

inspiration til SKOLERNES MOTIONSdag

Skal I have hele skolen i bevægelse?

Få inspiration fra DIF Skole OL's materiale til en sjov motionsdag for både de yngste og ældste elever.

0.-3. klasse

10 aktiviteter til de yngste

Sjove stafetter og lege med fokus på bevægelsesglæde, klassefællesskab og trivsel i klassen.

[Hent aktiviteterne](#) →



4.-8. klasse

Find inspiration i nogle af vores sportsgrene

Prøv kræfter med løb, spring, kast, boldspil og meget mere



ATLETIK

Løb, spring og kast

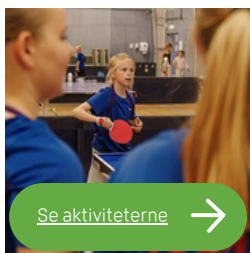


[Se aktiviteterne](#) →



BORDTENNIS

5 sjove lege med bat og bold



[Se aktiviteterne](#) →



CRICKET

Kast, løb og grib



[Se aktiviteterne](#) →

Alle materialerne er gratis og lige til at bruge.
God fornøjelse med en aktiv Skolernes Motionsdag!



SKOLE OL

Sådan kunne en idrætsdag se ud for jer

0.-3. klasse

08.00 · Vi starter sammen

Velkomst og dagens program

08.15 · Få gang i kroppen

Fælles opvarmning

09.00 · Bevægelseslege

Prøv fx Kastekæden Challenge og Vaskemaskinen Challenge

10.00 · Pause

10.20 · Flere bevægelseslege

Prøv fx Sjippe Challenge og Larveløb Challenge

11.20 · Frokost

12.00 · Fælles udfordring

Hele klassen er med – prøv at lave én lang larve som i larveløb. Hvor langt kan I komme på 10 minutter?

12.45 · Tak for i dag!

Fælles afslutning og high-fives

4.-8. klasse

08.00 · Vi starter sammen

Velkomst og dagens program

08.15 · Få gang i kroppen

Fælles opvarmning med puls, musik og bevægelse

09.00 · Aktivitetsrunde 1

Prøv fx atletik

10.00 · Pause

10.20 · Aktivitetsrunde 2

Prøv fx bordtennis

11.20 · Frokost

12.00 · Aktivitetsrunde 3

Prøv fx cricket

12.45 · Tak for i dag!

Fælles afslutning og high-fives



SKOLE OL