



## MOTION ER NEMT NOK

**Fag:** Idræt

**Tidsforbrug:** 2 lektioner med en uges mellemrum

**Materialer:** Arbejdsark med spørgeskema, som skal udfyldes.

For at holde sig sund og rask hele livet er det vigtigt at røre sig hver dag. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn motionerer en time om dagen – og gerne lidt mere. Med lidt omtanke er det faktisk ikke så svært. For det er ikke kun fodbold, gymnastik og svømning, der tæller – det gør almindelig leg og en cykeltur også.

Det handler om skabe en aktiv hverdag for børnene – og her kan både forældre og lærere spille en vigtig rolle. Fx ved at opfordre børnene til at cykle i skole. Det kan være med til at sikre, at de får gode vaner og lærer, at motion er både sjovt og en naturlig del af hverdagen.

Aktive børn trives bedre, har mere energi og er mindre syge. Og bevægelse styrker børns motorik, så de har lettere ved at koncentrere sig og lære nyt.

### Hvor meget motion får eleverne?

Tal om i idræt, at bevægelse er vigtig, og at der er mange måder at få sig rørt på.

Det er godt at lave noget, som man skal bruge kræfter til, men det er også vigtigt, at de får pulsen op.

Præsenter eleverne for lege og aktiviteter, så de kan se forskell

Lad eleverne skrive, hvor mange minutters motion de får hver dag i en uge indenfor kategorierne. Hvis dine elever ikke får motion nok, kan skemaet være den første hjælp til, at de begynder at være mere aktive.

Et enkelt sted i skemaet står en mand med et spørgsmålstegn! For der mangler måske noget i skemaet. Tal om, hvad det kunne være. Hvad har børnene lyst til at lave? Husk at motion skal præsenteres som noget sjovt og naturligt og ikke som kedelig tvang. Der er ikke noget galt i at spille computerspil eller se fjernsyn, så længe man også kommer ud at røre sig.

De yngste elever i 0. og 1. klasse er ikke i stand til selv at udfylde skemaet med minutter. Derfor skal dette skema udfyldes med krydser, så børnene kan se, hvor meget forskellig motion de får hver dag.

Eleverne i 2. og 3. klasse skal arbejde med at sætte tid på. Her er det vigtigt at have forældrene med som støtter derhjemme, da eleverne ikke selvstændigt kan klare opgaven.

Alternativt kan idrætslæreren alliere sig med de øvrige lærere i teamet, så eleverne hver dag får hjælp til at skrive ind i skemaet.

Saml op i idrætstimen og tal med eleverne om gode motionsvaner og særligt om cyklen, som både kan give god leg, men som også kan være daglig, gratis motion.

### **Mål Idræt**

0. – 2.

Krop, træning og trivsel

- Krop og trivsel

3.

Krop, træning og trivsel

- Sundhed og trivsel