

Kom i gang med motionsdagbogen

(Et eksempel på en plan for et tværfagligt undervisningsforløb)

1) Udskriv en konkurrence om, hvem der bevæger sig mest

- a) Lad eleverne stille op, så de konkurrerer parvis. Inddel dem på en måde, hvor elevernes "styrke" er lige.
- b) Lav eventuelt et supplerende konkurrenceparameter om, hvem der har det sjovest, når de bevæger sig, eller hvem der har prøvet flest forskellige former for motion. Husk at pointere, at det ikke kun er idrætsgrene, men bevægelse i det hele taget, der tæller, f.eks. når man tager trapperne i stedet for elevatoren, cykler i skole i stedet for at lade mor og fra køre, lufter hunden osv.
- c) Brug motionsdagbogen som et værktøj til at holde styr på aktivitetsniveauet og humøret.

Konkurrencen kan løbe over en uge, en måned eller over et halvt skoleår, afhængig af ressourcer.

(Relevante fag: Idræt, dansk, biologi, samfundsfag)

2) Introducer motionsdagbogen

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

- a) Diskuter, hvorfor motion er vigtigt – 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 projektforløbet.

(Relevante fag: Idræt, dansk, biologi, samfundsfag)

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.

3) Introducer pulsmåling for eleverne

Lad eleverne måle pulsen, når de sidder stille, går, løber langsomt, spurter, ligger ned – og forklar, hvorfor den ændrer sig. Det giver eleverne bedre mulighed for at vurdere, med hvilken intensitet de bevæger sig, og hvornår man kan kalde det hårdt. Brug f.eks. overheads om kroppens kredsløb på bevaegdignu.com til at forklare, hvad der sker, når pulsen stiger.

(Relevante fag: Idræt og biologi)

4) Vælg en aktivitet, der er sjov

Fodbold og håndbold er nogle af de mest populære aktiviteter – både som en sport, man går til og ser på tv. Lav en bruttoliste med eleverne over alternative aktiviteter. Få også børnene til at give eksempler på idrætsgrene man forbinder med andre lande, f.eks. rugby (England), samba (Brasilien), Skihop (Finland). Lad herefter børnene vælge, hvad de allerhelst ville prøve kræfter med. Diskuter barrierer og muligheder, og hvorfor en bestemt ting er rigtig sjov. Vælg en af de foreslåede aktiviteter til næste idrætstime inden for mulighedens grænser. Du kan også få eleverne til hver at vælge en idrætsgren fra et andet land, som de skal finde oplysninger om og fremlægge for klassen. Prøv også idrætsgrenene, hvis det er muligt.

(Relevante fag: Idræt, dansk, samfundsfag og engelsk/tyisk)

5) Få viden om motion, søvn, højde og drøjde blandt børn og unge

Inddel eleverne i grupper eller lad dem selv vælge. Grupperne arbejder med forskellige opgaver:

- a) Indsamling af viden om motionsniveauet blandt børn og unge i Danmark og i verden.
- b) Indsamling af viden om livsstilsrelaterede sygdomme som følge af mangel på motion samt viden om motion som forebyggelse af sygdomme.
- c) Indsamling af viden om børn og unges søvn.
- d) Indsamling af viden om udvikling i højde og vægt blandt børn og unge.

Lad eleverne udforme statistikker, grafer, diagrammer m.v. over de indsamlede oplysninger. Grupperne laver en kort fremlæggelse af deres resultater, som diskuteres. Diskussionen munder ud i en række anbefalinger om motion, søvn, højde og vægt blandt børn og unge. Anbefalingerne samles på et stykke karton, der kan hænge i klassen.

(Relevante fag: Idræt, biologi, samfundsfag og matematik)

6) Udform klassens egne motionstips

Inddel eleverne i grupper eller lad dem vælge selv. Hver gruppe udarbejder en liste med "5 tip til en mere aktiv hverdag". Listerne fremlægges på klassen og hænges op på opslagstavlerne, evt. også andre steder på skolen, hvor alle kan se dem.

(Relevante fag: Idræt og dansk)

7) Lad eleverne stå for opvarmningen

Inddel eleverne i grupper eller lad dem vælge selv. Hver gruppe forbereder opvarmning til en idrætstime. Stil krav til indholdet:

- Kropstemperaturen og pulsen skal op.
- Alle skal kunne være med.
- Alle led i kroppen skal opvarmes.

(Relevante fag: Idræt og biologi)

8) Kår vinderne af konkurrencen

- a) Bed alle elever undersøge i motionsdagbogen, hvor lang tid de har været aktive, og lad dem udforme en præsentation, evt. i PowerPoint, som viser, hvad de har lavet, og hvordan det har været, herunder også hvor sjovt, det har været.
- b) Lav en kåring af vinderne, baseret på aktiviteter og bedste præsentation. Du kan også kåre den gruppe, der har haft flest sjove aktivitetstimer.
- c) Undersøg, om eleverne i snit har været aktive mindst en time om dagen.

(Relevante fag: Idræt og dansk)

Det er vigtigt på forhånd at gøre sig følgende klart

- a) Hvor meget tid der er til rådighed, og hvor mange fag der skal inddrages? Er forløbet koncentreret om en emneuge, eller er der tale om et længere forløb?
- b) Det er også muligt at lægge vægt på forskellige aspekter, f.eks. kun at sætte fokus på den fysiske udfoldelse.

Fælles Mål

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

Idræt

- Reflektere over og fortælle om oplevelser og situationer, hvor bevægelse indgår
- Deltage i udvalgte bevægelsestraditioner fra andre kulturer
- Kende til principper for opvarmning, udstrækning og nedkøling
- Udarbejde enkle opvarmningsforløb
- Forklare psykiske reaktioner i forbindelse med fysisk aktivitet
- Kende til træningens betydning for sundhed og trivsel
- Kende forskellige motionsformer
- Kende tillempe og nyudviklede idrætter samt mindre udbredte idrætsgrene
- Udarbejde disciplinrelevante opvarmningsprogrammer
- Inddrage computer, bl.a. i forbindelse med pulsmåling/konditionstest
- Kende til idrættens betydning for livskvalitet, sundhed og livsstil
- Vurdere forskellige motionsformer og idrætter
- Diskutere forskellige idrætstyper og deres kvaliteter
- Diskutere indhold og kvaliteter i nye former for fysisk aktivitet

Biologi

- Beskrive funktionen af og sammenhængen mellem skelet, muskler, sanser og nervesystem
- Forklare den biologiske baggrund for sundhedsproblemer knyttet til livsstil og levevilkår
- Give eksempler på, hvordan livsstil og levevilkår påvirker menneskets sundhed
- Indsamle og formidle relevante data

Samfundsfag

- Give eksempler på, hvordan gruppetilhørsforhold danner grundlag for det enkelte menneskes normer og værdier
- Beskrive forskellige livsformer
- Gøre rede for menneskers brug af naturen