

SKOLE OL



Hele Danmarks officielle olympiske lege for 0.-8. klasse



SKOLE OL FOR INDSKOLINGEN

SKOLE OL FOR 4.-8. KLASSE

ØVELSER TIL IDRÆTSUNDERVISNINGEN



INDHOLD

Hvad er Skole OL?	3
Skole OL for Indskolingene	4
Skole OL for 4.-8. klasse	6
Undervisningsmateriale:	
Øvelse i Atletik	8
Øvelse i Bowling.	10
Øvelse i Combat Archery.	11
Øvelse i Bueskydning.	12
Øvelse i Cricket	14
Øvelse i Orienteringsløb	16
Øvelse i Roning	17
Sådan tilmelder du din klasse til Skole OL	19



HVAD ER SKOLE OL?

Skole OL er OL i børnehøjde for 0.-8. klasse og en appetitvækker på dansk idrætsforeningsliv. Formålet er at booste bevægelsesglæden og motivere til et aktivt liv – både i og uden for skolen – og dermed øge trivselen for børn og unge.

Skole OL har siden 2009 haft fokus på at sætte børn i bevægelse ved at skabe aktiviteter, der kan integreres i idrætsundervisningen på alle klassetrin. Gennem Skole OL møder børnene en bred vifte af sportsgrene i børnehøjde med udgangspunkt i de tre børneolympiske værdier: Fællesskab, Færdighed og Fairplay.

Klasserne konkurrerer sammen som et hold, hvor klassefællesskabet er det vigtigste, og alles præstationer tæller. Der er altså fokus på succesoplevelser og respekt for hinanden såvel som på udviklingen af både de fysiske færdigheder og et sportsligt mindset, hvor man skal kunne tackle modgang, være vedholdende og sætte sig mål.

Skole OL året rundt

Skole OL har aktiviteter og tilbud til idrætslærere hele året:


- De Skoleolympiske Lege for Indskolingen
- De Skoleolympiske Lege for 4.-8. klasse
- En årlig kåring af Danmarks Sejeste idrætslærer
- Gratis undervisningsforløb og materiale til idrætsundervisningen.

Skole OL arbejder således på at videreudvikle den faglige tilgang til børneidræt og idrætsundervisning og er samtidig et udstillingsvindue for dansk idrætsforeningsliv.

VIDSTE DU...?

At 96 % af lærerne, der har deltaget i Skole OL, oplever, at det har haft en positiv indflydelse på trivselen i klassen.

RESULTAT FRA EVALUERING AF SKOLE OL-SÆSONEN 2022/2023



**“DET ER NOGLE FANTASTISKE
AKTIVITETER, DER FÅR ALLE
BØRN TIL AT SHINE - HVER PÅ
DERES NIVEAU.”**

LÆRER EFTER DELTAGELSE I SKOLE OL

SKOLE OL FOR INDSKOLINGEN

Skole OL kan sættes på skoleskemaet allerede i 0-3. klasse til De Skoleolympiske Lege for Indskoling. Det er en lettilgængelig, gratis og fleksibel klassekonkurrence, som afholdes på egen skole. Her får eleverne en sjov, olympisk oplevelse i trygge rammer på skolen, gode motoriske grundfærdigheder og en forsmag på Skole OL for 4.-8. klasse.

Til Skole OL for Indskoling konkurrerer klasserne sammen som hold i fem sjove konkurrencer pr. klassetrin. Klassens resultater omregnes til færdighedsbadges i et virtuelt univers, hvor klasserne også kan følge med i hinandens præstationer. Hver konkurrence kan gennemføres på to dobbeltlektioner i løbet af efteråret.

Konkurrencen er udviklet med fokus på fællesskab, basale færdigheder og bevægelsesglæde, og på en måde så alle elever kan være med.

Det hele afsluttes med et stort online finaleshow.

TIP!

Øvelserne fra Skole OL for Indskoling kan også bruges som opvarmning eller bevægelsespause resten af året.



OL I BØRNEHØJDE

"FRA TIT AT KOMMENTERE PÅ, HVOR DÅRLIGE DE ANDRE ER, ER DE NU BEGYNDT AT GIVE HIGH FIVES OG RÅBE "GODT GÅET", "KOM IGEN". SÅ MENER JEG SOM LÆRER, AT VI HAR VUNDET NOGET STORT."

LÆRER EFTER DELTAGELSE I SKOLE OL FOR INDSKOLINGEN

BALLON CHALLENGE

- eksempel på Skole OL-konkurrence for indskoling

Materialer: 4 startkegler, 4 balloner

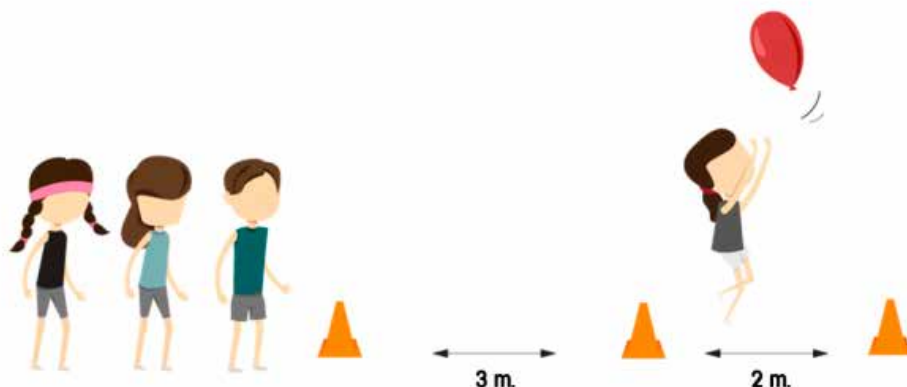
Forberedelse: Inddel klassen i fire grupper med mindst tre elever i hver. Opstil hver gruppe bag en startkegle. Tre meter foran keglen har hver gruppe et 2 x 2 meter felt, hvor de skal holde en ballon oppe i luften.

Selve konkurrencen: Eleverne i grupperne skal holde ballonen i luften ved skiftevis at slå ballonen op i luften og få så mange berøringer/slå så mange gange til ballonen som muligt.

- Første elev stiller sig ind i feltet med ballonen i hånden. Når startskuddet lyder, startes tiden, og eleven, der står i feltet, slår ballonen op i luften.
- Eleven går ud af feltet og om bag rækken igen.
- Så snart den første elev har slået til ballonen, må den næste elev i rækken løbe fra startkeglen ind i feltet og slå til ballonen.
- Der må kun være én elev inde i feltet ad gangen. Eleven, der slår til ballonen, skal have mindst én fod i feltet. Eleven i feltet har kun én berøring.

Få gerne eleverne til selv at tælle berøringerne højt og notere undervejs. Hvis ballonen rammer jorden, ryger uden for feltet eller rammer en elev mere end én gang, startes der forfra med at tælle.

Efter 5 minutter noteres hver gruppes højeste antal sammenhængende berøringer. Ved deltagelse i Skole OL for Indskoling lægges de fire gruppers resultater sammen, og du har nu klassens samlede resultat.



FÆRDIGHEDSBADGES

I Skole OL for Indskoling bliver klassens point og tider omregnet til otte forskellige færdighedsbadges.



BALANCE



HURTIGHED



KOORDINATION



KOMMUNIKATION



PRÆCISION



STYRKE



TIMING



UDHOLDENHED

SKOLE OL FOR 4.-8. KLASSE

Kernen i Skole OL er de fysiske klassekonkurrencer for 4.-8. klasse, som gennem lokalstævner arrangeret af lokale idrætsforeninger konkurrerer i en bred vifte af forskellige sportsgrene.

Vinderne af lokalstævnerne går videre til Skole OL-finalen, som er årets højdepunkt, hvor flere tusinde elever deltager over fire dage i juni og tager hjem med en olympisk oplevelse for livet.

Alle idrætsforbund, som deltager i Skole OL, er med til sikre, at deres sportsgren kan udføres i børnehøjde med udgangspunkt i de børneolympiske værdier.

“DET VAR MEGASJOVT DET HELE, OG DET SKABTE ET RIGTIGT GODT FÆLLESSKAB.”

ELEV EFTER DELTAGELSEN I SKOLE OL-FINALEN





Gratis undervisningsforløb i den lokale idrætsforening

Med et undervisningsforløb i en idrætsforening introduceres eleverne til det lokale foreningsliv og dygtige trænere, som er vant til at lære fra sig inden for netop deres sport.

Mange idrætslærere vælger at supplere deltagelsen til Skole OL-lokalstævnerne med et indledende undervisningsforløb og på den måde optimere klassens chancer for at kvalificere sig til Skole OL-finalen.

Gratis undervisningsmateriale til idrætsundervisningen

Gennem Skole OL kan idrætslærere få masser af gratis inspiration til undervisningen. På Skole OL's hjemmeside – www.skoleol.dk – kan man finde øvelser til sit idrætsforløb til elever på forskellige klassetrin og i flere forskellige sportsgrene. Du kan se eksempler på nogle af øvelserne på de næste sider her i kataloget.



ATLETIK

HYLERSTAFETTEN

Materialer: Kegler, hylere

Forberedelse: Eleverne inddeles i hold på 4-5 elever. Hvert hold placeres bag en startkegle, og har ca. 40m til en anden kegle.

Selve aktiviteten: Stafetten går ud på at nå igennem banen hurtigst muligt for alle elever. Stafetten skydes i gang:

- Første elev kaster hyleren og løber rundt om bagerste kegle.
- Eleven løber hen og tager hyleren i hånden.
- Eleven løber tilbage og rundt om bagerste kegle.
- Eleven løber hjem til sit hold. Næste elev gør det samme.

Dette fortsættes, til alle på holdet har været igennem to gange.

TIP!

Jo længere man kaster, jo kortere skal man løbe. Husk ikke at holde hyleren i halen – den går nemt i stykker.



EVIGHEDSSTAFET

Materialer: ca. 50 små kegler

Forberedelse: Evighedsstafet tager udgangspunkt i en stor cirkel. Lav cirkler med kegler, hvor diameteren er ca. 20m. På hver bane kan der være to hold. Inddel eleverne i hold på 3-4 elever.

Selve aktiviteten: Stafetten gælder om at indhente det andet hold, som man dyster imod.

- To hold står klar på hver bane i hver sin side af cirklen.
- Hver elev løber en omgang og klapper den næste elev i hånden, der så løber. Sådan fortsætter man til det ene hold indhenter det andet.

TIP!

Inddel så vidt muligt eleverne i jævnbyrdige hold. Så lever øvelsen op til sit navn.





BOWLING

BOWLINGSPILLET

Materiale: Mobile bowlingbaner kan lånes gratis gennem Dansk Bowling Forbund

Forberedelse: De mobile bowlingbaner opstilles. Eleverne opdeles i hold på 4-5 elever og fordeles på bowlingbanerne.

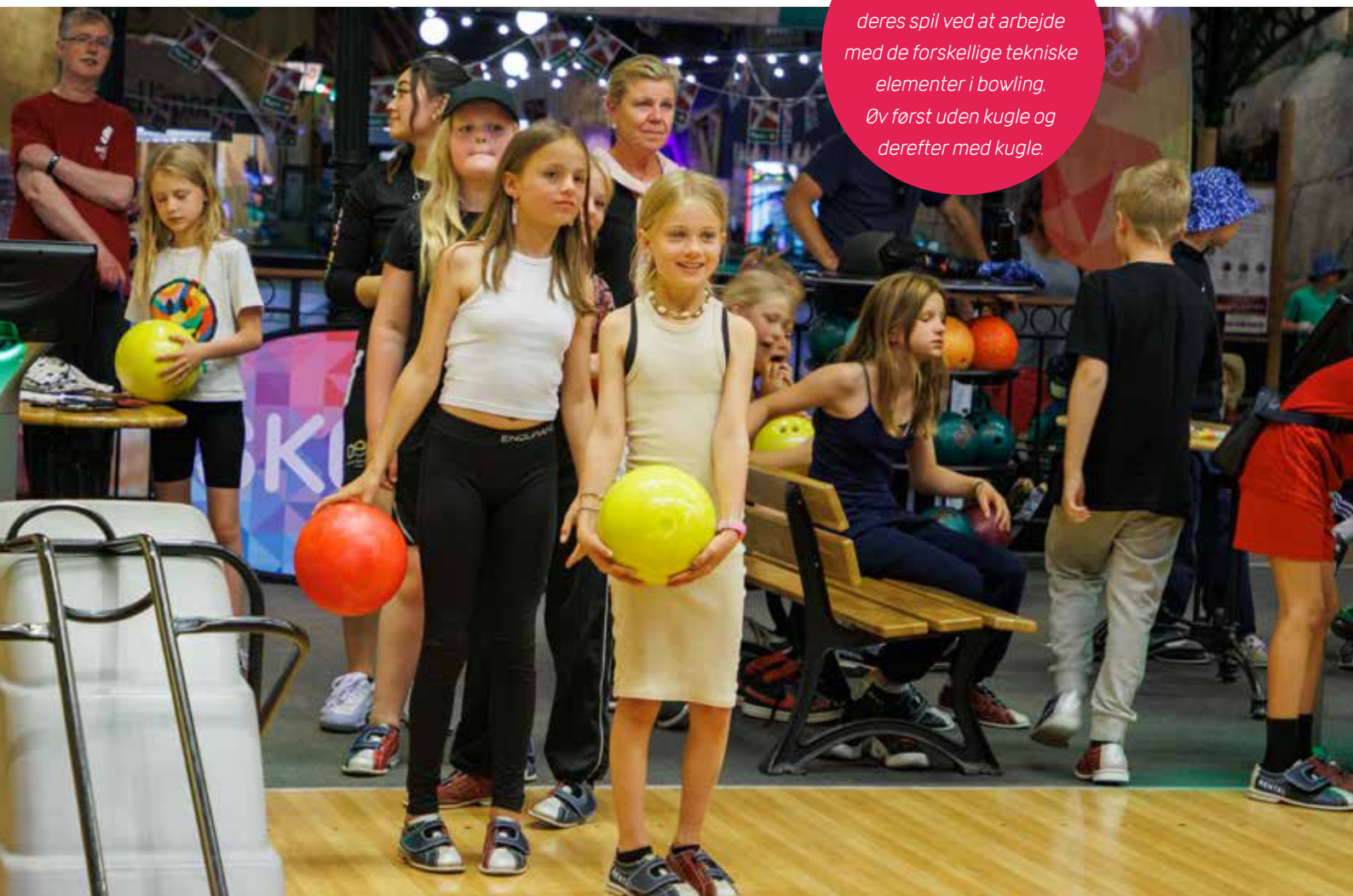
Selve aktiviteten: I aktiviteten gennemføres et fuldt bowlingspil. Det kan evt. gennemføres som en konkurrence mellem banerne, hvor den bane, der til slut har scoret flest point, vinder.

Eleverne reflekterer afsluttende over, hvilke tekniske forbedringer de har gjort, og hvad de har lært af det.

- Håndleddet skal være strakt og opleves som en forlængelse af armen
- Bevægelsen og energien skal gå lige frem og følge efter kuglen
- Alle kegler rejses efter hvert skud

TIP!

Eleverne kan optimere deres spil ved at arbejde med de forskellige tekniske elementer i bowling. Øv først uden kugle og derefter med kugle.





COMBAT ARCHERY

BUESKYDNING MED HØJ PULS

Materialer: Combat Archery buer og pile samt kegler – kan lånes gennem Bueskydning Danmark

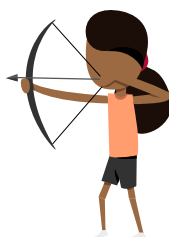
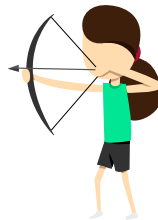
Forberedelse: Opstil en bane med to kegler med 20m afstand. Herefter laves et mål, der enten består af en skydeskive eller et større objekt, som eleverne skal skyde efter. Inddel eleverne i grupper på 2 elever.

Selve aktiviteten:

- Eleverne stiller sig i grupper på to foran skydeskiven.
- Den ene elev skyder tre pile på skiven eller mod objektet.
- Imens løber makkeren to ture om de to kegler så hurtigt som muligt.
- Herefter bytter de, så makkeren, der netop har løbet to runder, nu skal skyde tre pile, mens den anden løber.
- Eleverne er i gang i 2 x 5 min., hvorefter de holder 1 minuts pause. Herefter starter de igen.
- Aktiviteten slutter med, at eleverne reflekterer over, hvilken betydning den høje puls har for evnen til at ramme objektet.
- Er der ikke mulighed for at lave en løbebane, kan løb byttes ud med en anden øvelse, der giver høj puls, fx burpees, høje knæ eller sprællemænd.

TIP!

For at bevare den høje puls kan man lave aktiviteten på tid, så eleven løber og skyder på tid.





BUESKYDNING

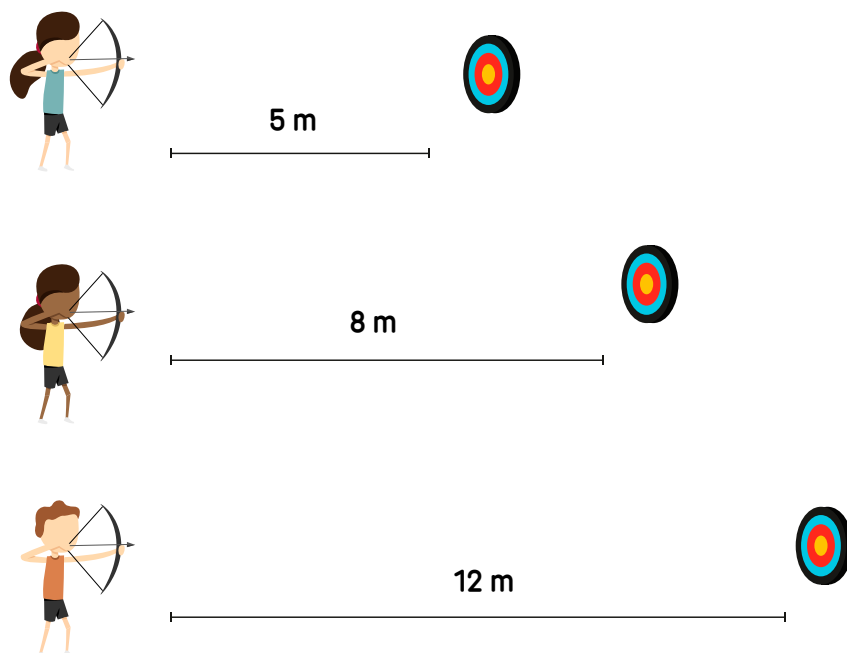
SKYDNING PÅ FORSKELLIGE AFSTANDE

Materialer: Bueudstyr – kan lånes gennem Bueskydning Danmark.

Forberedelse: Inddel eleverne i grupper på 3 elever.

Selve aktiviteten: Øvelsen går ud på, at eleverne skal lære at skyde fra forskellige afstande.

- Start med at skyde to runder med tre pile på 5m afstand.
- Skyd herefter to runder på 8m afstand.
- Skyd to runder på 12m afstand.
- Reflekter til sidst over: Hvad er forskellen ved at skyde på de forskellige afstande? Hvad gør det ved jeres træfsikkerhed?



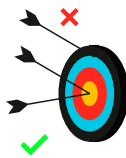
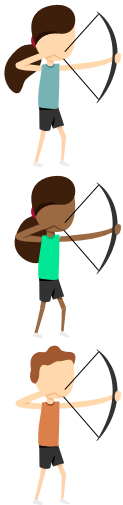
ROBIN HOOD SKYDNING

Materialer: Bueudstyr kan lånes gennem Bueskydning Danmark.

Forberedelse: Inddel eleverne i grupper på 3-4 elever. Alle skal have tre pile hver, som ikke må ligne de andre i gruppens. De skal kunne kende forskel på dem.

Selve aktiviteten: I denne øvelse skal eleverne øve præcision. Eleverne skal skyde så tæt på midten af skydeskiven som muligt.

- Eleverne skiftes til at skyde en pil af sted ad gangen.
- Når alle har skudt en pil afsted, stoppes runden.
- De tre pile, som sidder længst væk fra midten, tages fra.
- De elever, der har skudt de tre pile længst væk, har nu et færre antal pile tilbage. Dette gentages, indtil der kun er en elev, der har pile tilbage.
- Vinderne af hver gruppe kan evt. mødes i en sidste og afgørende runde for at finde klassens vinder.



TIP!

Når der er seks pile eller færre tilbage, kan man evt. nøjes med kun at fjerne en pil ad gangen for at øge spændingen.





CRICKET

ALLE BOLDE I LUFTEN

Materialer: En bold pr. elev.

Forberedelse: Alle elever stiller sig i en cirkel. Eleverne er parvis sammen med den, der står lige overfor i cirklen. Det er en god idé at tage en runde, hvor parrene nævnes, så alle er klar over, hvem de er sammen med.

Selve aktiviteten: I denne øvelse skal hele klassen så vidt muligt gribe alle bolde.

- Alle tæller ned – 3-2-1-nu!
- På nu skal parrene kaste til hinanden.

TIP!

Legen kan gøres lettere, hvis hvert par kun har én bold.



SOME-STOP CRICKET

Materialer: 1 gærde, 1 bat, en bold og 4 kegler.

Forberedelse: Banen sættes op som på figuren med gærdet, hvor batteren skal stå, tre pointkegler og én kasterkegle. Inddel eleverne i to hold på ca. 5-8 elever. Markholdet fordeler sig i marken. Indeholdet har én batter, og resten placeres i "pavillonen" (markeret med nogle kegler, et mål eller en bænk eller stole).

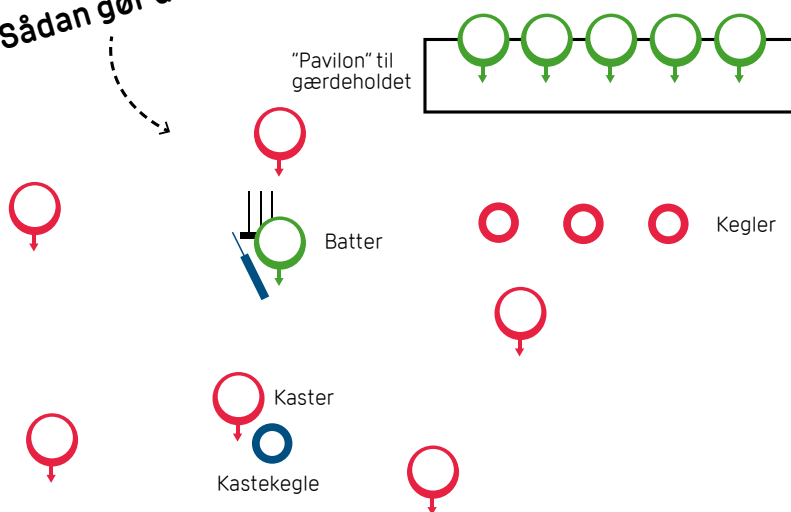
Selve aktiviteten:

Some-stop-cricket er cricket i børnehøjde og går ud på at samle flest mulige point ved løb om kegler. Markholdet vælger en kaster, som er den, der kaster bolden ind til batteren. Kasteren placeres omkring en kegle ca. 8 meter fra gærdet. Markholdet kan rotere rundt i marken, så alle prøver at være kaster.

Alle på et hold skal batte og miste deres gærde, før der byttes, så indeholdet bliver markhold og omvendt. Eleverne i "pavillonen" hjælper med at tælle point og planlægge taktik.

- Kasteren kaster bolden til batteren, når batteren er klar. Batteren løber point, uanset om batteren har ramt bolden eller ej. Der må løbes point, indtil kasteren igen har bolden.
- 1 point scores ved at løbe til første kegle og tilbage.
- De første 3 point skal løbes hjem ved første kegle.
- Point 4-6 laves ved at løbe rundt om anden kegle.
- Point 7-9 point laves ved den sidste og tredje kegle. Det højeste antal point, der kan opnås for hver batter, er altså 9 point.
- Batteren mister sin mulighed for at løbe point, hvis bolden rammer gærdet, eller batteren selv rammer gærdet med battet.

Sådan gør du



TIP!

Spillet kan varieres ved, at kasteren må kaste bolden ind til batteren, så snart kasteren har fået bolden. Det øger tempoet i spillet.



O-LØB

KEGLELØB

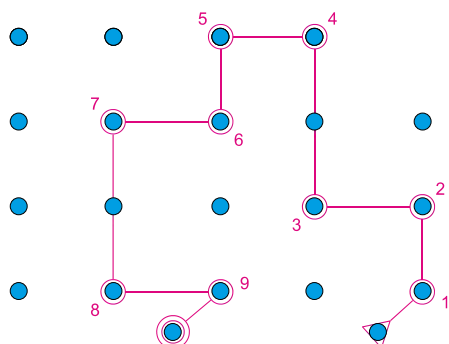
Materialer: 40 kegler. Kort over tre forskellige baner.

Forberedelse: Opstil keglerne på to store baner à 20 kegler med optimalt set fire meter mellem hver kegle. Større afstande vil gøre det sværere. Eleverne inddeles i par og fordeles på de to baner (max 24 elever pr. bane). Til hver bane hører tre forskellige kort (se tegning). Hvert par får to ens kort

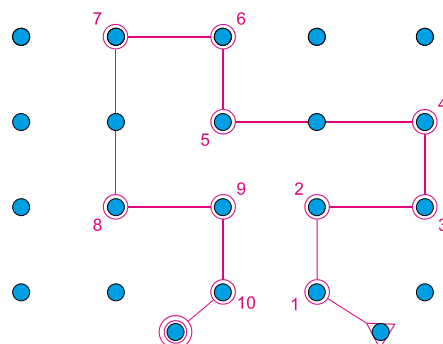
Selve aktiviteten: Til kegleløb handler det om at samarbejde med sin makker om at komme hurtigst muligt igennem banen.

- Makker 1 gennemfører banen.
- Imens står makker 2 på sidelinjen og tjekker, at banen gennemføres korrekt. Makker 2 laver høje knæløft på sidelinjen.
- Parrene bytter roller.
- Parrene løber den samme bane så mange gange, de kan nå inden for tidsrammen. Det vil sige, de vil kunne løbe banen hurtigere og hurtigere.

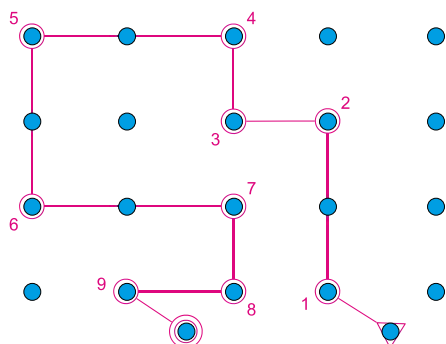
Kort 1



Kort 2



Kort 3



TIP!

Opstil to store baner – én i hver ende af fodboldbanen/hallen. Opstil banerne på forhånd. Print evt. kortene via QR-koden her på siden





RONING

RO-STAFET

Materialer: Romaskiner

Forberedelse: Inddel eleverne i grupper på 10 elever. Hver gruppe skal have én romaskine. Sæt maskinen på 2000m, så den kan tælle ned.

Selve aktiviteten: Hver gruppe skal så hurtigt som muligt ro de 2000m sammen på én maskine.

- Hver gruppe lægger en plan for, hvordan de vil udføre stafetten, så de hurtigst muligt kan skifte roer.
- Eleverne laver en rækkefølge, som skal holdes hele vejen.
- Første elev i hver gruppe ror 20 tag.
- Herefter skiftes til næste elev, som ror 20 tag osv.
- Holdet er færdigt, når eleverne har roet 2000m til sammen.
- Efterfølgende kan eleverne reflektere over: Hvordan gik skiftene, hvad kan evt. forbedres, hvornår kom der mest kraft i taget.

TIP!

Lad eleverne blive fortrolige med romaskinen før stafetten ved at lade dem alle prøve at ro på skift.

Lad dem gerne se videoen af rotaget.

Find videoen her



Eleverne kan også arbejde med at optimere skiftene mellem hver elev ved at **se videoen her**.





SÅDAN TILMELDER DU DIN KLASSE TIL SKOLE OL

TILMELDING TIL SKOLE OL FOR INDSKOLINGEN 0. - 3. KLASSE

- Gå ind på Skoleol.dk
- Tryk på "Tilmeld" for at logge ind eller oprette en profil
- Opret din klasse ved at trykke på "Tilføj Ny Klasse". Hvis du allerede har en profil, kan du blot overflytte din klasse fra sidste sæson
- Tryk herefter på "Tilmeld klassen", og vælg "Indskoling", og følg flowet.

TILMELDING TIL SKOLE OL FOR 4.-8. KLASSE

- Gå ind på Skoleol.dk
- Tryk på "Tilmeld", og opret en profil. Hvis du allerede har en profil, kan du blot overflytte din klasse fra sidste sæson.
- Find et eller flere stævner, du vil tilmelde din klasse til på stævnekalenderen
- Når stævnearrangøren har godkendt tilmeldingen, modtager du mere information om stævnet fra arrangøren.

**HUSK AT NOMINERE DANMARKS SEJESTE
IDRÆTSLÆRERE HVERT EFTERÅR.**

VIL DU VIDE MERE?

Find mere information om Skole OL på www.skoleol.dk.

Eller kontakt Skole OL-sekretariatet på
tlf. 24 60 88 02 eller
mail: info@skoleol.dk



**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

TrygFonden

**Find mere inspiration til idrætsundervisningen,
og læs alt om Skole OL på www.skoleol.dk.**