsmålstejn

### 2) Rediger din dagbog

- Her skriver du dagens aktiviteter ind
- Det er vigtigt, at du udfylder både tid, intensitet og "fun faktor"
- Nederst udfylder du oplysninger om søvn og humør
- Klik på "Gem ændringer", før du klikker videre
- Hvis du ikke får tastet ind hver dag, kan du altid gå tilbage i tid ved at klikke dig hen til den aktuelle dag/uge øverst i den grønne bjælke

### 3) Om dagbogen

Her kan du læse mere om dagbogen.

### 4) Dine resultater

Her kan du få en oversigt over det, du har tastet ind. Under hver graf finder du en vurdering af din indsats. Du kan finde oversigter over følgende:

- hvilke aktiviteter du bruger mest tid på
- hvor lang tid du har været aktiv
- hvor hårdt det er, når du er aktiv
- hvor sjovt det er, når du er aktiv
- hvordan dit humør har været
- hvor meget du har sovet
- hvordan din højde og din vægt har udviklet sig

Du kan klikke dig frem og tilbage mellem uger og måneder i den grønne bjælke øverst. Du kan til enhver tid printe det ud, du ser på skærmen. Klik blot på printer-ikonet i dit browservindue.

## 2) Styrke (lektion 2)

Opstil tre forskellige aktiviteter, som børnene gruppevis cirkulerer mellem:

- a) Brydekamp på måtter. Tegn en stor brydecirkel på måtten (kridt kan sagtens bruges) og to streger lige uden for midten, hvor de to brydere skal stå i startposition og hilse på hinanden før kampen. Lav enkle regler, f.eks. hvor hoften, ryggen og/eller skulderen må være eneste punkt, hvor der er fysisk kontakt mellem de to "brydere". Det handler om at få den anden presset ud over brydecirkelens kant.
- b) Løft med sandsække. Det gælder om at kunne løfte mest muligt og holde løftet i længst mulig tid. Husk at informere børnene om, hvordan man løfter rigtigt, så ryggen ikke tager skade. Giv gerne kommentarer for flot udført teknik.
- c) Tovtrækning.
- d) Afslut eventuelt timen med en omgang amerikansk fodbold.

## 3) Samarbejde (lektion 3)

Lav nogle aktiviteter, der får eleverne til at samarbejde, mens de bevæger sig:

- a) Lad eleverne danne par. En fører bevægelserne i slowmotion, den anden følger med. Se, hvor tæt og hvor langt væk eleverne kan arbejde sammen uden at miste øjenkontakten.
- b) Inddel eleverne i grupper eller lad dem vælge selv. Lad eleverne bære hinanden. Første gang, hvor eleven spænder musklerne i kroppen. Anden gang, hvor eleven er helt slap. Når kroppen slapper af, er den tungest.
- c) Lav styrketræning med en makker. Fx benbøjning. Eleven, som laver benbøjningen ligger på ryggen med fødderne placeret på makkerens baller. Armene ligger ud til siden eller bag hovedet. Herefter bøjer og strækker eleven benene. Den person, der fungerer som belastning læner sig bagud og forsøger at holde kropsspændingen under hele øvelsen.
- d) Lad eleverne stå på en presenning/et tæppe. Få eleverne til at folde tæppet på midten til halv størrelse. Det sker, mens alle elever står på tæppet og uden at røre jorden. Prøv også at lade eleverne vende tæppet uden at røre jorden.

## 4) Balance (lektion 4)

- a) Lad eleverne balancere med en ballon i særligt krævende positioner, fx på hæl, næse, finger og knæ. Det gælder om at kunne balancere længst muligt. Prøv også at holde ballonen i luften, mens eleven ligger ned eller kravler.
- b) Lad eleverne danne en rundkreds, hvor de på samme tid sætter sig på lårene af hinanden uden at vælte. Gentag øvelsen i mindre grupper og se, hvem der kan holde balancen længst.
- c) Lav et stafetløb, hvor stafetten er en ske med en kartoffel. Her handler det ikke kun om at løbe hurtigst, men også om at tabe kartoffelen færrest gange.
- d) Lav en forhindringsbane med idrætsredskaberne og lad eleverne gå øvelsesbanen igennem. Det gælder om at røre jorden færrest mulige gange.

## 5) Kastediscipliner (lektion 5)

- a) Kuglestød (kast med ærteposer, hvis det er indenfor)
- b) Boldkast
- c) Præcisionskast
- d) Basketballkast

Lad eleverne tippe hvor langt de kan kaste på forhånd. Vinderen bliver den, der har gættet et resultat tættest på det, de reelt kan præstere. Giv gerne kommentarer for god teknik.

## 6) Smidighed og velvære (lektion 6)

Giv en introduktion til yoga. Yoga er sundt for både krop og sjæl – øvelserne reducerer spændinger, øger smidigheden og giver bedre form. Begynd med vejrtrækningsøvelser, lette yogaøvelser og slut med en eller to mere avancerede yoga-stillinger.

Eksempler:

- a) Lotusstilling: Her skal eleverne sidde i skrædderstilling, men hvor fødderne hviler på hver sit modsatte lår (ikke gulvet). Ved denne stilling bliver rygsøjlen automatisk lige, og det gør det muligt at holde kroppen i ro i lang tid. Stabiliteten i kroppen giver ro i sindet.
- b) Buen: Eleverne skal lægge sig på maven, føre armene bagud og gribe om anklerne, mens de strækker hovedet op mod loftet. Her strækkes rygsøjlen bagover. Stillingen giver smidighed til ryggen og stimulerer bugmuskulaturen og kroppens indre organer. Den modvirker forstoppelse, stimulerer leveren og reducerer fedt i maveområdet.
- c) Kamelen: Eleverne sætter sig på knæ og læner sig bagover, mens de griber efter anklerne, så kroppen danner en flitsbue. Stillingen er god for holdningen, idet hele rygsøjlen strækkes bagover og stimuleres. Stillingen strækker bugen, maven og tarmsystemet og modvirker forstoppelse.
- d) Træet: Løft det venstre ben, så du balancere på det højre. Sæt fodsålen ind på indersiden af benet og før det så langt op mod inderlåret som du kan. Find en god balanceposition her. Når balancen er der, før så begge håndflader sammen og hold fingerspidserne lige foran næsetippen (som om du beder en bøn). Stillingen øver fokus, hukommelse, koncentration og styrke i fodled og knæ.

Gør gerne yoga-sessionen til en hygge-oplevelse med dæmpet musik og fyrfadslys.

Hvis du synes, yoga er for stor en mundfuld, kan du alternativt lade eleverne udføre en række forskellige udstrækningsøvelser efter en omgang touch rugby.

## 7) Afvikling af Mini OL (lektion 7)

Inddel eleverne i grupper, så eleverne er sammensat efter forskellig fysik. Mini OL'et er bygget op om de fokusområder, der er gennemgået i de forrige lektioner. Nedenfor er opstillet et eksempel på discipliner, der tilgodeser de fleste i en klasse – let eller overvægtig. Men det er selvfølgelig muligt at sammensætte Mini OL'et, som man vil.

Disciplinerne varierer mellem individuelle øvelser og holdøvelser. Det er bedst, hvis alle skal udføre alle øvelser.

- a) Første disciplin: Brydekamp (vælg ét kontaktpunkt)
- b) Anden disciplin: Hvilket hold kan bære en kammerat det længste stykke (ikke på tid – kun længde!)
- c) Tredje disciplin: Hvilket hold kan sammenlagt balancere med en ballon i længst mulig tid? (vælg én position)
- d) Fjerde disciplin: Hvilket hold kommer til sammen tættest på det resultat, de har tippet, de kan nå i f.eks. kuglestød
- e) Femte disciplin: Hvem kan stå længst tid i yoga-stillingen "Træet"?

Vinderholdet kåres!

## **Fælles Mål**

Alle opgaverne i Mini OL kan ses i forhold til Undervisningsministeriets trinmål for 7.-10. klassetrin, f.eks.:

### **Idræt**

- Udvide samarbejdsevne og social opmærksomhed i forhold til idrætslige aktiviteter
- Acceptere forskelligheder i egne og andres færdigheder
- Anvende forskellige tekniske færdigheder inden for løb, spring og kast
- Anvende regler i forskellige idrætslige spil
- Forholde sig til tabe-/vindereaktioner i konkurrence
- Kende forskellige motionsformer
- Kende tillempede og nyudviklede idrætter samt mindre udbredte idrætsgrene