

Inspiration til mere fysisk aktivitet i en varieret skoledag

I dette inspirationsmateriale finder du eksempler på aktiviteter til hele skoledagen - også til korte pauser i undervisningen og til de længere pauser i frikvartererne.

Indhold:

- Inkluderende og sjov opvarmning - klasseværelse/fællesarealer
- Inkluderende og sjov opvarmning - hal eller sal
- Inkluderende og sjov opvarmning - udeområder
- Fysisk aktiv i læringen
- **Aktiviteter der understøtter de kropsfunktionelle kompetencer**
- Fysisk aktivitet for børn og unge med handicap eller et særligt behov
- Styrketræning i det fri
- **Øvrige aktivitetsforslag og henvisninger**

God fornøjelse 😊



AKTIVITETER

Inkluderende og sjov opvarmning - klasseværelse/fællesarealer

Lad eleverne varme op i fx 10 minutter. Start roligt, og øg langsomt intensiteten. Eleverne skal ende med at få sved på panden, men ikke blive for trætte til de øvelser og aktiviteter, de skal lave bagefter.

1) KOM MED

Lad eleverne sidde i en rundkreds to og to bag hinanden. En løber rundt om kredsen og prikker en af de siddende på skulderen og siger: "Kom med".

Både den prikkede og den, som sidder foran, skal springe op og løbe med rundt. De to, som først når rundt, sætter sig på den ledige plads i række bag hinanden, og den tredje, som kom sidst, skal nu løbe rundt og prikke.

Variation:

Der kan enten råbes: "Kom med" eller "Den anden vej". I sidste tilfælde skal de to siddende elever begge løbe den anden vej rundt i f.h.t. den prikkende.

Sørg for, at der ikke løbes for tæt på de siddende.

2) STOPLEG MED KROPPENS DELE

Eleverne går rundt i rask tempo, to og to med hinanden i hånden. Læreren råber pludseligt stop og siger, hvor mange legemsdele parrene må have på gulvet. Fx.: Stop, en hånd og en fod.

Stop – 2 fødder. Stop 2 fødder et hoved. Stop –to hænder osv.

3) TEGNESTAFET - hej, hej Nikolai/Nikoline

Rekvisit: En tavle og to kridt.

Eleverne deles i to hold. De placerer sig i to rækker bagerst i klassen. Første elev i de to rækker går op til tavlen og får et stykke kridt i hånden. Eleverne skal tegne en tændstikfigur af en dreng eller en pige. Første elev tegner måske et rundt hoved. Løber ned og giver kridtet videre til den næste i rækken, som fx tegner et øje, løber ned og giver kridtet videre til næste i rækken, som fx tegner en mund osv.

Legen ender, når et af holdene har deres tændstikfigur færdig.

Variation:

For ældre elever kan legen varieres og gøres sværere ved, at læreren vælger, hvad tegningen skal handle om. Det kan være et hus med have, et antal frugt og grønt, tre dyr osv.

4) LEGEKATALOG

Find lege, som udfordrer elevernes motorik og samtidigt kan fungere som opvarmning, især for de yngste elever og for eleverne på mellemtrinnet.

<https://skoleidraet.dk/skolesport/inspiration-og-materialer/legekatalog/>

Inkluderende og sjov opvarmning - hal eller sal

Lad eleverne varme op i fx 10 minutter. Start roligt, og øg langsomt intensiteten. Eleverne skal ende med at få sved på panden, men ikke blive for trætte til de øvelser og aktiviteter, de skal lave bagefter.

1) STOPLEG MED KROPPENS DELE

Eleverne går rundt i rask tempo, to og to med hinanden i hånden. Læreren råber pludseligt stop og siger, hvor mange legemsdele parrene må have på gulvet. Fx.: Stop, en hånd og en fod. Stop – 2 fødder. Stop 2 fødder et hoved. Stop –to hænder osv.

2) LEGEKATALOG

Find lege, som udfordrer elevernes motorik og samtidigt kan fungere som opvarmning, især for de yngste elever og for eleverne på mellemtrinnet.

<https://skoleidraet.dk/skolesport/inspiration-og-materialer/legekatalog/>

3) AVISLEGE

Rekvisit: Aviser

DGI har udviklet en øvelsesbank med blandt andet eksempler på avislege. Alle kan deltage. Eleverne kommer hurtigt i gang og får langsomt pulsen op. Avislege er for både små og store. Se eksempler på lege her, hvor der også er videoinstruktion.

<https://www.dgi.dk/gymnastik/oelvelser/6179>

Inkluderende og sjov opvarmning - udeområder

Lad eleverne varme op i fx 10 minutter. Start roligt, og øg langsomt intensiteten. Eleverne skal ende med at få sved på panden, men ikke blive for trætte til de øvelser og aktiviteter, de skal lave bagefter.

1) FIND BALANCEN

Øvelsen kan udføres overalt, hvor eleverne kan træde op på noget og forsøge at holde balancen. Find en træstamme, en kantsten, kanten på en sandkasse eller andre ting på en legplads, som fx bænke, planker o.l.

Lad eleverne bruge 10 minutter på at få pulsen langsomt op.

2) PLANLÆG EN OPVARMNING - max. 10 min. (velegnet til mellemtrin og udskoling)

Eleverne skal i mindre grupper planlægge deres egen opvarmning fx til et bevægelsesforløb over fire uger, hvor fire grupper på skift står for opvarmningen.

Eleverne modtager først fælles instruktion i opvarmning, så de er klædt på til opgaven med både at planlægge og instruere resten af klassen.

Inddrag fx denne model:

1. "Start i roligt tempo
2. Undgå i starten store bevægelses udslag og voldsomme temposkift
3. Opvarmning bør indeholde udstrækning af musklerne (bl.a. som skadeforebyggelse)
4. Tilpas opvarmningen til målgruppen
5. Vær hensigtsmæssigt påklædt - det kan hjælpe med at holde varmen
6. Sørg for variation mellem de involverede muskelgrupper
7. De vigtigste muskelgrupper og led bør arbejdes godt igennem"

Sammensæt en gruppe. Gruppen skal vide, hvornår de skal stå for opvarmningen. Indled gerne elevforløbet med en god og varieret opvarmning som et godt eksempel.

Det er en god idé, hvis det på forhånd er bestemt, hvilke muskelgrupper opvarmningen som minimum skal involvere.

Formuler specifikke krav til opgaven. Grupperne skal fx bruge små grene eller sten. De skal inddrage balancetræning, dansetrin, temposkift osv.

Gruppen afleverer deres forslag til opvarmningen i god tid inden afviklingen, så den kan blive godkendt og evt. tilrettet.

Efter opvarmningen kan grupperne fx fortælle om formål og virkning.

Fysisk aktiv i læringen

I det følgende finder du inspiration til fysisk aktivitet, der kan anvendes i forskellige faglige sammenhænge.

1) HVAD GIVER DET?

Eleverne øver sig her i at lytte, samarbejde, koncentrere sig, tælle, huske og koordinere deres bevægelser. Det handler om at holde fokus på opgaven og ikke lade sig distrahere af de andre grupper.

- Øvelsen kan varieres og anvendes i alle faglige sammenhænge og på alle klassetrin.
- Kan udføres inde og ude.

Del klassen i fire hold. Lad dem stille sig i fire rundkredse med hinanden i hænderne.

Læreren siger fx $2 + 3$. Eleverne skal først blive enige om resultatet og så gå 5 skridt (resultatet) mod højre. De går højre om ved plus og venstre om ved minus.

Variation 1:

Kan anvendes i matematik. Øvelsen kan gøres sværere ved at inddrage alle regningsarter. Eleverne går højre om ved plus og gange. Og venstre om ved minus og division.

Variation 2:

Kan anvendes i dansk, engelsk, tysk eller fransk. Læreren vælger to eller fire kategorier. Fx dyr og mad. Eleverne går højre om ved dyr og venstre ved mad. Læreren siger en sætning, hvor fx ordet hund indgår: "My little dog is called Pjevs." og eleverne skal nu gå et skridt mod højre. Nævner læreren to eller flere dyr i sætningen, går eleverne det nævnte antal i den aftalte retning.

Variation 3:

Kan anvendes i fysik/kemi. Hvis læreren nævner et eller flere begreber fra kemiens verden, går eleverne det nævnte antal skridt mod højre. Nævner læreren et eller flere begreber, som tilhører fysikkens verden, går eleverne mod venstre.

Øvelsen kan gøres mere indviklet ved, at læreren fx nævner to kemiske begreber og så et fysisk begreb. Eleverne skal så gå to skridt mod højre og et mod venstre.

2) BEVÆGELSE

Ministeriets inspirations- og vejledningsmateriale om bevægelse.

På siden er der link til eksemplariske undervisningsforløb for alle elever mellem 0 og 18 år.

<http://www.emu.dk/nyhed/velkommen-til-læring-i-bevægelse#>

3) Dansk Skoleidræt

Hæfter til dansk og matematik i udskolingen

www.saetskolenibevaegelse.dk/materialer/haefter/oevelseshaefter-til-klasetrin.aspx

4) Dansk naturvidenskabsfestival

Aktivitet med bevægelse

<http://naturvidenskabsfestival.dk/materialer>

Aktiviteter der understøtter de kropsfunktionelle kompetencer

1) Eksplosiv styrke

Eksplosiv styrke refererer til accelerationen eller raten af kraftudvikling, og det neuromuskulære systems evne til at generere øget bevægelseshastighed. Øvelser der benyttes til at forbedre eksplosiv styrke, defineres som dem, hvor den umiddelbare rate af koncentrisk kraftproduktion er maximal eller tæt på maximal, og vedligeholdes gennem øvelsens bevægelighed. Målet er at blive eksplosiv, og man skal udføre øvelserne med høj hastighed og kraft. Man kan blandt andet træne sin eksplosive styrke ved at udføre øvelser med meget hurtige retningskift.

Aktivitet:

- Gå rundt i forskelligt tempo...

Denne øvelse kan laves i både matematik til de mindre klasser, og i engelsk til de ældre. Eleverne skal gå rundt i forskelligt tempo og samtidigt lytte til lærernes instruktioner, som kan være forskellige tal mellem 1 og 10. 1 er det langsomste og 10 er det hurtigste tempo. Læreren kan efterfølgende lave en tilfældig talrække, som eleverne skal følge, og skiftevis skal op og ned i tempo – altså accelerere og decelerere. For at tilføje ekstra fokus på eksplosiv styrke, kan man bede eleverne om at udføre et retningskift, når et nyt tal bliver råbt op. Inddrages øvelsen i engelskfaget bliver eleverne instrueret på engelsk, og tallene bliver sagt på engelsk.

1. Smidighed

Fleksibilitet er bevægeligheden i led eller grupper af led, samt evnen til at bevæge led effektivt gennem en række bevægelser. Flexibilitets træning indebærer strækøvelser for at forlænge musklen og findes blandt andet i yoga og thai chi. Strækøvelser kan nedsætte stres og forbedre måden, kroppen bevæger sig og føles gennem dagen.

Aktivitet:

- Denne øvelse kan kombineres med engelsk. Eleverne samles i en rundkreds, og læreren placerer sig inde i midten af cirklen. Læreren instruerer nu eleverne på engelsk til at udføre forskellige stræk. Fx: Touch your toes, touch the sky, touch your calves m.fl.

2. Balance

Balance er evnen til at stå oprejst eller forblive i kontrol af kroppen under forskellige bevægelser. Man balancerer når man går, når man stiger ud af bilen og når man står af cyklen. Balancetræning er derfor vigtig for flere daglige aktiviteter. Balancetræning kan hjælpe med ikke at falde, øge muligheden for at bevæge sig korrekt samt forbedre skadesminimering.

Øvelser:

- Bombemand

Denne øvelse kan laves i matematik, og kan kombineres med engelsk til de højere klasser. Børnene står i en rundkreds – enten hele klassen eller i mindre grupper. Læreren bestemmer en balanceøvelse som børnene skal udføre gennem hele øvelsen. Det kan være at stå på ét ben, eller skiftevis at springe fra det ene ben til det andet. Læreren bestemmer nu en taltabel som børnene skal gennemgå mens de balancerer (det kunne være 4), og børnene skal sige "bum" hver gang de lander på et tal, der går op med det givne tal. For at øge sværhedsgraden kan børnene lukke øjnene.

3. Udholdenhed

Udholdenhed kan defineres, som evnen til at modstå fysisk stres over længere tid. Det vigtigste, når man vil træne udholdenhed, er evnen til at vedligeholde et hurtigt tempo over en længere periode uden at blive for træt og "syre til". Cirkeltræning er en god og effektiv måde at træne udholdenhed, hvor man kombinerer forskellige øvelser inde for en begrænset tidsperiode.

Aktiviteter:

- Øvelsen "bodyguard rundbold" findes på <http://fysisk-aktivitet-i-skolen.dk/udskoling-Bodyguard-rundbold.php>. Denne øvelse udsætter eleverne for moderat til høj fysisk belastning, social inklusion, og hvor styrkelse af kognitive, motoriske, sociale og mentale elementer implementeres.

- Et alternativ er "gorilla øvelser", som er cirkeltræning. Her skal eleverne først løbe på alle fire, derefter skyder man numsen i vejret og går rundt, dernæst krabbegang og afsluttende med høje

knæ. Læreren vurderer, hvor længe eleverne skal arbejde. 30-45 sekunder vil være passende. Denne øvelse kan nemt afvikles i flere forskellige fag, hvor læreren stiller faglige spørgsmål Fx: Hvad er $x + x$, nævn et engelsk navneord – hvad er formelen på vand? Etc. Eleverne skal koncentrere sig om svaret samtidigt med, at de udfører øvelserne.

4. Koordination

Koordination er evnen til at bevæge to eller flere kropsdele i fuld kontrol gennem glidende bevægelser og med høj effektivitet. Simple koordinationsøvelser træner ikke bare barnets koordinering, men øger også hjernefunktion og indlæring.

Aktivitet:

”Simon Says”

Denne øvelse kan få eleverne til at bevæge sig, og lære dem nye måder at bevæge sig på. Dette opnås ved, at læreren skriver forskellige bevægelser på små stykker papir, folder dem sammen og smider dem i en hat. Med eleverne tæt i nærheden trækker læreren et stykke papir op ad hatten, og eleverne skal udføre den bevægelse, der står på papiret.

Man kan udføre denne øvelse på engelsk, tysk, fransk, eller man kan vælge at tildele øvelserne forskellige tal, så eleverne skal kombinere tallene med bevægelserne oppe i hovedet. Mange tal kan gøre øvelsen for besværlig. 4-5 øvelser er tilstrækkeligt.

Fysisk aktivitet for børn og unge med handicap eller et særligt behov

Ifølge FN's Handicapkonvention skal børn og unge med et bevægelseshandicap kunne deltage i leg, undervisning og fritidsaktiviteter på lige fod med alle andre børn og unge. Men det er langt fra alle skolers fysiske rammer og faciliteter, der understøtter tilgængelighed og den lige adgang.

En inkluderende og varieret skoledag med fysisk aktivitet handler om, at alle børn og unge har mulighed for at deltage, blive udfordret og føle sig som en del af fællesskabet. Men det betyder ikke, at alle skal udføre præcis de samme øvelser og aktiviteter eller udføre dem på samme måde.

I det følgende er der eksempler på værktøjer, metoder og ideer til fysisk aktivitet, hvor børn og unge med handicap eller særlige behov kan være fysisk aktive og få motion sammen med alle andre børn og unge.

1) LIVING BUDDY - en app

Løb om kap med dyrene fra ZOO, saml point på cyklen, hop rundt sammen med en robot og send udfordringer med testscore via Facebook. Den nye app Living Buddy fra Living IT Lab prøver med nogle nye værktøjer at få børn og unge til at bevæge sig mere i hverdagen. Med fire animerede figurer som træningsmakkere, bliver børn og unge mindet om at træne på en sjov og motiverende måde, hvor figurerne interagerer med børnene ved at give dem opmuntrende feedback eller push-beskeder på mobilen.

Målgruppen er primært børn og unge med udviklingsmæssige handicap, særligt børn med autisme, ADHD og udviklingshæmning, men den kan bruges af alle børn og barnlige sjæle, som synes den er sjov og lærerig.

De seks øvelser er sammensat for at motivere børnene til at prøve forskellige fysiske aktiviteter. Bl.a. balanceøvelser, løb mod et dyr, styrketræning med mavebøjninger, armstrækninger og øvelser, der primært skal være sjove for børnene, som fx at hoppe rundt og ryste mobilen for at få den animerede Living Buddy-figur til at hoppe rundt på skærmen.

Læs mere om Living Buddy <https://www.livingbuddyapp.com>

2) TILBUD DER GØR EN FORSKEL - idræt til børn og unge med særlige behov

Udgivelsen er udarbejdet i samarbejde mellem Sundhedsstyrelsen og Socialstyrelsen. Materialet indeholder en række forslag til tiltag og konkrete opgaver, som kommuner og foreninger kan anvende i deres arbejde med skabe og drive idrætstilbud for børn og unge med særlige behov.

Udgivelsen giver inspiration og gode råd til, hvordan man kan skabe og drive idrætstilbud, som kan inkludere børn og unge med særlige behov. Det pointeres bl.a., at kommunen spiller en vigtig rolle i forhold til både udvikling, drift og forankring af tilbud, og at det er afgørende, at der er politisk og ledelsesmæssig opbakning.

Udgivelsen indeholder en række overvejelser, som kan medtænkes i tilrettelæggelsen af en varieret skoledag. Ikke mindst i forhold til velegnede idrætsgrene og til samarbejdet mellem skole, fritids- og kulturlivet.

Læs mere om 'Tilbud der gør en forskel'

<https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/idraet-til-born-med-saerlige-behov>

3) INKLUSION i idræt og bevægelsesaktiviteter

Handicapidrættens videncenter arbejder målrettet med inklusion.

Ifølge videncenteret skal følgende tre forhold opfyldes samtidigt, før man kan tale om inklusion:

- 1.** Eleverne skal være fysisk tilstede sammen for at udgøre et fællesskab.
- 2.** Eleverne i fællesskabet skal være aktive sammen. Det er ikke nok at være fysisk tilstede i samme rum. Et reelt fællesskab kræver samspil og aktive relationer. Det betyder ikke, at alle skal gøre det samme hele tiden.
- 3.** Eleverne skal opleve, at de har et gensidigt udbytte af deltagelse. Alle eleverne – ikke kun enkelte eller udvalgte grupper af eleverne – skal have gavn af deltagelsen i fællesskabet. Både fagligt og socialt.

Læs mere om inklusion og få inspiration til, hvordan din skole kan arbejde med inklusion.

<https://www.handivid.dk/idraet/temaer/inklusion>

Find her inspiration og forslag til velegnede lege og aktiviteter for børn og unge med forskellige forudsætninger.

<https://www.handivid.dk/idraet/lege-aktivitetsbase>

Styrketræning i det fri

Flyt styrketræningen ud under åben himmel. Eleverne kan benytte en træningsstation i nærheden, eller bruge bænke, gelændere, legestativer og lignende.

Programmerne i den første serie er inspireret af træningsformen calisthenics, der bygger på gymnastiske øvelser med brug af egen kropsvægt. Eleverne vil både komme til at lave klassiske kropsvægtsøvelser fra styrketræningens verden og mere gymnastiske øvelser, som stiller krav til balance, smidighed og koordination. Programmerne bliver mere udfordrende fra gang til gang.

Serie 1 (primært for udskoling)

1) Dips på bænk

Træner triceps, bryst og skuldre

Lav fx 3 sæt a 7 gentagelser

Sådan gør du: **1.** Sæt dig på en bænk, og placér hænderne på kanten af sædet cirka med skulderbreddes afstand. Løft bagdelen, og stræk kroppen, så kun hælene er i jorden. **2.** Bøj i albuerne, og sænk kroppen ned mod jorden. Pres dig op igen.

Husk: Hold skuldrene nede, når du sænker dig, så de ikke pludselig sidder helt oppe ved ørerne.

2) Push-ups

Træner bryst, skuldre, arme og mave.

Lav 3 sæt a 7 gentagelser

Sådan gør du: **1.** Læg dig på jorden i strakte arme. Placér hænderne under skuldrene eller en anelse bredere. Spænd i maven og ballerne, og sørg for, at du danner en lige linje fra dine fødder og hele vejen op til nakken. **2.** Bøj i albuerne, og sænk kroppen ned mod jorden. Kom næsten ned at røre med brystet, inden du presser dig op i strakte arme igen.

Husk: Din kropsvægt skal udelukkende løftes ved hjælp af armene og ikke ved at bruge bevægelse i hoften, ballerne eller maven. Fokusér derfor på kun at bevæge albue- og skulderled.

3) Australian pull-ups

Træner den øverste del af ryggen, armene og den bagerste coremuskulatur.

Lav 3 sæt a 10 gentagelser

Sådan gør du: **1.** Find en stang i cirka hoftehøjde, og læg dig under den. Du kan også bruge et solidt bord. Tag fat lidt længere ude end dine skuldre. Spænd op i hele kroppen. **2.** Træk dig op i armene. Du skal helt op, så din hage er på højde med stangen. Sænk dig herefter langsomt ned i strakte arme igen.

Husk: Du skal holde spændet i maven og ryggen hele tiden, så du ikke 'hænger' på midten.

Serie 2 (for alle)

Natur og udeliv giver mulighed for både at dyrke styrke- og balancetræning samtidig med, at det stimulerer sanserne. Duft-, syns- og følesanserne er vigtige sanser for at holde krop og sind friske og modtagelige for nye input i dagligdagen.

1) Styrketræning af benmuskler

Find en sten/gren/bænk at træde op på med først højre ben 10 gange, derefter med venstre ben 10 gange.

2) Styrke- og balancetræning

Find en stor træstamme eller kanten af en sandkasse. Parvis udfordrer eleverne hinanden ved at tage fat om hinandens skuldre. Begge skal forsøge at holde balancen sammen på træstammen eller kanten af en sandkasse.

3) Konditionstræning med stafetløb med sten eller vandflasker

Stil fyldte vandflasker eller sten op i en række med ca. ½ meters afstand.

Del klassen i to til fire hold. Ved fløjt løber 1. Elev i rækken slalom mellem flasker eller sten. En gang frem og tilbage og klapper den næste i hånden, som tager samme tur. Alle elever i rækken skal igennem. Holdene kan konkurrere med hinanden.

Øvrige aktivitetsforslag og henvisninger

CIRKELTRÆNING

Link til cirkeltræning i skolen ved iundervisning.dk - idræt

<http://iundervisning.dk/iundervisning-dk-idraet-cirkeltraening/>

App med YogaBreaks

Børneringen og Perlefilm:

www.yogabreaks.dk

Dansehallerne: Instruktionsfilm

Dans en film

www.dansetid.dk/film

Dansk Skoleidræt

Aktiviteter til hele skoledagen. Også til pauserne.

<https://skoleidraet.dk/aktiviteter/>

KOSMOS

Film – Powerpauser

<https://www.ucsyd.dk/videncentre/videncenter-for-sundhedsfremme/publikationer-og-film/film/>

UC Syd

Inspirationshæfte og film – Powerpauser

<https://www.ucsyd.dk/videncentre/videncenter-for-sundhedsfremme/publikationer-og-film/film/>

KFUM Idrætsforbund

Film og materiale – Motorikken

<http://kfumid.dk/kfum-aktiviteter/motorikken/skoler/motorikken-i-skoler-og-sfoer>

Dansehallerne

Undervisningsforløb – Dans en strofe

www.dansetid.dk/wp-content/uploads/2014/06/Dans-en-strofe.pdf

Naturstyrelsen

Hæfte og film – Naturfitness

<http://naturstyrelsen.dk/media/nst/Attachments/NaturfitnessHftetilweb2013.pdf>

Cyklistforbundet

Undervisningsideer – Alle Børn Cykler –

Færdselslære, idræt m.m.

www.abc-abc.dk/Laerer/Laer06_Opgaver.aspx

Det danske Spejderkorps

Opgaveløb med mobil – Woop App

<http://spejderne.dk/aktuelt/woop/>

Friluftsrådet

Inspirationshåndbog – Spring ud i naturen

www.groennespirer.dk/media/902823/spring_ud_bog_web_enkeltsider_hi_1.0.pdf

Kræftens Bekæmpelse

Materiale og opstregning i skolegård – Leg på Streg

<https://www.cancer.dk/legpaastreg/inspiration/>

Københavns Kommune

Website med bevægelses- og læringsøvelser

move@school.dk

<http://moveatschool.kk.dk/>

NTS-centret (Astra)

Inspirationshæfte – Sæt bevægelse i naturfagene

[http://ntsnet.dk/sites/default/files/](http://ntsnet.dk/sites/default/files/S%C3%A6t%20bev%C3%A6gelse%20i%20naturfagene.pdf)

[S%C3%A6t%20bev%C3%A6gelse%20](http://ntsnet.dk/sites/default/files/S%C3%A6t%20bev%C3%A6gelse%20i%20naturfagene.pdf)

[i%20naturfagene.pdf](http://ntsnet.dk/sites/default/files/S%C3%A6t%20bev%C3%A6gelse%20i%20naturfagene.pdf)

Skoven i Skolen og udeskole.dk

Website med aktiviteter og undervisningsforløb

www.skoven-i-skolen.dk

Tønder Kommune

Inspirationshæfte. Aktiv læring – hjernenæring

www.swiflet.com/tk/bogu/15/1/

Aktivrundti.dk

Website med bevægelses- og læringsøvelser

www.aktivrundti.dk

Cyklistforbundet

Website, film og bog – Cykellege

www.abc-abc.dk - Søg under cykellege