



DE VIRTUELLE SKOLE
OLYMPISKE LEGE

LEKTIONSPLAN

Uge 43-46

Indhold

Lektionsplanen indeholder forslag til fire dobbeltlektioner, som du kan køre med din klasse i løbet af de fire uger, hvor De virtuelle Skole Olympiske Lege kører.

Hvis du har færre timer til rådighed, kan du måske alligevel finde lidt inspiration, til hvordan lektionerne kan bygges op, så I kommer gennem alle konkurrencer og bonuskonkurrencer inden finalen.

Lektionerne er alle bygget op med en opvarmning, 2-3 konkurrencer og til sidst indtastning af point. Under hver lektion finder du links til videoguides og beskrivelser af alle aktiviteter og konkurrencer.

Rigtig god fornøjelse!



Lektion 1 (uge 43)

Varighed: 60 minutter

Hvor: Indendørs (gymnastiksal eller hal)

Udstyr: Internet og skærm, så I kan se videoer, 8-10 kegler, 2 rullemåtter, 2 stopure.

1. Varm op med [Skole OL Dansen](#). Start evt. med instruktionsvideoen, hvor eleverne kan følge vores to professionelle dansere, som tager dansetrinnene step-by-step. Du finder videoen nederst på [denne side](#).
2. Lav et fælles kampråb i klassen, så I kan skyde konkurrencerne i gang med en ordentlig portion kampgejst.
3. Introducer **Panda/Krabbe Challenge** og prøv konkurrencen. Du finder video og beskrivelse [her](#).
4. Introducer **Kravle Challenge** og prøv konkurrencen. Du finder video og beskrivelse [her](#).
5. Hvis I har tid tilovers så tal om, hvilke færdighedsbadges, I har optjent I de to konkurrencer. Kan eleverne gætte, hvilke færdigheder, der har været i brug i dag?
6. Idrætstimen nærmer sig sin afslutning - slut af med en stor fælles high-five.

Afslut med at **indtaste dagens point på jeres klasseprofil i Det virtuelle univers**. Husk du kan altid gå ind og indtaste nye point, hvis I senere i forløbet forbedrer jer. Log ind og indtast point [HER](#).



Lektion 2 (uge 44)

Varighed: 60 minutter

Hvor: Indendørs (gymnastiksal eller hal)

Udstyr: Internet og skærm, så I kan se videoer, 8-10 kegler, 4 balloner, 2 stopure, 3-4 bolde, 4-5 snore/sjippetove eller kridt.

1. Varm op med [Skole OL Dansen](#). I finder "Skole OL-sangen" på Spotify (Skole OL, HipSomHap).
2. Start med jeres seje kampråb, så er I er kampklar til dagens konkurrencer.
3. Introducer **Ballon Challenge** og prøv konkurrencen. Du finder video og beskrivelse [her](#).
4. Introducer **Kaste Challenge** og prøv konkurrencen. Du finder video og beskrivelse [her](#).
5. Introducer **Speedbounce Challenge** og prøv konkurrencen. Du finder video og beskrivelse [her](#).
6. Hvis I har tid tilovers så tal om, hvilke færdighedsbadges, I har optjent I de tre konkurrencer. Kan eleverne gætte, hvilke færdigheder, der har været i brug i dag?
7. Idrætstimen nærmer sig sin afslutning - slut af med en stor fælles high-five.

Afslut med at **indtaste dagens point på jeres klasseprofil i Det virtuelle univers**. Husk du kan altid gå ind og indtaste nye point, hvis I senere i forløbet forbedrer jer. Log ind og indtast point [HER](#).



Lektion 3 (uge 45)

Varighed: 60 minutter

Hvor: Indendørs (gymnastiksal eller hal)

Udstyr: Internet og skærm, så I kan se videoer, telefon til at filme, 8-10 kegler, 4 balloner og 2 stopure.

1. Varm op med [Skole OL Dansen](#). I finder "Skole OL-sangen" på Spotify (Skole OL, HipSomHap).
2. Start med jeres seje kampråb, så er I er kampklar til dagens konkurrencer.
3. Prøv kræfter med **Ballon Challenge** igen – kan I forbedre jeres resultat fra sidste uge. Du finder video og beskrivelse [her](#).
4. Prøv kræfter med **Kravle Challenge** igen – kan I forbedre jeres resultat fra uge 1? Måske nogle af eleverne har nogle gode tricks, de vil dele med resten af klassen. Du finder video og beskrivelse [her](#).
5. I dag skal I uploade jeres videoer af jeres Skole OL Dans og kampråb, så I kan få nogle kreativtetsbadges på kontoen og være med i bonuskonkurrencerne. Deadline for at være med i bonuskonkurrencen er den 11. november.
6. Idrætstimen nærmer sig sin afslutning - slut af med en stor fælles high-five.

Afslut med at **indtaste dagens point på jeres klasseprofil i Det virtuelle univers**. Husk du kan altid gå ind og indtaste nye point, hvis I senere i forløbet forbedrer jer. Log ind og indtast point [HER](#).



Lektion 4 (uge 46)

Varighed: 60 minutter

Hvor: Indendørs (gymnastiksal eller hal)

Udstyr: Internet og skærm, så I kan se videoer, 8-10 kegler, 2 stopure, 2 rullemåtter, 3-4 bolde, 4-5 snore/sjippetove eller kridt.

1. Varm op med [Skole OL Dansen](#). I finder "Skole OL-sangen" på Spotify (Skole OL, HipSomHap).
2. Start med jeres seje kampråb, så er I er kampklar til dagens konkurrencer.
3. Prøv kræfter med **Speedbounce Challenge** igen – kan I forbedre jeres resultat fra uge 2. Du finder video og beskrivelse [her](#).
4. Prøv kræfter med **Kaste Challenge** igen – kan I forbedre jeres resultat fra uge 2? Måske nogle af eleverne har nogle gode tricks, de vil dele med resten af klassen. Du finder video og beskrivelse [her](#).
5. Prøv kræfter med **Panda/Krabbe Challenge** igen – kan I forbedre jeres resultat fra uge 1? Og var det hurtigst at kravle forlæns eller baglæns som krabbe? Du finder video og beskrivelse [her](#).
6. I dag skal I se nomineringsvideoerne til bonuskonkurrencerne og afgive jeres stemme på den bedste Skole OL Dans og det bedste kampråb. Nomineringsvideoerne finder I [her](#).
7. Idrætstimen nærmer sig sin afslutning - slut af med en stor fælles high-five.

Afslut med at **indtaste dagens point på jeres klasseprofil i Det virtuelle univers**. Husk at få indtastet alle jeres resultater inden fredag den 18. november. Log ind og indtast point [HER](#).

