



11 for Health

UNDERVISNINGSMANUAL (5½ UGE COVID-19 MODIFICERET)



NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv



EN DEL AF
NOGET STØRRE

11 FOR HEALTH

Undervisningsmanual (COVID-19 modificeret)

Udgiver: Dansk Boldspil-Union og Syddansk Universitet, med støtte fra Nordea-fonden.

Redaktion: DBU Projekt & Analyse: Tina Enestrøm, Syddansk Universitet; Malte Nejst Larsen og Peter Krustrup.

Layout og tryk: Formegon ApS.

Foto: Bo Kousgaard/Syddansk Universitet m.fl.

© **Alle rettigheder forbeholdes af DBU.** Mekanisk, elektronisk, fotografisk eller anden gengivelse, kopiering, ændring mv. af nærværende, eller dele af nærværende, materiale er ikke tilladt uden forudgående skriftlig tilladelse fra DBU.

**NORDEA
FONDEN**

Nordea-fonden støtter det gode liv inden for sundhed, motion, natur og kultur. Fonden uddeler årligt ca. 500 mio. kr. til aktiviteter med almennyttige formål. Se mere på nordea-fonden.dk.

INDHOLD

INTRODUKTION	4
Fakta om "11 for Health"	5
Positiv anerkendelse af eleverne	8
"11 for Health"-checkliste	9
De - til denne manual - 5 udvalgte budskaber	10
"11 FOR HEALTH" OPVARMNINGSPROGRAM	11
Uge 1	14
Lektion 1	15
Lektion 2	17
Informationsark uge 1	20
Uge 2	22
Lektion 1	23
Lektion 2	26
Informationsark uge 2	29
Uge 3	31
Lektion 1	32
Lektion 2	34
Informationsark uge 3	37
Uge 4	39
Lektion 1	40
Lektion 2	42
Informationsark uge 4	45
Uge 5	48
Lektion 1	49
Lektion 2	52
Informationsark uge 5	55
Uge 6	58
Lektion 1	59

INTRODUKTION

Kære Skoleleder/lærer,

Corona/Covid 19 påvirker hverdagen for os alle og vi skal hjælpe hinanden i en svær tid med mange anbefalinger og retningslinjer.

Idræt og bevægelse ligger måske ikke højest på prioritetslisten lige nu, men I kan faktisk godt afvikle udendørs idræt på jeres skole så længe aktiviteten holder sig indenfor myndighedernes anbefalinger. Idræt og bevægelse er – måske specielt i denne tid - en god måde at komme ud af klasseværelset på og samtidig fokusere på den glæde der kommer ved bevægelse og leg.

Vi er dog stadig et stykke fra normale tilstande og derfor er det pt. en anden form for bevægelse og idræt vi kan dyrke end den vi kender fra tiden før Covid 19. Det gælder også fodbold og "11 for Health" som ellers var planen på jeres skole før alt blev vendt på hovedet.

Det at holde afstand, sørge for god håndhygiejne og ikke mødes i større grupper er nu en del af vores hverdag, men det betyder ikke at vi ikke kan bevæge os!

Fodbold er i sin oprindelige form en kontaktsport, men fodbold indeholder rigtig mange forskellige relevante elementer – også en del der ikke behøver indbyde til tæt kontakt. Sammenspil, afleveringer, afslutninger og overlap er nogle af de elementer hvor man ikke som udgangspunkt behøver være i meget tæt kontakt. Men samtidig får man alligevel bevæget sig sammen hver for sig, og er aktiv med boldspil.


I dette tillæg til "11 for Health" manualen – m. fokus på bevægelse samme hver for sig – kan du så småt begynde at starte "11 for Health" i mellemtrinnet op igen. Øvelserne tager udgangspunkt i "11 for Health" men modereret til den tid vi befinder os i. Manualen er en 5½ uges udgave.

FÆLLES FOR ALLE ØVELSERNE I DETTE TILLÆG:

- At alle øvelser er modificeret så afstande og antal deltagere er overholdt
- Der er ingen tæt fysisk kontakt mellem eleverne selvom de er aktive sammen (Hver for sig)
- Programmet er tilpasset så I som lærere lettere kan komme i gang med fysiske aktiviteter (Og højaktuel sundhedsundervisning) i denne specielle periode

VI ANBEFALER I FORBINDELSE MED DETTE TILLÆG AT:

- Det kun er dig som lærer der berører materialerne med hænderne (Bolde, toppe osv. samt at en elev har den samme vest træningen igennem. Alle veste vaskes mellem sessionerne). Alternativt lad være at benytte vestene i denne tid.
- Sørger for at håndsprit – eller mulighed for håndvask er mulig
- At I til enhver tid overholder sundhedsmyndighedernes gældende regler iht. afstande, omklædning eller ikke, antal for hvor mange man må være samlet osv. Såfremt at omklædning/bad ikke er hensigtsmæssig som i øjeblikket, anbefaler vi at eleverne har deres almindelige tøj på og at sessionerne så vidt det er muligt at lægges sidst på dagen.



VIDSTE DU AT "11 FOR HEALTH" MED DE FORELØBIGE RESULTATER FRA 11 UGERS FORLØBET HAR POSITIVE EFFEKTER PÅ SUNDHED, TRIVSEL OG LÆRING!

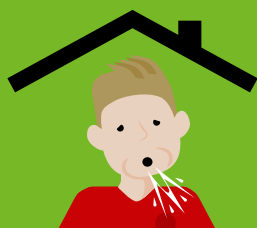
"11 FOR HEALTH":

- Øger sundhedsviden, om bl.a. hygiejne, kost, fysisk aktivitet og mental sundhed
- Øger trivsel, herunder fysisk trivsel og social trivsel
- Giver lavere blodtryk
- Forbedrer kropssammensætning, herunder lavere fedtprocent
- Forbedrer kognitiv præstation, bl.a. hukommelse.
- Forbedrer muskelstyrke og balance

Konceptet er udbredt til mere end 400 skoler i 80 kommuner

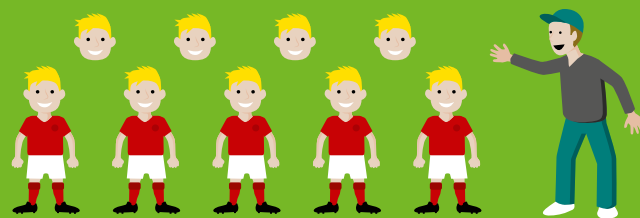
Husk at følge myndighedernes anbefalinger og hold afstand!!

Fodboldens corona-regler



Symptomer? Bliv hjemme!

Mød ikke op til træning, hvis du har symptomer på Covid19. Det gælder også, hvis du bor sammen med, eller har været i kontakt med en person, der er testet positiv.



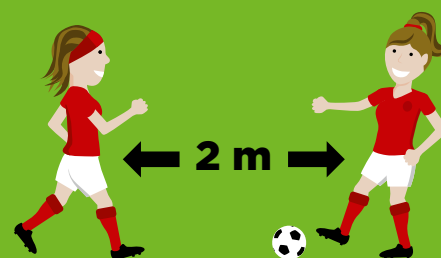
Maks. 10 – én skal være træner

Der må maks. trænes i grupper af 10 personer inkl. en træner. Der må ikke skiftes ud i grupperne under træningen. Der skal altid være én træner eller voksen til stede pr. gruppe.



Sprit af

Alle skal vaske eller afspritte hænder, inden træningen går i gang.
Alle materialer skal rengøres efter træningen.



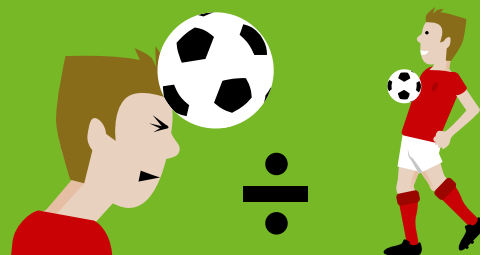
Hold afstand

Der skal holdes 2 meters afstand til hinanden under træning og ved samlinger.



Ingen hænder

Brug ikke hænder under træningen. Målmænden er undtaget, men skal bruge egne handsker, som er vasket inden træning.



Ingen hovedstød og brysttæmning

Hovedstød er forbudt, og bolden må ikke tæmmes med brystet.



Husk at følge myndighedernes anbefalinger og hold afstand!!

POSITIV ANERKENDELSE AF ELEVERNE

Styrk dine elevers indlæring, selvtillid og motivation ved hjælp af positiv anerkendelse. Brug både ros og klap når eleverne klarer sig godt - og husk også fokus på processen frem for resultatet. Ros kan eksempelvis bruges til at anerkende positiv opførsel - både over for en enkelt elev eller over for en gruppe.

Klap

Klap er en fælles jubel med klap, gestikulationer og råb. Under hver "Spil fair"-lektion bliver der introduceret et nyt klap, der relateres til ugens sundhedsbudskab.

Rosepartnere

Ros hjælper eleven med at identificere sine styrker og opbygger selvtilliden. Konceptet 'rosepartnere' dækker over to elever, der arbejder sammen i løbet af ugen, og som ved slutningen af hver "11 for Health"-uge går sammen og roser hinanden.

Fokuser på følgende, når du roser:

- Vær specifik. Fortæl præcis hvad han/hun gjorde godt, og hvordan det fik dig til at føle.
- Skab øjenkontakt med den du roser.
- Mén det du siger.

Eksempel: Du havde rigtig god energi i dag og skabte en positiv stemning. Du var også god til at vurdere, hvornår du selv skulle dribble med bolden, eller hvornår det var bedre at spille den videre til en holdkammerat.

”11 FOR HEALTH”-CHECKLISTE

Brug checklisten nedenfor til at forberede dig på hver ”11 for Health”-lektion.

FØR LEKTIONEN:

Hjemme:

- Læs kapitlet til den pågældende lektion igennem og hav særligt fokus på hvilke materialer, der skal bruges, reglerne for øvelserne, samt infoarket om ugens sundhedsbudskab.

Lige inden lektionen:

- Mød gerne op før tid og forbered øvelserne - sæt f.eks. kegler op og hent bolde, veste, aktivitetskort o.l.
- De angivne banestørrelser er kun vejledende - tilpas dem derfor til den plads, I har til rådighed.

UNDER LEKTIONEN:

Undervisningen gennemføres ud fra vejledningen i manualen. Se gode råd herunder:

1. Vis-forklar-vis:

Vis hvordan øvelsen laves, forklar hvordan øvelsen laves og tjek om der er spørgsmål. Vis igen, evt. ved at få elever til at vise øvelsen.

2. Hjælp og ros eleverne:

Vurdér om det er nødvendigt at gentage instruktionerne og husk at rose/give råd undervejs.

3. Stil spørgsmål:

Eleverne skal gerne koble fodboldaktiviteten til deres hverdag og til sundhedsbudskabet.

4. Fortæl om ugens sundhedsbudskab:

Sørg for at gentage budskabet undervejs i løbet af lektionerne, så du sikrer dig, at eleverne har forstået budskabet.

EFTER LEKTIONEN:

- Reflektér over lektionen og tænk over, hvad der evt. kan gøres bedre næste gang.

DE - TIL DENNE MANUAL - 5 UDVALGTE BUDSKABER

	LEKTION 1 "SPIL FODBOLD" - FODBOLDFÆRDIGHED	LEKTION 2 "SPIL FAIR" - SUNDHEDSBUDSKAB
1	Opvarmning	Spil fodbold
2	Driblinger	Vask dine hænder
3	Fitnessstræning	Spis varieret
4	Overlap	Kom i form
5	Afslutninger	Tænk positivt
6	Opsamling ("Spil Fair")	



Husk at følge myndighedernes anbefalinger og hold afstand!!

”11 FOR HEALTH” OPVARMNINGS- PROGRAM

Opvarmningsprogrammet nedenfor benyttes som start på alle ”Spil fodbold”-lektioner i løbet af de 11 uger. Opvarmningen består af seks øvelser, som introducerer eleverne til, hvordan man forbereder sig korrekt til den forestående fysiske aktivitet. Korrekt opvarmning forebygger skader, og øger præstationsevnen. Som underviser viser du eleverne, hvordan hver enkelt øvelse udføres korrekt - med fokus på korrekt kropsholdning under øvelserne samt knæ-over-tå position og blød landing. Ønsker du at læse yderligere om de positive effekter af opvarmning, så se 'Informationsark Uge 1' på side 19.

Sæt 2 x 8-10 kegler op på række med to meter imellem hver og med ca. 10 meter imellem de to rækker. Keglerne skal benyttes til øvelse 1, 2 og 6.



1. LØB SIDLÆNS

- Løb i par, men start ved hver jeres kegle. Start med at løbe Sidlæns op til den anden kegle.
- Sidestep med front mod partneren og når I kommer til anden kegle. Sidestep derefter tilbage til keglen, du kom fra. Derefter igen to frem, een tilbage.
- Når der sidesteppes, bøjes hofter og knæ let og vægten holdes på fodballerne (imellem tærne og buen under foden). Knæene må ikke bue indad.
- Der løbes videre op til den næste kegle og øvelsen gentages. Når parret har været ved alle keglerne, løber de tilbage til start.
- Øvelsen gentages.

2. FORLÆNS OG BAGLÆNS LØB

- Løb to kegler frem (forlæns) og én kegle tilbage (baglæns). Gentag indtil du når den sidste kegle.
- Når der løbes, skal hofterne og knæene bøjes let, mens vægten holdes på fodballen (imellem tærne og buen under foden). Knæene må ikke bue indad.



3. PLANKE MED AFSTAND

- Lig på maven og støt overkroppen med underarme og håndflader mens albuerne holdes under skuldrene.
- Løft kroppen og hold en lige linje fra hoved til fødder, mens du kigger nedad.
- Hold øje med at eleverne ikke svajer for meget i ryggen, hænger i skuldrene eller stikker numsen for højt op.
- Hold positionen i 20 sekunder (evt. mindre for begyndere). Hold et kort hvil og gentag herefter øvelsen.

4. BALANCE PÅ ÉT BEN MED AFSTAND

- Stå på ét ben med knæ og hofte let bøjet. Hold hofte, knæ og fod på en lige linje.
- Hold positionen i 30 sekunder og skift derefter ben.
- Øvelsen skal laves to gange på hvert ben.
- Som variation kan man holde en fodbold foran sig i begge hænder.





5. VERTIKALE HOP

- Stå med fødderne i hoftebredde, og med hænderne på hoften.
- Bøj langsomt i hofte, knæ og ankler ned til 90 grader.
- Læn overkroppen fremover, hold denne position i 1 sek. og hop derefter så højt som muligt og stræk kroppen.
- Gentag i 30 sekunder og husk at sætte af og lande på begge fødder.
- Hold et kort hvil og gentag derefter øvelsen.

6. LØB

- Start ved første kegle og løb med ca. 75% af din maksimale hastighed indtil sidste kegle. Jog derefter tilbage til start.
- Under øvelsen holdes ryggen oprejst. Hofte, knæ og fod holdes på en lige linje, og lad ikke dine knæ bøje indad.
- Øvelsen gentages.



UGE 1

■ LEKTION 1: "SPIL FODBOLD" (OPVARMNING)

■ LEKTION 2: "SPIL FAIR" (SPIL FODBOLD)

TRINMÅL

- At give eleverne en forståelse for, hvorfor det er vigtigt at varme op før en fysisk aktivitet.
- At vise, hvordan man kan varme op før en fysisk aktivitet.
- At udvise sikkerhed i balance og krydsfunktioner.
- At vise, at fodbold er en god form for træning.

MATERIALER

- Undervisningsmanual
- Fløjte
- Stopur
- Fodbolde
- Kegler
- Veste

FORBEREDELSE OG GODE RÅD

- Sæt dig ind i dagens lektion og sæt gerne øvelserne op før start.
- Husk at rose eleverne.
- Det er vigtigt, at eleverne lærer, hvordan man udfører opvarmningsøvelserne korrekt, da disse øvelser går igen i alle 11 uger. Derfor er det vigtigt, at du som lærer forstår dem, og selv kan udføre dem korrekt.
- Det er også vigtigt at vække elevernes interesse; eksempelvis ved at fortælle, at fysisk aktivitet er afgørende for en sund livsstil og derefter beskrive den overordnede ramme for de næste 11 uger.

LEKTION 1

■ ”SPIL FODBOLD” (OPVARMNING)

TIDSTABEL

1.1 ”SPIL FODBOLD”	VARIGHED
Introduktion	3 min
Tildeling af rosepartnere	2 min
Opvarmning	25 min
Øvelser	10 min
”Spil fodbold”-opgave	2 min
SLUTFLØJT	3 MIN



Figur 1.1.a: ”Spil fodbold”: Øvelser

INTRODUKTION

🕒 3 MIN

- Fortæl eleverne om forløbet med fodboldøvelser og læring om et sundt liv.
- Hver ”11 for Health”-uge består præcis som en fodboldkamp af 2 halvlege (lektioner) på 45 minutter. Den første halvleg kaldes ”Spil fodbold” og den anden kaldes ”Spil fair”.
- I ”Spil fodbold”-lektionerne vil de lære nye fodboldfærdigheder, der kan gøre dem til bedre fodboldspillere. I ”Spil fair”-lektionerne vil de spille forskellige fodboldspil, samtidig med at de får viden om, hvordan man lever et sundt liv.

TILDELING AF ROSEPARTNERE

🕒 2 MIN

- Fortæl at hver uge starter med, at man får tildelt en rosepartner.
- Inddel eleverne i par, og gerne dreng-pige sammen.
- Parrene skal observere hinanden, og efterfølgende skal alle fortælle deres partner om de ting, som han/hun gjorde godt i løbet af ugens to ”11 for Health”-lektioner.

FODBOLDFÆRDIGHED: OPVARMNING

🕒 25 MIN

- Forklar eleverne, at hver "Spil fodbold"-lektion begynder med opvarmning.
- Opvarmningen består af de seks øvelser fra programmet på side 11-13.
- Øvelserne forbereder dem til spillet, og reducerer risikoen for at blive skadet.
- Forklar og vis opvarmningsøvelserne i denne lektion, så eleverne lærer, hvordan man laver dem korrekt.

KONGENS EFTERFØLGER

🕒 10 MIN

- Spillerne er sammen to og to.
- Kongen dribler med en bold og den anden skal følge efterkongen, som forsøger at ryste denne af med temposkift og retningskift.
- Rollerne byttes efter ét minut.

Variationer

- I stedet for at følge efter kan man lave øvelsen spejlvendt, så den ene bestemmer bevægelserne og retningen, mens den anden skal forsøge at spejle dette.
- Hvis i har en bold til alle, kan begge have bold.

"SPIL FODBOLD"-OPGAVE

🕒 2 MIN

- Forklar at de i slutningen af hver "Spil fodbold"-lektion vil få en opgave. Dette er en sjov måde at øve, det de har lært, så de kan blive endnu bedre.
- Opgaven er denne gang at øve opvarmningsøvelserne dagligt indtil næste uges "Spil fodbold"-lektion.

SLUTFLØJT

🕒 3 MIN

- Afrunding og afslutning af dagens træning.



LEKTION 2

■ ”SPIL FAIR” (SPIL FODBOLD)

TIDSTABEL

1.2 ”SPIL FAIR”	VARIGHED
Introduktion	6 min
Klap	2 min
Opvarmning og aktivitet	20 min
Diskussion	8 min
Opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
”Spil fair”-opgave	2 min
AFRUNDING OG AFSLUTNING	4 MIN

INTRODUKTION

🕒 6 MIN

- Fortæl eleverne, at de bliver introduceret til vigtige sundhedsbudskaber i den anden lektion i hver ”11 for Health”-uge, og at de derigennem vil lære, hvordan de kan forbedre deres sundhed.
- Opvarmning er en gradvis fysisk og psykisk tilpasning af kroppen til den efterfølgende aktivitet. Formålet med opvarmning er at øge præstationsevnen og nedsætte risikoen for skader.
- Opvarmningsprogrammet, som de skal lave i hver ”11 for Health”-uge, nedsætter skadesrisikoen med 40%.
- Fodbold med småspil på små baner i hold á 3-4 spillere giver mange berøringer til alle, en høj succesrate samt høj puls (mindst 170 slag/min.).
- Træning med høj puls mindst 30 minutter tre gange ugentligt forbedrer den fysiske form, og forebygger risikoen for livsstilssygdomme som hjertesygdomme, diabetes og fedme. Dertil kommer mere energi, bedre søvn og større koncentrationsevne i skolen.

KLAP

🕒 2 MIN

- Fortæl eleverne, at ’klap’ kan være en god måde at fejre eksempelvis succeser på.
- Ugens klap er som følger: klap-klap, klap-klap-klap og råb ”Spil fodbold”.
- Vis ugens klap, og udfør det derefter sammen med eleverne.

OPVARMNING OG AKTIVITET

🕒 20 MIN

”Smørklat”

- Inddel eleverne i grupper af fire, og lad rosepartnerne spille sammen.
- Spil 3 mod 1 på et område uden mål.
- Hvis eleven, der er alene, får fat i bolden, bytter han/hun med en af de andre - alternativt byttes der efter ca. ét minut. Man må ikke komme tættere på hinanden end to meter.
- Eleverne skal fokusere på at tilbyde sig til den, der har bolden. Hvis man står med bolden i mere end 3 sekunder før man afleverer den videre, skal man i midten.

Aktivitet: AJAX 3-KANT**Formål**

- At kunne aflevere præcist til en medspiller.

Rekvisitter

- 1 bold pr. gruppe
- 3 kegler pr. gruppe

Beskrivelse

- Del spillerne i grupper á fire. Der placeres tre kegler i en trekant med 10 meters afstand mellem hver kegle. Spillerne stiller sig to spillere ved den ene kegle (den ene min. 2 meter fra den anden), med en bold, og en spiller ved de andre kegler, uden bold.
- Hvis ikke det går op med trekanter, kan der suppleres med firkanter i det omfang, der er nødvendigt.
- Første spiller afleverer bolden til spilleren ved den anden kegle, og løber over til denne. Bolden modtages af spilleren ved denne kegle, som derefter sparker den videre til spilleren ved den tredje kegle og løber over til denne. Spilleren ved tredje kegle modtager, afleverer osv.

Fokuspunkter

- Lidt ned i knæ, når bolden modtages.
- Brug armene til balance.
- Giv bolden en blød landing.
- Forsøg at spille bolden på en måde, så man kan aflevere videre i næste skridt.

Variation

- Stil forskellige krav til, hvordan bolden skal tæmmes og spilles videre. F.eks. at den skal tæmmes med højre inderside og afleveres med venstre inderside, eller tæmmes med højre yderside og afleveres med højre inderside.

Smørklat igen

- Lad eleverne se om de er blevet bedre.

DISKUSSION

🕒 8 MIN

Stil eleverne spørgsmål til dagens lektion, eksempelvis:

- Hvorfor er det vigtigt at varme op?
Svar: Forbereder musklerne og reducerer risikoen for skader.
- Hvordan havde du det, efter at I havde spillet?
Svar: Forpustet, træt, trætte ben, frisk i hovedet.
- Hvorfor er det godt at træne?
Svar: Sundt, sænker blodtrykket, værner om vægten.

OPSUMMERING AF SUNDHEDSBUDSKABET

🕒 3 MIN

- Opvarmning forbereder musklerne til fysisk aktivitet og nedsætter risikoen for skader.
- Fodbold i form af spil på små baner (f.eks. 3v3 eller 4v4) giver mange boldberøringer til alle samt en høj puls på mindst 170 slag/min.
- Træning med høj puls mindst 30 min. tre gange om ugen er effektiv træning, som forbedrer din form og gør dig sundere.
- Læs mere i 'Informationsark uge 1' på side 19.

"SPIL FAIR"-OPGAVE

🕒 2 MIN

- Forklar eleverne, at de, i slutningen af hver "Spil fair"-lektion, vil få en opgave.
- Opgaven denne uge er at træne minimum én gang med høj puls og huske at varme op inden.

AFRUNDING OG AFSLUTNING

🕒 4 MIN

- Rosepartnerne finder sammen, og roser hinanden med afstand.

Informationsark uge 1: OPVARMNING

Opvarmning er en gradvis fysisk og mental tilpasning af kroppen til den efterfølgende aktivitet. Formålet med opvarmning er at øge præstationsevnen og nedsætte risikoen for skader. Ved opvarmning sker følgende:

- Forøgelse af krops- og muskeltemperaturen.
- Bedre afgivelse af ilt fra blodet til musklerne.
- Øgning af kropstemperaturen og hastigheden af kroppens kemiske processer såsom enzymaktiviteten.
- Øgning af nerveledningshastigheden, så signaleringen til musklerne forøges.
- Hurtigere tilpasning af kredsløbet og åndedrættet til det efterfølgende arbejde.
- Forbedring af ledvæskens smøreevne.
- Bedre aktivering af svedkirtlerne.
- Stærkere muskler, hurtigere bevægelser og bedre koordination.

En uopvarmet muskel er ikke lige så eftergivelig, og har svært ved at opfange og afbøde de kraftige træk, der forekommer ved pludselige belastninger.

Varighed

Opvarmning bør vare minimum ti minutter for at give den største præstationsfremmende virkning. Start opvarmningen i et forholdsvist lavt tempo og øg gradvist intensiteten. Ved opvarmning til boldspil skal spillerne i starten af opvarmningen undgå kropskontakt, hurtige retningsændringer, lange afleveringer og hårde skud. Slut gerne opvarmningen af i højt tempo.



UGE 2

- LEKTION 1: "SPIL FODBOLD" (DRIBLINGER)
- LEKTION 2: "SPIL FAIR" (VASK DINE HÆNDER)

TRINMÅL

- Lære hvordan man dribler og laver finter.
- At lære hvordan og hvornår man skal vaske sine hænder, og hvordan man vasker sine hænder rigtigt for at beskytte sig selv imod infektioner og virus.

MATERIALER

- Undervisningsmanual
- Fløjte
- Stopur
- Fodbolde
- Kegler
- Veste
- Aktivitetskort: Start, før, hverken/eller, efter

FORBEREDELSE OG GODE RÅD

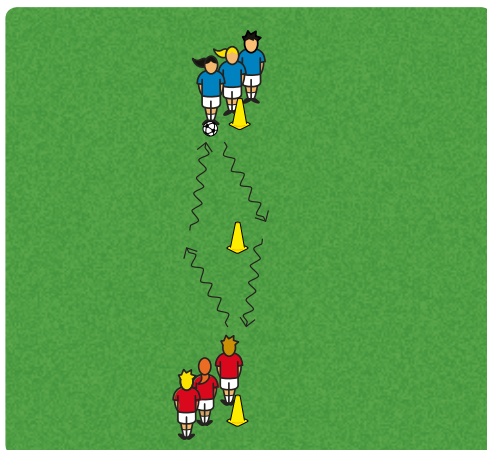
- Sæt dig ind i dagens lektion og sæt gerne øvelserne op før start.

LEKTION 1

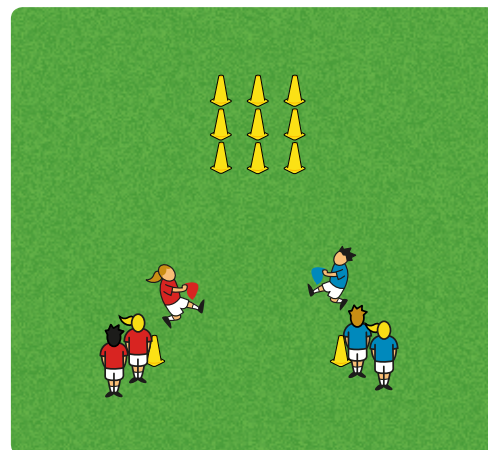
■ ”SPIL FODBOLD” (DRIBLINGER)

TIDSTABEL

2.1 ”SPIL FODBOLD”	VARIGHED
Opsamling fra sidste uge	3 min
Tildeling af rosepartnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed: Driblinger	15 min
Øvelse	10 min
”Spil fodbold”-opgave	2 min
SLUTFLØJT	3 MIN



Figur 2.1: ”Spil fodbold”: Driblinger



Figur 2.2: ”Spil fodbold”: Øvelser

OPSAMLING FRA SIDSTE UGE

🕒 3 MIN

Opgaven var at øve opvarmningsøvelserne hver dag.

- Hvem har du lavet øvelserne med, og har du lært andre at lave øvelserne?
- Hvornår er det et godt tidspunkt at varme op?

Svar: Eksempelvis før du skal spille fodbold.

TILDELING AF ROSEPARTNERE

🕒 2 MIN

- Del eleverne op i par, så de hver har en rosepartner.

OPVARMNING

🕒 10 MIN

- Lav de seks opvarmningsøvelser på side 10-12.

FODBOLDFÆRDIGHED: DRIBLINGER

🕒 15 MIN

Forberedelse

- Sæt driblebåner op ved brug af tre kegler med cirka 15 meter mellem hver kegle (se figur 2.1).
- Inddel grupper á fire-seks elever.
- Husk eleverne på, at det handler om at lære at dribble – ikke om hvem der er hurtigst.

Almindelig dribling

- Dribl almindeligt over til modsatte kegler og giv bolden videre til den forreste i køen.

Skudfinten

- Dribl mod keglen i midten. Sæt støttebenet ved siden af bolden og lad som om, at du skal skyde. Men i stedet flytter du hurtigt bolden til højre eller venstre med yder- eller indersiden af foden. Lav et temposkifte væk fra keglen og giv bolden videre til den forreste i køen.

Husmandsfinten

- Dribl mod keglen i midten og placér støttefoden (venstre ben, hvis du sparker med højre) på siden, men lidt foran bolden. Sving dit højre ben over den venstre side af bolden og ud foran bolden, mens den stadig triller. Placér højrefoden på højresiden af bolden og tag bolden med ydersiden af venstrefoden. Lav et temposkifte væk fra keglen og spil bolden til den forreste i køen overfor.

Fri finte

- Lav en valgfri finte. Lad gerne de erfarne spillere starte, så de uerfarne kan blive inspireret.

3 PÅ STRIBE (SE FIGUR 2.2)

🕒 10-15 MIN

Formål

- At træne overblik, samarbejde og hurtighed.

Rekvisitter

- 9 kegler
- 6 bolde, helst 2 forskellige farver/typer.

Beskrivelse

- Opdel spillerne i hold á 3-4.
- 3x3 kegler opstilles med to meters mellemrum 10-20 m fra en opkridtet linje (startlinjen).
- De to hold stiller sig bag startlinjen, i hver deres række.
- På signal dribler de to første på hvert hold op og placerer deres bold på en af keglerne og løber derefter tilbage inden den næste må dribble afsted og placere sin bold på en ledig kegle.
- Når alle bolde er placeret, skal den næste, der løber derop, flytte en bold. Når først man har rørt en bold, skal den placeres og man må ikke ombestemme sig.
- Således fortsættes indtil et hold får tre på stribe.

Variationer

- Hvis I kun har en slags bolde, kan det ene hold lægge til venstre for keglerne, det andet hold til højre.
- Afstanden til keglerne kan øges for at gøre løbedistancen længere.

”SPIL FODBOLD”-OPGAVE

 **2 MIN**

- Øv dig i at dribble og lave finter et sted i nærheden af hvor du bor. Stil nogle forhindringer op, som du kan dribble forbi.
- Du kan øve dig i at gøre det i højt tempo og øve dig i at dribble med både højre og venstre fod.

SLUTFLØJT

 **3 MIN**

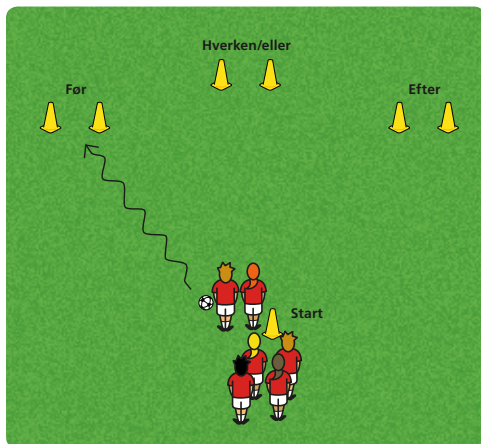
- Afrunding og afslutning af dagens træning.

LEKTION 2

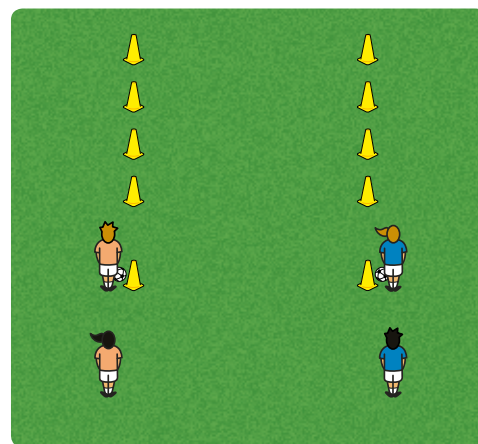
■ ”SPIL FAIR” (VASK DINE HÆNDER)

TIDSTABEL

2.2 ”SPIL FAIR”	VARIGHED
Opsamling fra sidste uge	4 min
Sundhedsbudskabet og klap	2 min
Opvarmning og aktiviteter	20 min
Diskussion	10 min
Opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
”Spil fair”-opgave	2 min
AFSLUTNING OG AFRUNDING	4 MIN



Figur 2.2.a: ”Spil fair”: Happy Birthday



Figur 2.2.b: ”Spil fair”: Undgå bakterierne - fangeleg

OPSAMLING FRA SIDSTE UGE

🕒 4 MIN

Opgaven var at træne med høj puls.

- Hvor mange dage fik du trænet, og hvad trænede du?
- Følte du dig træt efter træningen, og hvis ja – hvorfor?
- Hvad syntes dine venner og familie om, at du trænede?

SUNDHEDSBUDSKABET

🕒 2 MIN

- Grundig håndvask hjælper dig til at undgå diarré og andre sygdomme.
- For at fjerne alle bakterier skal du vaske hænderne med sæbe i mindst 15 sekunder, hvilket ca. svarer til at synge første vers af "Happy Birthday".
- Vask hænder, efter du har været på toilettet, efter nys og hosten, og før du laver mad eller spiser.
- Man kan ikke altid se bakterierne og virus på hænderne. Derfor skal man ikke kun vaske eller spritte hænder, når man kan se, at de er beskidte.
- Tør ikke dine hænder i tøjet.
- Det anbefales, at man nyser eller hoster i ærmet, i albuebøjningen, så man ikke får virusser og bakterier på hænderne.

KLAP

- I lektion 1 lærte vi, hvordan man dribler. I dag skal vi lære, hvordan og hvornår vi skal vaske hænder.
- Klap-klap klap-klap-klap og råb "Vask hænder". Alle lader, som om de vasker hænder og tørrer dem i luften, mens de siger: "Vask, tør, jubiii...".

OPVARMNING OG AKTIVITETER

🕒 20 MIN

Introduktion

- Forklar eleverne hvordan de vasker deres hænder: Brug vand og sæbe. Vask alle dele af hånden, både forside, bagside, fingre og negle i mindst 15 sekunder (den tid det tager at synge første vers af "Happy Birthday"-sangen). Tør hænderne i et rent håndklæde eller i engangspapir. Hvis det ikke er til rådighed, så vift dem i luften, indtil de tørrer.
- Vask hænder EFTER toiletbesøg og host/nys. Det anbefales, at du hoster og nyser i ærmet, så du ikke får bakterier/virus på hænderne.
- Vask hænder, INDEN du laver mad eller spiser. Det anbefales, at man nyser eller hoster i ærmet, i albuebøjningen, så man ikke får virusser og bakterier på hænderne.

Opvarmning

- Eleverne går sammen i par med én bold. Parrene løber på tværs af banen, og laver selvvalgte øvelser.
- Derefter stiller eleverne sig overfor hinanden med tre meters mellemrum. Én er konge, som dribler forrest og styrer fart, retning og øvelser, mens den anden følger efter og gør det samme. Hver gang man løber sidelæns og vender, skal der "vaskes hænder".
- Der byttes roller efter ca. 30 sekunder.

Aktivitet 1: Happy Birthday (se figur 2.2.a)

- Opstil to-fire baner, som hver består af fire kegler med hver deres aktivitetskort.
- Den ene kegle er startkeglen. Resten af keglerne står hhv. for 'Før', 'Efter' og 'Hverken/eller'.
- Læreren råber handlinger op i tilfældig rækkefølge, eksempelvis: "At gå på toilettet", "at lave mad", "at spise", "at nyse", "at hoste", "at spille fodbold", "at løbe", "at shoppe", "at rense et sår", "at se tv".
- Når læreren har råbt en handling, skal eleverne hver især vurdere, hvornår man skal vaske hænder i forbindelse med den handling.
- Alle eleverne løber ud til den kegle, som de mener passer til handlingen.
- Hvis man løber ud til 'Før' eller 'Efter' skal man fiktivt vaske hænder, mens man synger første vers af "Happy Birthday" eller anden sang (15 sekunder).
- Herefter løber alle elever tilbage til start, og læreren råber en ny handling op.

Variation

- Eleverne kan løbe i par og/eller dribble med en bold.

Aktivitet 2:

- Opstil rækker (1 pr. 4 elever) med 5 kegler med ca. 5 meters afstand op
- Eleverne står på en række, og skal én efter én dribble rundt om keglerne. Rammes én af keglerne, skal hele holdet vaske/spritte hænder, inden der kan dribbles videre.
- Lav en stafet-konkurrence, hvor den første elev på hvert hold skal dribble rundt om de fire kegler og tilbage igen, før bolden kan afleveres til den næste på holdet. Derefter går eleven bag i køen, og sætter sig ned. Den næste i køen gør det samme. Når holdet er færdigt, laver alle sprællemænd, indtil alle hold er færdige.

DISKUSSION

🕒 10 MIN

Tal med eleverne omkring det at vaske hænder. Det kan eksempelvis være:

- Hvorfor skal vi vaske hænder?
Svar: For at undgå infektioner og andre sygdomme.
- Hvornår skal vi vaske hænder?
Svar: Før måltider, efter toiletbesøg og efter nys/host.
- Hvorfor skal man ikke tørre hænderne i trøjen?
Svar: For at undgå at overføre bakterier fra tøj til hænder.
- Kan man se bakterierne på sine hænder?
Svar: Nej, de er så små, at de ikke kan ses med det blotte øje.

OPSUMMERING AF SUNDHEDSBUDSKABET

🕒 3 MIN

- At vaske hænderne ordentligt kan hjælpe en til at være rask og undgå at få diarré og andre sygdomme.
- For at fjerne alle bakterier skal du vaske dine hænder med sæbe i 15 sekunder eller så lang tid, det tager at synge første vers af "Happy Birthday".
- Vask dine hænder **efter** toiletbesøg og **efter** du har hostet og nyst, men **før** madlavning og spisning.
- Tør ikke dine hænder i tøjet.
- Læs mere i 'Informationsark uge 2', på side 29.

"SPIL FAIR"-OPGAVE

🕒 2 MIN

- Lær dine søskende og venner hvordan man vasker hænder rigtigt og vis dem, hvordan man tørrer hænderne bagefter.

AFRUNDING OG AFSLUTNING

🕒 4 MIN

- Rosepartnerne finder sammen, og roser hinanden med afstand.

Informationsark uge 2:

VASK DINE HÆNDER

Det er vigtigt at vaske sine hænder, og vi skal generelt blive bedre til det, da vi kan reducere spredningen af en lang række sygdomme. Vi skal lære, hvordan vi skal vaske hænder allerede i vuggestuen, men det er vigtigt også at fastholde det i skolen. Hvis hænderne ikke bliver vasket ordentligt, vil der sidde bakterier og virus på dem. Måden virus og bakterier kan smitte på:

1. Fra vores hænder til vores øjne, næse, mund, sår og rifter.
2. Til andre mennesker via direkte hånd-til-hånd kontakt eller indirekte via ting, vi har rørt ved.
3. Fra hænder til mad under tilberedelse af måltider.

Når virus og bakterier angriber kroppen, bliver vi syge. Virus formerer sig i levende celler. De forårsager mere end 70% af alle infektioner og kan ikke slås ned med antibiotika. Bakterier formerer sig ved celledeling og trives i fugtige omgivelser ved temperaturer mellem 15 og 40 grader. Nogle virus og bakterier kan overleve i mange timer på hænder og genstande. Men grundig håndhygiejne kan fjerne de fleste virus og bakterier.

Sådan vaskes hænderne korrekt

Vask hænderne i mindst 15 sekunder, hvilket svarer til den tid, det tager at synge første vers af "Happy Birthday".

Man skal igennem følgende fire trin:

1. Skyl hænderne med varmt vand.
2. Brug flydende sæbe eller skumsæbe og gnub hænderne grundigt. Glem ikke tommelfingre og håndled.
3. Skyl hænderne med rent, varmt vand.
4. Tør hænderne grundigt med et papirhåndklæde

Man har for vane at skylle sæben hurtigt væk og ryste det meste af vandet væk, men på den måde kan mange af bakterierne blive på hænderne. Sæbe kan fjerne mange bakterier og vira, men når man tørrer hænderne, fjerner man endnu flere. De kan overleve i lang tid på et fugtigt håndklæde og kan sprede sig til andre, derfor er det bedst at bruge papirhåndklæder.

Hvornår skal vi vaske vores hænder?

- Når hænderne er synligt snavsede.
- Efter toiletbesøg.
- Efter at have været udendørs.
- Før man skal spise og før tilberedning af mad.
- Når man har tørret næse, hostet eller nyst.
- Når man kommer hjem fra skole, arbejde o.l.

Nøgleord: Vask hænderne i 15 sekunder, skyl-sæbe-skyl-tør, Happy Birthday



UGE 3

■ LEKTION 1: "SPIL FODBOLD" (FITNESSTRÆNING)

■ LEKTION 2: "SPIL FAIR" (SPIS VARIERET)

TRINMÅL

- At lære hvordan man kan forbedre sin fitness ved at træne.
- At lære hvordan man kan spise varieret.

MATERIALER

- Undervisningsmanual
- Fløjte
- Stopur
- Fodbolde
- Kegler
- Veste
- Hække
- Hulahopringer
- Pinde, stænger o.lign.
- Andre ting der kan bruges til forhindringsbanen
- Aktivitetskort med sund mad: "frugt og grønt, kød og fisk, mejeriprodukter, kulhydrater" og usund mad: "friturestegt mad, slik, chips og kager, sodavand"

FORBEREDELSE OG GODE RÅD

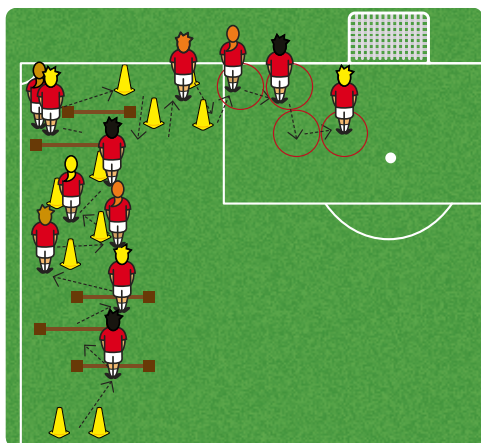
- Sæt dig ind i dagens lektion og sæt gerne øvelserne op før start.

LEKTION 1

■ ”SPIL FODBOLD” (FITNESSTRÆNING)

TIDSTABEL

3.1: ”SPIL FODBOLD”	VARIGHED
Opsamling fra sidste uge	3 min
Tildeling af rosepartnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed: Fitnessstræning	15 min
Øvelse	10 min
”Spil fodbold”-opgave	3 min
SLUTFLØJT	2 MIN



Figur 3.1: ”Spil fodbold”: Forhindringsbane

OPSAMLING FRA SIDSTE UGE

🕒 3 MIN

Opgaven var at øve driblinger.

- Hvor nemt/svært var det at dribble rundt om forhindringerne?
- Kunne du dribble med begge fødder?
- Hvad brugte du som forhindringer?

TILDELING AF ROSEPARTNERE

🕒 2 MIN

- Del eleverne op i par, så de hver har en rosepartner.

OPVARMNING

🕒 10 MIN

- Lav de seks opvarmningsøvelser på side 10-12.

FODBOLDFÆRDIGHED: FITNESSSTRÆNING

🕒 15 MIN

- Opstil en forhindringsbane pr. gruppe ved brug af kegler, hulahopringe, hække etc. (se eksempel på figur 3.1). Forhindringsbanen skal sørge for, at eleverne både kommer op i luften og helt ned langs jorden.

Forhindringsbane

- Eleverne skal løbe/drible/kravle/hoppe igennem forhindringsbanen - husk selv at vise, hvordan man kommer igennem den (eller få en elev til det).

Variationer

- Løb med og uden bold.

ØVELSE

🕒 10 MIN

- Lad eleverne finde på egne elementer til Fitnessbanen. .
- Hver rosemakkerpar finder på een øvelse og viser til de andre par de er på bane med. Herefter laver alle samtlige nye øvelser.

”SPIL FODBOLD”-OPGAVE

🕒 3 MIN

Træn benbøjninger/squats:

- Stå med ryggen op ad en væg, og sæt dig langsomt ned, indtil lårene er parallelle med gulvet/jorden. Flyt herefter vægten til fodballere, og rejs dig langsomt igen.
- Gentag øvelsen fem gange hver aften, og få derved styrket dine benmuskler.
- Øg evt. til ti squats om dagen, når du er blevet stærkere.

SLUTFLØJT

🕒 2 MIN

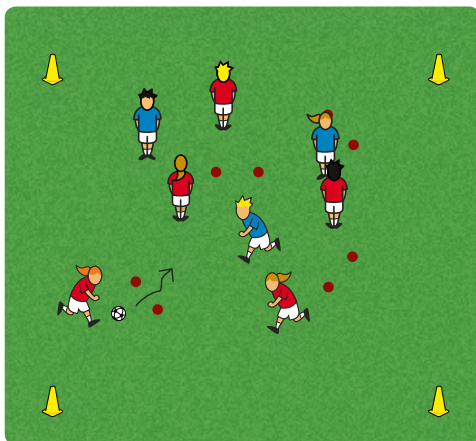
- Afrunding og afslutning af dagens træning.

LEKTION 2

■ ”SPIL FAIR” (SPIS VARIERET)

TIDSTABEL

3.2: ”SPIL FAIR”	VARIGHED
Opsamling fra sidste uge	4 min
Sundhedsbudskabet og klap	2 min
Opvarmning og aktivitet	20 min
Diskussion	10 min
Opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
”Spil fair”-opgave	2 min
AFSLUTNING OG AFRUNDING	4 MIN



Figur 3.2: ”Spil fair”: Mange mål

OPSAMLING FRA SIDSTE UGE

🕒 4 MIN

Opgaven var at lære dine søskende eller venner, hvordan man vasker hænderne korrekt.

- Hvem lærte du at vaske hænder?
- Huskede du at vaske hænder **før** du spiste og lavede mad og **efter**, du var på toilettet, hostede eller nyste?

SUNDHEDSBUDSKABET

🕒 2 MIN

- Spis varieret og sørg for at det, du spiser, indeholder mange naturlige farver.
- Det er vigtigt at spise varieret for at få de næringsstoffer, som kroppen har brug for.
- Anret maden på din tallerken, så det svarer til et Y (læs mere i ’Informationsark uge 3’ på side 37-38).
- Spis 600 g. frugt og grønt om dagen, mindst halvdelen skal være grøntsager. Frugt og grønt indeholder mange af de vitaminer og mineraler, som kroppen har brug for, hvis den skal holde sig sund og rask. Grove grøntsager som fx ærter, broccoli, blomkål og rodfrugter indeholder desuden mange kostfibre, som er gode for maven.
- Drik og spis ikke sodavand, slik, is og kage til hverdag, men gør det evt. i weekenden.

KLAP

- I lektion 1 lærte vi, hvordan man kan træne varieret. I dag skal vi ligeledes lære at spise varieret og undgå de usunde madvarer.
- Klap, klap, klap og råb: "Mums mums mums" – klap, klap, klap og råb: "Spis frugt og grønt!".

OPVARMNING OG AKTIVITET

🕒 20 MIN

Introduktion

Forklar eleverne, at en varieret kost indeholder kulhydrat (fra brød, pasta, ris o.l.), fedt (fra mejeriprodukter, avocado, nødder o.l.), protein (fra kød, fisk, æg o.l.), vitaminer samt essentielle mineraler og fibre (fra frugt, grønt o.l.), samt kalk (fra mejeriprodukter o.l.). Det gælder om at undgå usund mad såsom slik, kager, chips og friturestegt mad.

Opvarmning

- Rosepartnerne er sammen og skal løbe frem og tilbage ca. fire gange, mens de spiller bolden til hinanden. Først med siden til hinanden, dernæst løber den ene forlæns og den anden baglæns, hvorefter de bytter.

Aktivitet: Mange mål (se figur 3.2)

- Sæt rektangulære baner op med mål på baglinjen i hver ende.
- Brug kegler til at sætte 5 yderligere mål op inde på banen. Markér hvert keglemål med et aktivitetskort med sund mad på (kulhydrater, frugt og grønt, mejeriprodukter, kød og fisk).
- Eleverne spiller mod hinanden i hold á 3-4 elever på de opstillede baner.
- Bolden må ikke dribles gennem keglemålene, men skal spilles med en aflevering gennem et af målene. Derudover er det almindelige fodboldregler, der gælder. Husk ingen kontakt og ingen indkast eller andre berøringer af bolden med hænderne.
- Efter ti minutter placeres kegler i en anden farve rundt omkring på banen, og disse er markeret med aktivitetskort med usund mad på (friturestegt mad, slik, chips og kager samt sodavand). Det gælder igen om at aflevere gennem den sunde mad, før der kan scores, men hvis bolden rammer/rører en af keglerne med usund mad, får modstanderen bolden.

Variationer

- Et begrænset antal berøringer.

DISKUSSION

🕒 10 MIN

Tal med eleverne om det at spise varieret, f.eks.:

- Hvorfor er det vigtigt at spise en varieret kost?
Svar: For at sikre sig, at kroppen får alle de vigtige næringsstoffer, den behøver for at forblive rask.
- Hvordan sikrer du, at du spiser en varieret kost?
Svar: Ved at maden på tallerkenen indeholder mange forskellige farver.
- Skal man være rig for at spise sundt?
Svar: Nej, den sunde mad du spiser, er oftest billigere end slik og chips.
- Hvor meget frugt og grønt skal man spise om dagen?
Svar: 600 gram i alt, 300 gram af hver.
- Hvorfor er det vigtigt at spise fuldkorn?
Svar: Det er godt for fordøjelsen, holder maven i gang og er med til at forebygge nogle livstilssygdomme.

KORT OPSUMMERING AF SUNDHEDSBUDSKABET

🕒 3 MIN

- En passende og varieret kost vil oftest indeholde mange farver.
- Hvis fordelingen af maden på tallerkenen giver et Y, så er det med til at sørge for en sund og varieret kost. Hvis du spiser for meget eller den forkerte type af mad, vil du blive overvægtig og have risiko for at udvikle livstilssygdomme.
- Som barn er det ikke altid muligt at bestemme, hvad du spiser, men når du selv kan vælge så spis frugt og grønt, da det er med til at holde dig sund og rask.
- Spis 600 gram frugt og grønt om dagen, 300 gram af hver.

”SPIL FAIR”-OPGAVE

🕒 2 MIN

Tæl hvor mange forskellige farver, du spiser hver dag, og husk hvad det højeste antal, du har spist på en dag, er?

AFRUNDING OG AFSLUTNING

🕒 4 MIN

- Rosepartnerne finder sammen, og roser hinanden.

Informationsark uge 3: SPIS VARIERET

Hvorfor skal du spise en varieret kost?

Spis en varieret kost og den rette mængde for at få de næringsstoffer, kroppen har brug for og for at holde dig sund og rask. En varieret kost indeholder kulhydrater (til energi), protein (til muskeltvækst og opbygning), fedt (til energi og fedtopløselige vitaminer), mineraler (til udvikling og kontrol af essentielle funktioner i kroppen) og fibre (til fordøjelsen). Kroppen bruger fedt og kulhydrater som energi, for at vi kan bevæge os. Hvis ikke vi bevæger os dagligt f.eks. ved at gå og cykle eller ved at deltage i højintense aktiviteter som fodbold, bliver energien omsat til fedt. Hvis vi spiser for meget fedt og kulhydrat, kan det føre til overvægt og øge risikoen for eksempelvis forhøjet blodtryk, højt kolesterol, sukkersyge, hjertekarsygdomme og ledproblemer.

Y-tallerken

Når man øser mad op på tallerkenen, skal man forestille sig, at man ligger et Y ned over sin tallerken, som fordeler fødevarerne således: 2/5 grøntsager (mindst to forskellige slags), 2/5 brød, kartofler, ris eller pasta (fuldkornsprodukter), 1/5 kød, fjerkræ, fisk, æg og ost. Y-tallerkenen er nemmest at bruge til det varme måltid, fordi der her ofte er eksempelvis kød, kartofler og grøntsager. Inddelingen gør det nemmere at spise en sund og varieret kost. En tallerken, som består af mange farver, er ofte tegn på en varieret kost. Spis på en mellemstor tallerken for at få en passende mængde mad. I gryderetter skal der være dobbelt så mange grøntsager som kød/fisk.

Spis mindre sukker

Seks ud af ti børn og fire ud af ti voksne spiser for meget sukker. Over 80 % af sukkeret får vi fra slik, sodavand, is og kager. Cirka 10 % får vi fra søde morgenmadsprodukter og syrnede mælkeprodukter med tilsat sukker, fx frugtyoghurt. For meget sukker tager pladsen fra den sunde mad og kan føre til overvægt. Spar på sukkeret ved ikke at drikke/spise søde sager hver dag og husk at slukke tørsten i vand.

Fødevarestyrelsen har lavet 10 kostråd, der kan læses herunder:

1. Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv:

Man skal spise forskellige grøntsager, frugter og fuldkornsprodukter hver dag. Derudover skal man variere mellem forskellige typer fisk, magre mejeriprodukter og magert kød. Y-tallerkenen er med til at variere kosten. Desuden skal man være fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen og mindst 3x30 minutter om ugen med høj intensitet.

2. Spis frugt og mange grøntsager:

Frugt og grønt indeholder mange af de vitaminer og mineraler, som kroppen behøver. Man skal spise 600 gram om dagen; heraf 300 gram frugt og 300 gram grønt.

3. Spis mere fisk:

Fisk indeholder fiskeolier (bl.a. omega-3-fedtsyrer) og vitaminer (bl.a. D-vitamin), som man ikke kan få fra andre fødevarer. Man skal have 350 gram fisk om ugen, hvoraf 200 gram helst skal være fra fed fisk som laks, makrel, ørred og sild.

4. Vælg fuldkorn:

Man skal spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen. Fuldkorn er godt for fordøjelsen og holder maven i gang. Fuldkorn er med til at forebygge hjertekarsygdomme, type 2-diabetes (sukkersyge) og forskellige former for kræft. 75 gram fuldkorn svarer til f.eks. 2 dl havregryn. Kerner og frø som solsikkekerner, hørfrø og græskarkerner tæller ikke med, da det er fedtholdige kerner.

5. Vælg magert kød og kødpålæg:

Man skal højst spise 500 gram kød om ugen; her menes der okse, kalv, lam og svin. Dette svarer til, at man kun skal spise middag med kød to-tre gange om ugen samt lidt kødpålæg. Kød og kødprodukter skal højst indeholde 10 % fedt. De andre dage kan du spise fjerkræ, fisk, grøntsager eller bælgfrugter. Det er vigtigt at spise kød, da det indeholder essentielt fedt, proteiner, mineraler og jern.

6. Spis mindre mættet fedt:

Man skal huske at spise fedt, da fedtet i maden bidrager til, at kroppen får de livsnødvendige fedtsyrer og fedtopløselige vitaminer. Danskerne spiser ca. 1/3-del for meget mættet fedt, og når vi får for meget fedt, kan det øge risikoen for livsstilssygdomme som fx hjertekarsygdomme. Det gælder om at spise umættet fedt, som findes i bl.a. avocado, olivenolie, fisk og nødder.

7. Vælg magre mejeriprodukter:

Drik skummet-, mini- eller kærnemælk og vælg surmælksprodukter som f.eks. yoghurt med lavt fedtindhold på max 0,7%. Det er godt at drikke mælk, da det indeholder mange proteiner, vitaminer og mineraler. Man skal drikke mellem ¼-½ liter mælk om dagen.

8. Drik vand:

Kroppen har brug for vand for at fungere optimalt. Vand dækker ens væskebehov.

9. Spis mindre sukker:

Spar på sukkeret ved ikke at drikke sodavand og spise slik og kager hver dag. For mange søde sager giver mindre plads til sund mad og medfører risiko for at blive overvægtig. Drik max. ½ liter sodavand om ugen.

10. Spis mad med mindre salt:

Reducer mængden af salt i madlavningen. Vi får mere salt, end vi behøver, idet meget af den mad vi spiser, allerede er tilsat salt. For meget salt i maden kan være medvirkende årsag til forhøjet blodtryk og hjertekarsygdomme samt visse former for kræft.

Nøgleord: Spis mad med mange farver, spis mindre sukker.

Yderligere læsning:

- Altomkost.dk

FAKTABOKS

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv.
- Din mad skal helst indeholde mange farver, da det er tegn på en sund og varieret kost.
- Spis 600 gram frugt og grønt om dagen, hvoraf mindst 300 gram skal være grønt.
- Spis mindre sukker, seks ud af 10 børn spiser for meget sukker. Børn mellem 10-13 år må højst få 55 gram sukker. En stor spiseskefuld sukker indeholder 15 gram, mens en ½ liter sodavand indeholder 50 gram sukker.
- Spis varieret for at minimere risikoen for livsstilssygdomme, type 2-diabetes og flere former for kræft.

UGE 4

■ LEKTION 1: "SPIL FODBOLD" (OVERLAP)

■ LEKTION 2: "SPIL FAIR" (KOM I FORM)

TRINMÅL

- At lære hvad et overlap er.
- At lære hvordan man kan komme i form.
- At sammensætte grundlæggende bevægelser.
- At anvende planer, rum, retning, tid, impuls og bevægelsesudslag.
- At kende til grundelementerne udholdenhed, bevægelighed, styrke, koordination og kondition.
- At kende til måling af hvile- og arbejds puls.

MATERIALER

- Undervisningsmanual
- Fløjte
- Stopur
- Fodbolde
- Kegler
- Veste

FORBEREDELSE OG GODE RÅD

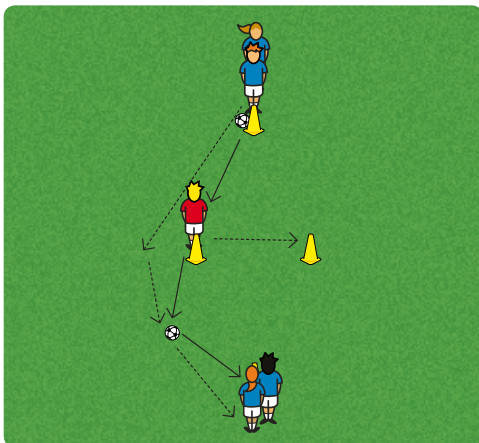
- Sæt dig ind i dagens lektion og sæt gerne øvelserne op før start.

LEKTION 1

■ ”SPIL FODBOLD” (OVERLAP)

TIDSTABEL

4.1: ”SPIL FODBOLD”	VARIGHED
Opsamling fra sidste uge	3 min
Tildeling af rosepartnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed: Overlap	15 min
Småspil	10 min
”Spil fodbold”-opgave	2 min
SLUTFLØJT	3 MIN



Figur 4.1: ”Spil fodbold”: Overlap

OPSAMLING FRA SIDSTE UGE

🕒 3 MIN

Opgaven var at øve dig i at lave squats op ad en væg.

- Kunne du mærke det i benene? Blev du øm bagefter? Hvorfor?
- Hvad var det højeste antal squats, du lavede i træk?

TILDELING AF ROSEPARTNERE

🕒 2 MIN

- Del eleverne op i par, så de hver har en rosepartner.

OPVARMNING

🕒 10 MIN

- Lav de seks opvarmningsøvelser på side 10-12.

FODBOLDFÆRDIGHED: OVERLAP

🕒 15 MIN

Øvelse 1

- Vis eleverne, hvad et overlap er.
- Herefter går eleverne sammen to og to og helst med deres rosepartner.
- Den ene står 2 meter foran den anden, og den forreste har bolden ved fødderne.
- Begge begynder at løbe, hvorefter den bageste elev øger tempoet og råber "hep", inden han/hun løber forbi makkeren. Med god afstand til makkeren.
- I det der råbes "hep", afleveres bolden fremad, så eleven i fart kan modtage bolden foran sig.
- Når bolden er grebet, sættes farten ned, og herefter er det eleven, der startede med bolden, som skal lave et temposkift og modtage bolden i et overlap.

Øvelse 2 (se figur 4.1)

- Opstil baner bestående af fire kegler, som danner en rombe, hvor der er cirka 20 meter mellem endekeglerne. Der skal være ca. fem elever per bane. Sørg så vidt muligt for at rosepartnere går sammen.
- Bolden spilles fra den ene række op til eleven, der står ved keglen i midten. Eleven vender rundt med bolden og venter på at eleven, der spillede bolden, siger "hep", idet han eller hun laver et overlap forbi eleven med bolden.
- Herefter spilles bolden ned i den anden række. Eleven, der står ved keglen i midten, flytter sig over til den anden kegle i midten. Husk at udskifte eleven ved keglen i midten.

SMÅSPIL

🕒 10 MIN

- Eleverne spiller en mod en, ved at stå bag hver sin kegle der er placeret ca. 10 meter fra hinanden. Der sparkes mod den andens kegle med indersidespark og der er scoring hvis man rammer. Hvis man scorer, skal modstanderen løbe hurtigt rundt om begge kegler, mens man selv skal lave fem sprællemænd.

Variationer

- Der løbes rundt om flere baner, så turen bliver længere.
- Begge spillere løber når der scores.

"SPIL FODBOLD" OPGAVE

🕒 2 MIN

- Gå sammen med en ven du ofte er sammen med, forælder eller søskende og øv dig i overlap, hvor I laver temposkift forbi hinanden.
- Er du alene, kan du øve dig i at lave yder- og indersideafleveringer skråt fremad. Du kan også spille skråt ind på en mur og løbe bolden op.

SLUTFLØJT

🕒 3 MIN

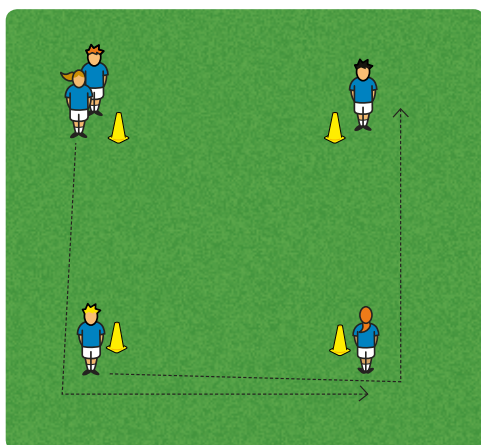
- Afrunding og afslutning af dagens træning.

LEKTION 2

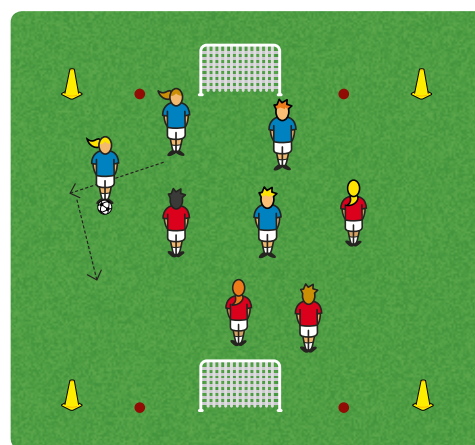
■ ”SPIL FAIR” (KOM I FORM)

TIDSTABEL

4.2: ”SPIL FAIR”	VARIGHED
Opsamling fra sidste uge	4 min
Sundhedsbudskabet og klap	2 min
Opvarmning og aktivitet	20 min
Diskussion	10 min
Opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
”Spil fair”-opgave	2 min
AFSLUTNING OG AFRUNDING	4 MIN



Figur 4.2.a: ”Spil fair”: Overlap-firkant



Figur 4.2.b: ”Spil fair”: Grøftespil

OPSAMLING FRA SIDSTE UGE

🕒 4 MIN

Opgaven var at tælle hvor mange forskellige farver, du spiste hver dag.

- Hvad var det højeste antal, du kom op på?
- Var der nogle dage, hvor du ikke fik spist mere end to forskellige farver?

SUNDHEDSBUDSKABET

🕒 2 MIN

- Træn med høj intensitet minimum 3x30 minutter om ugen - det hjælper til at forebygge eksempelvis hjertekarsygdomme og sukkersyge.
- Ved træning med høj intensitet vil det være svært at føre en samtale.
- Pulsen er meget individuel, men den højeste puls, du kan nå, er ca. 200 slag/min (maksimalpuls). Når du træner med en høj puls, skal den ligge over 170 slag/min. Hvis du går en tur, ligger den omkring 100 slag/min, og når du ligger ned eller hviler, vil den være mellem 50-75 slag/min.

KLAP

- I lektion 1 lærte vi, hvordan man kan lave overlap. I dag skal vi lære, hvordan man kan få pulsen højt op.
- Klap-klap, klap-klap-klap og råb: "Kom i form".

OPVARMNING OG AKTIVITET

🕒 20 MIN

Opvarmning (se figur 4.2.a)

- Lav kvadrater på mindst 10x10 meter med en kegle i hvert hjørne.
- Der skal være mindst seks elever pr. kvadrat, og sørg for, at rosepartnerne er i samme gruppe.
- Den første i hver kø skal stå foran keglen.
- Én elev starter med at løbe, og han/hun stopper ved den anden kegle, han/hun kommer til.
- Når han/hun har passeret den første kegle med afstand, begynder eleven her at løbe rundt i samme retning - og han/hun stopper ligeledes ved den anden kegle.
- Der skal hele tiden være to elever i gang med at løbe.
- Efter ca. tre minutter kan man bruge en bold, sådan at eleven ved den første kegle vil modtage en bold i et overlap, som han/hun skal dribble ned og aflevere ved kegle to. Eleven her modtager og venter på at aflevere bolden til en ny spiller, som kommer i et overlap. Herefter begynder han/hun selv at løbe.

Aktivitet: Grøftespil (se figur 4.2.b)

- Lav baner på ca. 30x50 meter med et mål i hver ende og en zone i hver side.
- Inddel eleverne i hold á 3-4 spillere.
- Fordel spillerne i hver deres zone, husk at byt undervejs. Hvis der er 4 på hvert hold inddeles midterzonen i to halvdele.
- Der kan ikke scores, før bolden har været ude i én af zonerne.
- Man må aldrig være nærmere end to meter fra de andre spillere.
- Man må max røre bolden 2 gange, hver gang man har den.

Variation

- Start evt. med at kaste bolden rundt, hvis eleverne har svært ved øvelsen.

DISKUSSION

🕒 10 MIN

Tal med eleverne om det at komme i form, f.eks.:

- Hvor mange gange om ugen skal man træne med høj puls?
Svar: 3x30 minutter.
- Hvorfor er det vigtigt at træne med høj puls?
Svar: Det har mange helbredsmæssige gevinster på hjerte, kredsløb, muskel- og knoglestyrke, og balance.
- Hvordan ved man, at man træner med høj puls?
Svar: Det er svært at føre en samtale.
- Fik du en høj puls under øvelserne i dag?

OPSUMMERING AF SUNDHEDSBUDSKABET

 **3 MIN**

- Træn med høj intensitet minimum 3x30 minutter om ugen.
- Når man træner med høj intensitet, vil det være svært at føre en samtale.
- Pulsen er meget individuel, men når du træner med en høj puls, skal den ligge over 170 slag/min.
- Læs mere i 'Informationsark uge 4' på side 45.

"SPIL FAIR"-OPGAVE

 **2 MIN**

- Mål din puls i løbet af dagen, f.eks. lige når du er vågnet, efter du er gået/cyklet i skole, når du sidder ned i skolen, når du er aktiv i frikvarteret, under fysisk fritidsaktivitet mv.

AFRUNDING OG AFSLUTNING

 **4 MIN**

- Rosepartnerne finder sammen, og roser hinanden.

Informationsark uge 4:

KOM I FORM

Børn og unge (5-17 år) anbefales at bevæge sig 60 minutter dagligt. For at vedligeholde/øge kondition og muskelstyrke samt øge bevægelighed og koordination skal børn og unge træne med høj intensitet mindst 30 minutter tre gange om ugen. De danske børn og unge har et lavt aktivitetsniveau set ud fra anbefalingerne. F.eks. viser undersøgelser, at kun hver fjerde af de 11-årige piger, og hver tredje af de 11-årige drenge dyrker hård fysisk aktivitet i fritiden mindst fire timer om ugen. Dertil kommer, at mange dropper idrætten omkring 5.-6. klasse, hvor skiftet fra børne- til ungdomsidræt sker - bl.a. fordi andre interesser og definition af egen identitet fylder mere.

30 minutter fysisk aktivitet med høj intensitet

Fysisk aktivitet har mange gevinster på f.eks. hjerte, kredsløb, muskel- og knoglestyrke, balance og på hormon- og immunsystem. Træning med høj intensitet (dvs. høj puls og vanskeligheder ved at føre en samtale) som f.eks. fodbold har en yderligere forebyggende effekt. Hvis du fx måler din puls i løbet af et af småspillene i "Spil fodbold", vil den formentlig ligge på ca. 170 slag/min, mens en tur/at gå til skole vil være ca. 100 slag/min og sidde/ligge ned vil være ca. 50-75 slag/min.

Måling af hvile- og arbejdpuls

Hjertet sender blodet rundt i kroppen - også til musklerne. Blod giver ilt og næring (bl.a. sukker) til musklerne, så de kan arbejde. Ilt- og næringsbehovet i musklerne stiger med intensiteten. Det antal gange hjertet trækker sig sammen og pumper blod rundt i kroppen pr. minut, kaldes pulsen (pulsfrekvensen), og det kan måles. Puls fortæller noget om, hvilken belastning aktiviteten har på hjertet. Træning med høj intensitet og dermed høj puls har en forebyggende effekt, da man træner hjertet, så det bliver stærkere og man mindsker risikoen for hjertesygdomme. Mål pulsen ved at trykke let med fingrene (ikke tommelfinger) på håndled eller halspulsåre. Tæl antallet af slag i 15 sekunder og gang med fire for at beregne antal anslag pr. minut.

Man kan ikke sammenligne tallene, da alle har forskellig maksimal- og hvilepuls. Men man kan beregne belastningen for en aktivitet, hvis man kender sin egen maksimalpuls. Maksimalpuls kan ikke ændres gennem træning, men træning kan være med til, at en aktivitet ikke føles så hård og belastende - og det betyder, at pulsen er lavere, end den var, inden man kom i form.

Hvis to elever har en puls på 180 slag/min. ved småspil, og deres maksimalpuls er hhv. 200 og 220 slag/min., så bliver deres hjerte belastet forskelligt. Den første ligger på 90% af maksimalpulsen, og den anden på 82%. Den anden er i bedre form under forudsætning af, at de har lavet det samme.

Arbejds- og træningsformer

Forskellige idrætsgrene har forskellige fysiske krav, eksempelvis udholdenhed, bevægelighed, styrke og koordination:

- Udholdenhed er evnen til at arbejde over længere tid, og er en forudsætning i næsten alle idrætsgrene.
- Bevægelighed er evnen til bevægelsesudslag i led og ledkæder, og er med til at forbedre holdning og mindske risikoen for skader. Den bliver gradvist nedsat, hvis ikke den styrkes.
- Styrke er kroppens evne til at udvikle kraft. Ved styrketræning sker der en systematisk opbygning af kroppen og dens muskulatur, og det er med til at reducere risikoen for skader.
- Koordination er med til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og til omgivelserne. Samspelet mellem nerve- og muskelsystemet er af stor betydning, og koordinationen skal hele tiden udvikles, da den er grundlæggende for læring af bevægelser.

Nøgleord: 30 minutter med høj intensitet tre gange om ugen, puls.

Yderligere læsning:

- (hbsc.dk) Skolebørnsundersøgelsen 2014
- Getmoving.dk
- Enletterebarndom.dk
- Sundhedsstyrelsen: Anbefalinger for fysisk aktivitet - børn og unge

FAKTABOKS

- Børn mellem 5-17 år skal træne med høj intensitet mindst 30 minutter tre gange om ugen.
- Ved træning med høj intensitet skal du have så høj puls, at du begynder at svede, og det er svært at føre en samtale.
- Jo bedre form man er i, desto lettere føles det samme stykke arbejde.
- Når du kommer i form, pumper hjertet langsommere i hvile, og pulsen vil også være lavere ved fysisk aktivitet, eksempelvis hvis du laver første del af Yo-Yo børnetesten.
- At være fysisk aktiv er godt for helbredet, da det mindsker risikoen for livstilssygdomme, forbedrer koncentrationsevnen og øger selvtilliden.



UGE 5

- LEKTION 1: "SPIL FODBOLD" (AFSLUTNINGER)
- LEKTION 2: "SPIL FAIR" (TÆNK POSITIVT)

TRINMÅL

- At lære hvordan man afslutter.
- At lære hvordan man tænker positivt.

MATERIALER

- Undervisningsmanual
- Fløjte
- Stopur
- Fodbolde
- Kegler
- Veste

FORBEREDELSE OG GODE RÅD

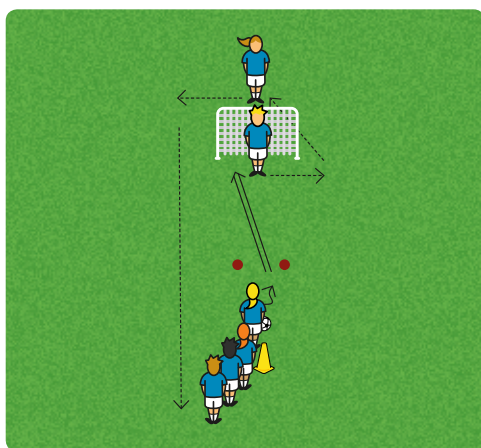
- Sæt dig ind i dagens lektion og sæt gerne øvelserne op før start.

LEKTION 1

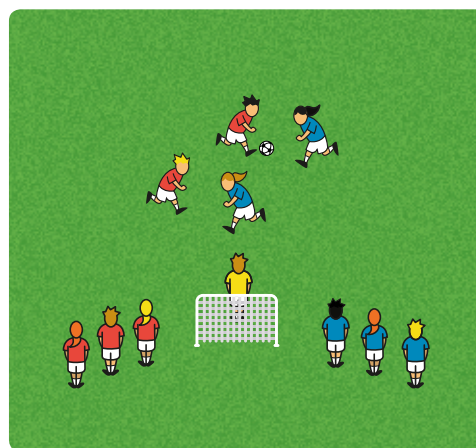
■ ”SPIL FODBOLD” (AFSLUTNINGER)

TIDSTABEL

5.1 ”SPIL FODBOLD”	VARIGHED
Opsamling fra sidste uge	3 min
Tildeling af rosepartnere	2 min
Opvarmning	10 min
Fodboldfærdighed: Afslutninger	15 min
Øllebrød	10 min
”Spil fodbold”-opgave	2 min
SLUTFLØJT	3 MIN



Figur 5.1: ”Spil fodbold”: Afslutninger



Figur 5.2: ”Spil fodbold”: Øllebrød

OPSAMLING FRA SIDSTE UGE

🕒 3 MIN

Opgaven var at øve sig i at lave overlap eller spille bolden skråt fremad med indersiden eller ydersiden.

- Hvem fik du øvet med? En ven eller alene?
- Kunne du finde ud af at spille bolden skråt fremad?
- Kunne din makker finde ud af at lave et overlap?

TILDELING AF ROSEPARTNERE

🕒 2 MIN

- Del eleverne op i par, så de hver har en rosepartner.

OPVARMNING

🕒 10 MIN

- Lav de seks opvarmningsøvelser på side 10-12.

FODBOLDFÆRDIGHED: AFSLUTNINGER

🕒 15 MIN

Introduktion

- I denne lektion lærer eleverne, hvordan de skal sparke til bolden for at forbedre mulighederne for at score, og derudover lærer de, hvordan man kan lave en god jubelscene.

Vis eleverne hvordan man sparker til bolden:

- Løb mod bolden, så din krop peger i den retning, du gerne vil sparke. Sæt støttefoden ved siden af bolden. Sving sparkebenet igennem og ram bolden med vristen og evt. lidt af indersiden. Undgå at ramme bolden med tærne.
- Eleverne vælger selv, om de vil skyde hårdt til bolden, eller om de vil prøve at placere den. I takt med at de bliver bedre, kan de kombinere hårdt og præcist.
- Til de næste øvelser skal der bruges mål og kegler, og man kan eventuelt bruge kegler til at lave mål. Afstanden til målet afhænger af elevernes niveau.
- Stil en kegle hvorfra eleverne starter og to kegler til at markere dér, hvor eleven skal have sparket til bolden inden. Fordel eleverne jævnt i forhold til antallet af mål og ift myndighedernes anbefalinger om afstand, der er til rådighed; gerne fire-seks elever pr. mål.
- Der skal stå en elev bag målet samt være en, der agerer kegle, mens resten stiller sig bag startkeglen (se figur 5.1).

Øvelse 1: Dribling og afslutning

- Eleverne dribler fra startkeglen (keglen der står alene) ned mod de to kegler og målet. Der skal skydes på mål, inden man har passeret de to kegler. Når der er skudt, henter spilleren bag målet bolden og stiller sig om bag køen, mens den spiller, der lige har skudt på mål, agerer målmænd, og den elev, der lige har været målmænd, stiller sig bag målet.
- Hver gang der scores, skal eleverne juble, og de må gerne være kreative. Når eleven har jublet, skal de andre elever efterligne jublen.

Øvelse 2: Afslutning i medløb

- Sæt nu en kegle op på linje med den kegle, hvor eleverne starter fra.
- Eleverne går sammen to og to med afstand. Elev 1 afleverer en bold fremad til elev 2, der i medløb skyder på mål.

Variationer

- Sæt evt. nogle kegler op i siden af målene, hvor det gælder om at skyde bolden ind.
- Variér mellem at sparke i højre/venstre side og med højre og venstre ben.
- Man skal skyde til bolden første gang, have to berøringer osv.
- Bolden bliver spillet i luften, så man skal skyde til bolden, mens den er i luften.
- Afstand/vinkel til mål kan varieres.
- Hvis der er for mange elever ift. antal mål, kan man dele eleverne op, så nogle afslutter på mål, mens de andre er sammen i par og øver sig i at skyde til hinanden. Byt halvvejs.

ØLLEBRØD (SE FIGUR 5.2)

🕒 10 MIN

Formål

- At træne afslutning,

Beskrivelse

- Der spilles kun til ét mål pr. gruppe af max. 10, hvor der evt. indsættes en fast målmand.
- Del to hold, der stiller sig bag mållinjen på hver sin side af det store mål.
- Hver spiller på de to hold får et tal (så én fra hvert hold har det samme tal).
- Træneren råber et eller flere tal, hvorefter bolden spilles ud i området foran målet.
- De(t) nævnte tal løber ud og får fat på bolden (husk afstand).
- Det hold, der først får bolden, er angribere og skal forsøge at score, mens det andet skal lave 5 motionsgaver (sprællemænd, mavebøjninger eller andet).
- Råber træneren "øllebrød" skal alle spillere på banen og forsøge at score. Husk at hold afstand.

"SPIL FODBOLD"-OPGAVE

🕒 2 MIN

- Øv dig i frispark på mål, op ad en mur eller til en kammerat.
- Øv dig i at skyde med begge ben, og øv dig i at skyde bolden forskellige steder hen, f.eks. højt eller lavt i målet.

SLUTFLØJT

🕒 3 MIN

- Afrunding og afslutning af dagens træning.

LEKTION 2

■ ”SPIL FAIR” (TÆNK POSITIVT)

TIDSTABEL

5.2 ”SPIL FAIR”	VARIGHED
Opsamling fra sidste uge	4 min
Sundhedsbudskabet og klap	2 min
Opvarmning og aktivitet	20 min
Diskussion	10 min
Opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
”Spil fair”-opgave	2 min
AFRUNDING OG AFSLUTNING	4 MIN

OPSAMLING FRA SIDSTE UGE

 4 MIN

Opgaven var at måle din puls i løbet af dagen.

- Var der forskel på din puls, da du vågnede, gik/cyklede i skole, var aktiv i skolen, under din fritidsaktivitet?
- Hvorfor er der forskel i din puls, alt efter hvad du laver?

SUNDHEDSBUDSKABET

 2 MIN

- Ved at tænke positivt bliver man sundere, fordi man får det godt med sig selv, og det øger livsglæden og selvtilliden.
- Det gælder om at hjælpe hinanden og fremme hinandens styrker. I fodbold gælder det om at forsøge at gøre sine holdkammerater gode. Det er også vigtigt, at vi roser hinanden. Hver gang man giver ris (kritik), skal man rose fem gange, så forholdet bliver 1:5.
- Engager dig i venner og familie. Hvis en kammerat gør noget godt, så husk at rose, da det øger selvtilliden.
- Vær åben overfor mennesker, du ikke kender; det kunne være, det blev en ny bedste ven.
- Det er vigtigt at have socialt samvær med dine venner, og ikke kun se dem over Facebook, sms etc.

KLAP

- I lektion 1 lærte vi at skyde på mål, at juble og hvordan man afleverer en god bold til sin medspiller, så hun/han kan sparke på mål. I dag skal vi lære, hvordan vi kan hjælpe hinanden og få hinanden til at tænke positivt.

OPVARMNING OG AKTIVITET

🕒 20 MIN

FODBOLDDYST**Variation 1:**

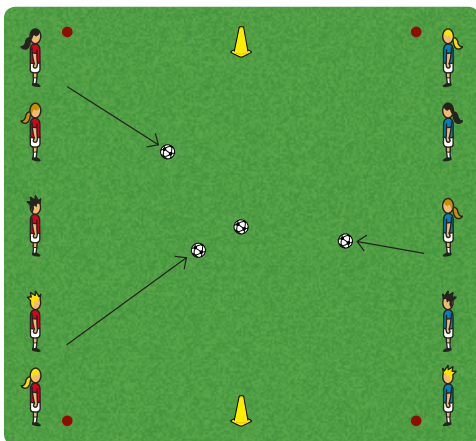
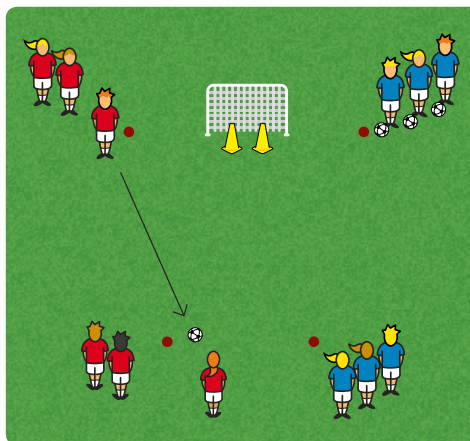
Eleverne deles i to hold (Flere hold på flere baner efter behov så afstande overholdes). Et hold i hver ende. Boldene fordeles i hver sin ende. Det gælder for holdene om at sparke boldene afsted med indersiden, så boldene lander bag modstanderholdets baglinje. Kampen er på tid som kun læreren kender (2 – 3 minutter). Vinderholdet er dem der ved afslutning har fået flest bolde bag modstanderens linje.

Variation 2:

Boldene fordeles igen ligeligt blandt de to hold og en enkelt bold placeres på midten. Det gælder nu om igen at bruge indersiden og ramme bolden på midten således at den ryger ned på modstanderens halvdel og allerhelst ned over deres baglinje. Denne variation kan laves på tid eller kan slutte når det ene hold har skudt 'midterbolden' ned bag modstanderens baglinje.

Bemærk:

Der må kun bruges inderside således at boldene ikke kommer til at flyve om hovedet på eleverne!

**Fodbold dyst****Tottenham****TOTTENHAM**

Eleverne deles i to hold og placeres som vist på billedet. Alle boldene fordeles ligeligt på hver side af målet hos de to grupper af elever der står der. Første elev i en af rækkerne ved siden af målet, afleverer bolden op til forreste elev fra gruppen tættest på egen side. Denne elev sparker på mål efter den ønskede sparketeknik. Holdene skiftes til at afslutte og spillerne bytter hele tiden række, så de skiftes til at aflevere og afslutte. Der kan uddeles point pr. mål og præcise aflevering. Husk at bytte side så eleverne kommer til at bruge begge ben.

Bemærk:

Har I på skolen ikke fodboldmål til rådighed, kan der placeres høje eller flade kegler i stedet for der enten laves som mål, eller hvor det er keglen der skal rammes. I sidstnævnte tilfælde vil indersideafslutning være hensigtsmæssig.

DISKUSSION

🕒 10 MIN

I det netop overståede spil handlede det om at være åben og omstillingsparat. Holdene ansøres til at blive venner og finde løsninger sammen. Tal med eleverne om det at tænke positivt, f.eks.:

- Hvorfor skal vi juble ved en scoring?
Svar: Skaber glæde, som er vigtigt for vores helbred.
- Hvorfor skal vi rose hinanden?
Svar: Giver selvtillid og tro på egne evner.
- Hvorfor er det godt at have venner?
Svar: Nogle at tale med og som vil hjælpe og støtte én, både når det går godt og skidt.
- Hvordan får man nye venner?
Svar: Tale med eller dyrke sport med én, man ikke kender så godt.

OPSUMMERING AF SUNDHEDSBUDSKABET

🕒 3 MIN

- Man skal fokusere på det, man selv er god til og få klassekammeraternes styrker frem.
- Husk at rose hinanden og støtte hinanden; det giver selvtillid og er vigtigt for, at man har det godt. For hver gang man giver ris (kritik), skal man rose fem gange.
- Vær åben over for nye mennesker, som du ikke kender.
- Det er vigtigt at have "rigtige" venner, og ikke kun venner man taler med over sms o.l.

"SPIL FAIR"-OPGAVE

🕒 2 MIN

Lav en liste med de positive ting, du laver i løbet af en uge. Listen bør indeholde:

- En fysisk aktivitet
- En skoleopgave
- Din hjælp derhjemme
- Et tv-program, du har været glad for at se
- En, som du kan lide at lege med

AFRUNDING OG AFSLUTNING

🕒 4 MIN

- Rosepartnerne finder sammen, og roser hinanden.

Informationsark uge 5:

TÆNK POSITIVT

WHO's slogan er: "Ingen sundhed uden mental sundhed". WHO satte mental sundhed på programmet i 2001, og emnet har siden da været på den sundhedspolitiske dagsorden. I forlængelse af WHO tager Sundhedsstyrelsen udgangspunkt i en opfattelse af mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagsudfordringer og stress samt indgå i menneskelige fællesskaber (Sundhedsstyrelsen 2008). Denne definition har to hoveddimensioner. En oplevelse af velbefindende, dvs. selvværd og livsglæde, samt den mere funktionelle dimension, som f.eks. kan være, hvordan man fungerer i hverdagen, når man udsættes for belastninger, og hvordan man fungerer i relation til sig selv og sine omgivelser. Mental sundhed er ikke kun et intrapersonelt forhold, men involverer også individets relation til fællesskaber.

Positiv mental sundhed

Positiv mental sundhed hænger sammen med høj livstilfredshed, og betyder noget i forhold til indlæringen og sandsynligheden for at få en uddannelse. Børn, som anses som positive af deres lærere, er mere tilfredse med deres eget arbejde, har mere kontakt med venner og familie og engagerer sig mere i sociale sammenhænge senere i livet. Tidligere undersøgelser har fokuseret mest på negativ social sundhed, men det er også vigtigt at se på den positive, som man kan kalde for 'overskud'.

Sociale relationer

Det er vigtigt at have sociale relationer og et godt socialt netværk for at få et godt børne- og ungdomsliv. Dette er afgørende for en sund personlig udvikling, og medvirker til at skabe gode sundhedsvaner.

Familie

Familien er den første sociale relation i et barns liv, og har den vigtigste betydning for barnets udvikling og tilpasning. I 11-15-års alderen er der en stigende løsrivelse fra forældrene, og relationen til vennerne betyder mere, hvor de unge begynder at udvikle deres egen identitet.

Venerne

I 11-års-alderen er vennerne vigtige, men forældrene er stadig de vigtigste. Når de unge er 15 år, er vennerne oftest de vigtigste. De unge er i færd med at løsrive sig fra forældrene og finde deres egen identitet ved at spejle sig i deres venner og omgangskreds. De 11-15-åriges samvær med venner har ændret sig betydeligt de sidste år, efterhånden som de digitale platforme og sociale medier i stigende grad har givet nye muligheder for kontakt og deling af sociale begivenheder og viden. Tidligere var det sociale samvær efter skoletid og om aftenen en vigtig del af børne-unge-livet, fordi det særligt var her, de unge lærte at mestre sociale kompetencer, i omgivelser hvor de kunne være alene uden voksne. Nu har børn og unge utallige veje til kontakt, og de udvikler og fastholder venskaber på nye platforme, som hele tiden ændres og udvikles, mens nye kommer til. Men det er stadig vigtigt at holde fast i socialt samvær f.eks. efter skoletid, så de unge udvikler deres sociale kompetencer.

Velbefindende

Nedenstående seks områder har stor betydning for børn og unges velbefindende:

- **Livstilfredshed** har noget at gøre med, hvor godt en elev trives i fx skolen.
- **Kropsopfattelse** beskriver, hvordan eleverne har det med deres krop.
- **Ensomhed** er en følelse, der kan opstå, når man er alene og mangler selskab, men det kan også opstå, når man er blandt andre. De fleste børn vil føle sig ensomme på et tidspunkt i livet, fx ved skoleskift, skilsmisse eller hvis de føler sig udenfor i klassen. Unge, der oplever vedvarende og intens ensomhed igennem barndommen eller ungdommen, er i højere risiko for at udvikle sundheds- og adfærdsrelaterede problemer senere i livet.
- **Selvværd** er elevens vurdering af sit eget værd (velbefindende). Et godt selvværd kan have afgørende betydning for en sund udvikling fra barn til voksen. Flere drenge end piger har højt selvværd.
- **Selvtillid** er en overbevisning om, at man kan sætte sig et mål og nå det.
- **Social kompetence** er en evne, som sætter mennesker i stand til at håndtere social kontakt og engagere sig i deres sociale liv, hvilket også er den funktionelle dimension af mental sundhed. Det er en vigtig side af et menneskes funktion, og i de unge år kan det have afgørende indflydelse på dannelse og udvikling.

Nøgleord: Selvværd, livsglæde, venner, socialt samvær.

Forslag til yderligere læsning:

- WHO: Mental Health: New understanding, new hope, World Health report 2001
- Berealcampaign.co.uk
- Sundhedsstyrelsen 2008: Fremme af mental sundhed - baggrund, begreb og determinanter
- dcum.dk - Inspiration til skolernes trivselsdag o.l.

FAKTABOKS

- Ca. 1/5 af de 11-15-årige har alvorlige problemer med psykisk mistrivsel.
- Blandt de 11-årige er der flere drenge end piger, som har høj social kompetence, mens der i 13-15-års alderen ikke er forskel. Den sociale kompetence øges med alderen.
- Flere drenge end piger har høj selvtillid.



UGE 6

■ LEKTION 1: OPSAMLING

TRINMÅL

- At repetere den sundhedsmæssige viden.

MATERIALER

- Undervisningsmanual
- Fløjte
- Stopur

FORBEREDELSE OG GODE RÅD

- Dette er den sidste "11 for Health"-uge og en mulighed for at erindre alle sundhedsbudskaberne.
- Brug anledningen til at understrege vigtigheden af at spise varieret og dyrke motion regelmæssigt samt have god hygiejne for at forblive sund.
- Sæt dig ind i dagens lektion og sæt gerne øvelserne op før start.

LEKTION 1

TIDSTABEL

6.1 "SPIL FAIR"	VARIGHED
Opsamling fra sidste uge	4 min
Sundhedsbudskabet og klap	2 min
Aktivitet og diskussion	30 min
Opsummering af sundhedsbudskabet	3 min
"Spil fair"-opgave	2 min
AFSLUTNING OG AFRUNDING	4 MIN

OPSAMLING FRA SIDSTE UGE

 4 MIN

Opgaven var at registrere positive ting, du lavede i løbet af ugen samt at øve afslutninger.

- Hvilke ting skrev du ned?
- Hvad var positivt ved aktiviteten/aktiviteterne?

SUNDHEDSBUDSKABET

 2 MIN

- I har nu lært ti vigtige sundhedsbudskaber. Hvis I hver især lærer disse sundhedsbudskaber til ti andre, så vil endnu flere lære sundhedsbudskaberne.

KLAP

- Lav en bølge. Når bølgen er kommet hele vejen rundt råber læreren: "Spil fodbold". Eleverne svarer: "Spil fair". Mens der råbes, strækkes begge arme i vejret.

AKTIVITET OG DISKUSSION

 30 MIN

- Et af de vigtigste budskaber i "11 for Health" er fairplay. Forklar eleverne, at det er vigtigt at behandle andre på samme måder som de selv gerne vil behandles.
- Dan en række af elever, som står i par. Hver par får et nummer fra 1-10, og hvis der er flere/færre elever, så lad nogle være sammen tre og tre. Hvert par/gruppe får en "spil fair"-uge tildelt (ugerne kan ses på næste side):
 - Uge 1: Spil fodbold
 - Uge 2: Vask dine hænder
 - Uge 3: Spis varieret
 - Uge 4: Kom i form
 - Uge 5: Tænk positivt

Aktivitet

- Hvert par/gruppe skal forberede og præsentere deres uges 'klap' samt ét af sundhedsbudskaberne.
- Stil eleverne spørgsmål om deres sundhedstema, og hjælp dem hvis nødvendigt.
- Husk at rose eleverne, når de svarer korrekt.

Sundhedsbudskaberne**UGE 1:**

- Opvarmning forbereder musklerne til fysisk aktivitet og nedsætter risikoen for skader.
- Træning mindst 30 minutter om dagen mindst tre gange om ugen med høj puls hjælper til med at holde dig sund.
- Fodbold er en sund måde at træne på, da du får høj puls - ved småspil er det 150-200 slag/min.

UGE 2:

- Korrekt håndvask kan forebygge diarré og andre sygdomme. For at fjerne alle bakterier skal du vaske dine hænder med sæbe i 15 sekunder, eller så lang tid det tager at synge første vers af "Happy Birthday".
- Vask dine hænder efter toiletbesøg og efter nys/host, men før madlavning og spisning.
- Tør ikke dine hænder i tøj.
- Host/nys i albuebøjningen, IKKE i hænderne.

UGE 3:

- En passende og varieret kost vil oftest indeholde mange farver.
- Hvis fordelingen af maden på tallerkenen giver et Y, så er det med til at sørge for en sund og varieret kost. Hvis du spiser for meget eller den forkerte type af mad, vil du blive overvægtig. Hvis du bliver overvægtig, er der risiko for at udvikle livsstilssygdomme.
- Som barn er det ikke altid muligt at bestemme, hvad du må spise, men når du selv kan vælge, spis da frugt og grønt, da det er med til at holde dig sund og rask.
- Spis 600 gram frugt og grønt om dagen, 300 gram af hver.

UGE 4:

- Træn med høj intensitet minimum 3x30 minutter om ugen. Det hjælper til at forebygge en lang række sygdomme såsom hjertekarsygdomme og type 2 sukkersyge.
- Træning med høj intensitet vil sige, at man har en høj puls og vanskeligt ved at føre en samtale.
- Pulsen er meget individuel, men når du træner med en høj puls, vil den ligge over 170 slag/min, hvis du går en tur, ligger den omkring 100 slag/min og når du ligger ned eller hviler, vil pulsen være mellem 50-75 slag/min.

UGE 5:

- Fokusér på det, du er god til - og fremhæv kammeraternes styrke.
- Ros og støt hinanden, det giver selvtillid og er afgørende for at have det godt.
- Vær åben over for nye mennesker, som du ikke kender.
- Det er vigtigt at have "rigtige" venner og ikke kun venner, man taler med over sms, Facebook etc.

SMÅSPIL

- Hvis der er tid til overs og coronaretningslinjerne tillader det, spiller eleverne tre mod tre eller fire mod fire på små baner.
- Der må ikke være nogen målmand, og alle skal være over midten for at score.

OPSUMMERING AF SUNDHEDSBUDSKABET

🕒 3 MIN

- Et sundt liv kommer kun ved en sund livsstil.
- "11 for Health"-sundhedsbudskaberne kan hjælpe dig med at forstå, hvad der er en sund livsstil.
- Det er nu dit ansvar at føre alt det, du har lært ud i livet.
- Det er svært at foretage de rigtige valg på egen hånd, så prøv at få familie og venners hjælp, og lyt ikke til dem, der vil have dig til at træffe forkerte valg.

"SPIL FAIR"-OPGAVE

🕒 2 MIN

- Lær din familie og venner om "11 for Health"-sundhedsbudskaberne, for så hjælper du også andre til at leve et sundere liv.

AFRUNDING OG AFSLUTNING

🕒 4 MIN

- Rosepartnerne finder sammen, og roser hinanden.