



**KROP- OG
HJERNEVRIDERE**



**ELEVRÅDETS
ENERGIBOOST**



**FART PÅ
FÆLLESSKABET**



**SIND OG
SANSER**



**GRINE-
KRAMPER**

Vejledning til Børns Vilkårs
'Fællesskab i bevægelse'

STJERNERÆS
- AFVIKLING AF DAGEN

INDHOLD

Vejledning3

Materialets aktiviteter 6

1. Krop- og hjernevridere 7

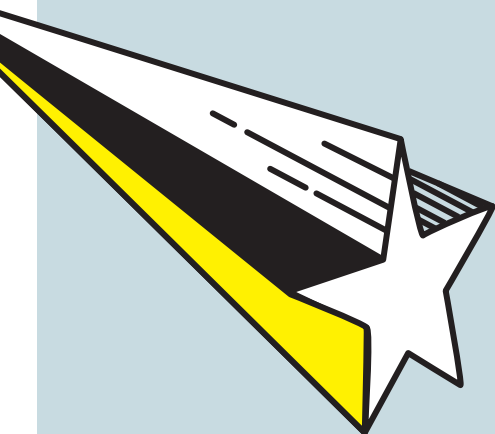
2. Fart på fællesskabet.....8

3. Grinekramper..... 9

4. Sind og sanser..... 10

5. Elevrådets energiboost..... 13

“Her er
plads til
alle”



Børns Vilkår 2024 ©

Kopiering og print af dette materiale eller dele deraf er kun tilladt efter reglerne i gældende lov om ophavsret eller inden for rammerne af en aftale med Copydan.

Indhold: Sofie Rasmussen, Camilla Norsgaard Rieper-Holm og Laura Lunding

Layout: AntonMaria - Visuel Kommunikation / Maria Lykke Antonsen



Fællesskab i bevægelse

At være sammen gennem bevægelse, leg og motion samler mennesker og styrker følelsen af at høre til i trygge fællesskaber. Stjerneræset tager afsæt i dette og har fokus på at skabe fælles oplevelser, gode minder og grin i forskellige bevægelses- og samarbejdsaktiviteter, hvor der er lige deltagelsesmuligheder for alle. Dagen er afsættet for at være fællesskabsskole og afvikles på skolernes motionsdag. Programmet for dagen er sat til at vare 2,5 timer. I har både mulighed for at udvide programmet, og også at koble andet indhold på dagen, hvis I fx har en fast tradition for motionsdagen på jeres skole, som I gerne vil fortsætte med.

Elevrådets rolle og Stjerneræsets opbygning

På selve dagen inviteres hele skolen til åbningsceremoni, hvor Stjerneræset skydes i gang af elevrådet. Elevrådet er værter på dagen. De har til opgave at præsentere klasserne og programmet for dagen, lave fælles opvarmning og holde en lille åbningstale om, hvorfor det er vigtigt at sætte spot på fællesskaber, og hvad en dag med bevægelse, leg og motion kan på lige præcis jeres fællesskabsskole.

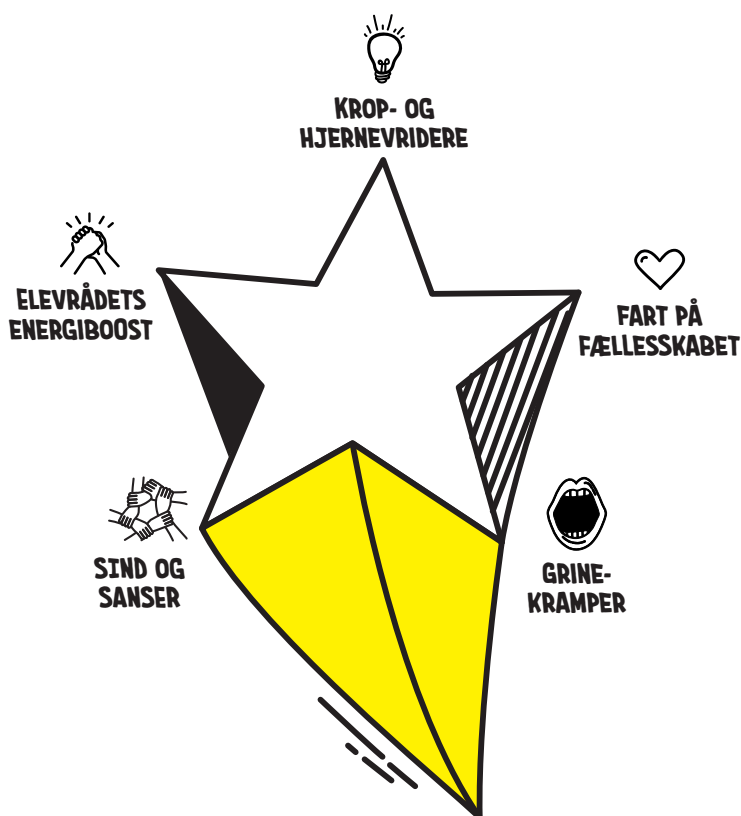
STJERNERÆSET BESTÅR AF FEM KATEGORIER MED AKTIVITETER, SOM HVER KLASSE SKAL BESØGE:

1. Krop- og hjernevridere
2. Fart på fællesskabet
3. Grinekrammer
4. Sind og sanser
5. Elevrådets energiboost

Aktiviteterne har fokus på at mærke fællesskabets styrke og værdi i krop og sind. Hver aktivitet har et opsat mål, der peger på at dyrke og styrke sammenhold, samarbejde, dele gode grin og opleve forskellige energiniveauer i krop og sind. Konkurrenceelementet er skruet ned, i stedet vægtes, at hver klasse vinder ved at have gode kampråb, heppe, støtte og hjælpe hinanden.

Hver aktivitet besøges i 15 minutter, hvorefter der roteres til en ny aktivitet.

Elevrådet samler hele skolen til sidst på dagen med en hyldest til det store skolefællesskab. Eleverne prioriterer de kampråb/budskaber, som, de synes, er vigtigst for jer som fællesskabsskole. Elevrådet har nu til opgave at bringe disse til drøftelse og trivselsfremmende handlinger på de kommende elevrådsmøder med støtte fra lærere og ledelse.



FORSLAG TIL PROGRAM FOR STJERNERÆSET



Fællesskab i bevægelse – Her er plads til alle

Samlet tidsforbrug: 2,5 timer

Hver aktivitet varer 15 minutter

– herefter 5 minutter til at rotere til en ny aktivitet.

I kan tilpasse tidsplanen og programmet, så det passer lige præcis ind hos jer og den dag, I ønsker.

Kl. 9.00-9.30:

Åbningsceremoni ved elevrådet (30 min.)

- ★ **Indmarch med hver klasse**, der præsenteres og råber deres budskab som et kampråb. Hver klasse hænger deres stjerneplakat med budskab op på en stjernevæg eller giver det til elevrådet, som efterfølgende kan samle det på en stjernevæg
- ★ **Åbningsstale**: Hvorfor er vi en fællesskabsskole, og hvorfor er det vigtigt at være sammen om at bevæge sig og styrke fællesskaber i dag?
- ★ **Film fra Børns Vilkår**
- ★ **Præsentation af Stjerneræset** og dagens aktiviteter – evt. klippe den røde snor over
- ★ **Opvarmning** med dans, øvelser og power



Kl. 9.30-10.45:

Aktiviteter til indskoling, mellemtrin og udskoling går i gang (1 time og 15 min.)

- ★ **De enkelte klassers lærer introducerer og faciliterer aktiviteterne.** Hver aktivitet varer 15 minutter. Det kan være en fordel, at klasserne starter ved hver sin aktivitet, så logistikken går op, hvis I bruger klasselokaler, idrætshal, udendørs-arealer m.m.

Eks. på fordeling af klasser på aktiviteter:

Indskoling med tre klasser på hvert trin. Den samme skabelon kan bruges til mellemtrin og udskoling.

START	KROP- OG HJERNE-VRIDERE	FART PÅ FÆLLESSKABET	GRINE-KRAMPER	SIND OG SANSER	ELEVRADETS ENERGIBOOST
9.30-9.45	1.a, 1.b, 1.c	2.a, 2.b	2.c	3.a, 3.b, 3.c	
9.50-10.05	2.a, 2.a, 2.c	3.a, 3.b	3.c	1.a, 1.b, 1.c	
10.10-10.25	3.a, 3.b, 3.c	1.a, 1.b	1.c	2.a, 2.b, 2.c	
10.30-10.45					Alle klasser

Kl. 10.45-11.00:

Fælles afslutning ved elevrådet (15 min.)

- ★ **Elevrådet slutter af** med at rose alle klassers indsats og bidrag til Stjernevæggen.
- ★ De vil herefter arbejde videre med nogle af budskaberne og kampråbene, som viser, hvad der betyder noget for jer som fællesskabsskole for at understøtte: **'Her er plads til alle!'**
- ★ **Elevrådet siger tak for i dag**

PROGRAM STJERNERÆS

FÆLLESSKAB I BEVÆGELSE
HER ER PLADS TIL ALLE!

Kl. 9.00-9.30:

Åbningsceremoni ved elevrådet

- ★ Indmarch med hver klasse
- ★ Åbningstale
- ★ Film fra Børns Vilkår
- ★ Præsentation af Stjerneræset
- ★ Opvarmning
med dans, øvelser og power

Kl. 9.30-10.45:

Samles i jeres klasser

- ★ Stjerneræs aktiviteter

Kl. 10.45-11.00:

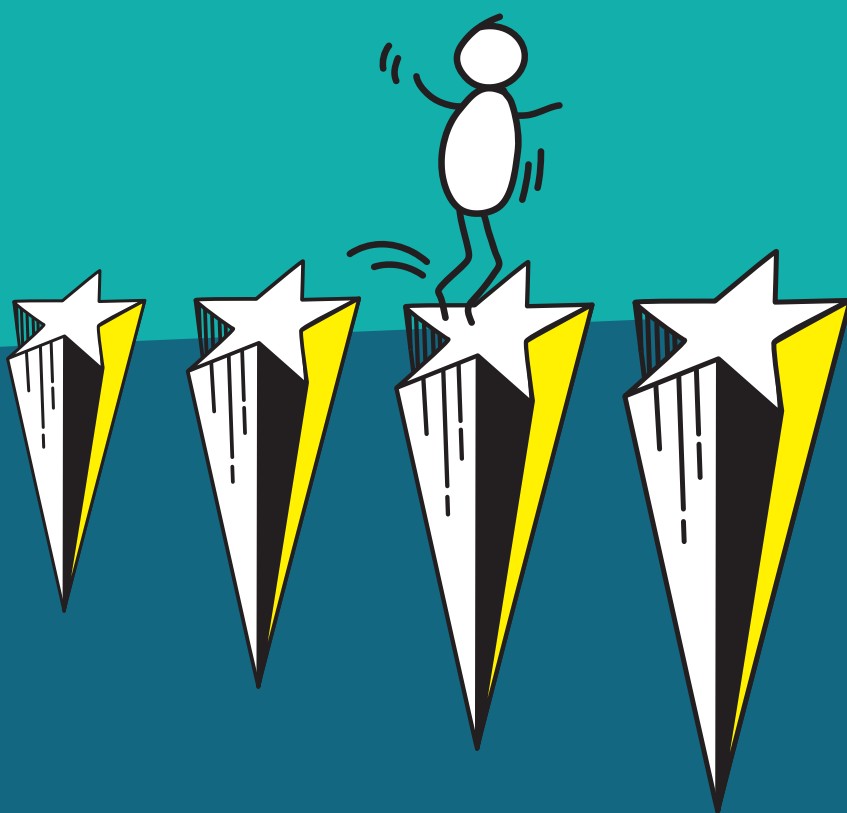
Fælles afslutning ved elevrådet

- ★ Elevrådet slutter af
og siger tak for i dag



STJERNERÆS AKTIVITETER

1. Krop- og hjernevridere
2. Fart på fællesskabet
3. Grinekramper
4. Sind og sanser
5. Elevrådets energiboost



STRUKTUR

For hver aktivitet er der kort beskrevet:

Mål

Aktivitetens læringsmål

Tidsforbrug

Hvor lang tid aktiviteten tager

Materialer

Beskrivelse af hvilke materialer, det kræver at gennemføre aktiviteten

Fremgangsmåde

En trin-for-trin-beskrivelse af, hvordan aktiviteten gennemføres

KLUDDERMOR

Mål:

- Eleverne skal samarbejde og 'vride' deres kroppe og hoveder på nye sjove måder. Aktiviteten træner koordination og giver eleverne oplevelsen af, at der er behov for alle for at løse opgaven i fællesskab.

Tidsforbrug:

15 minutter

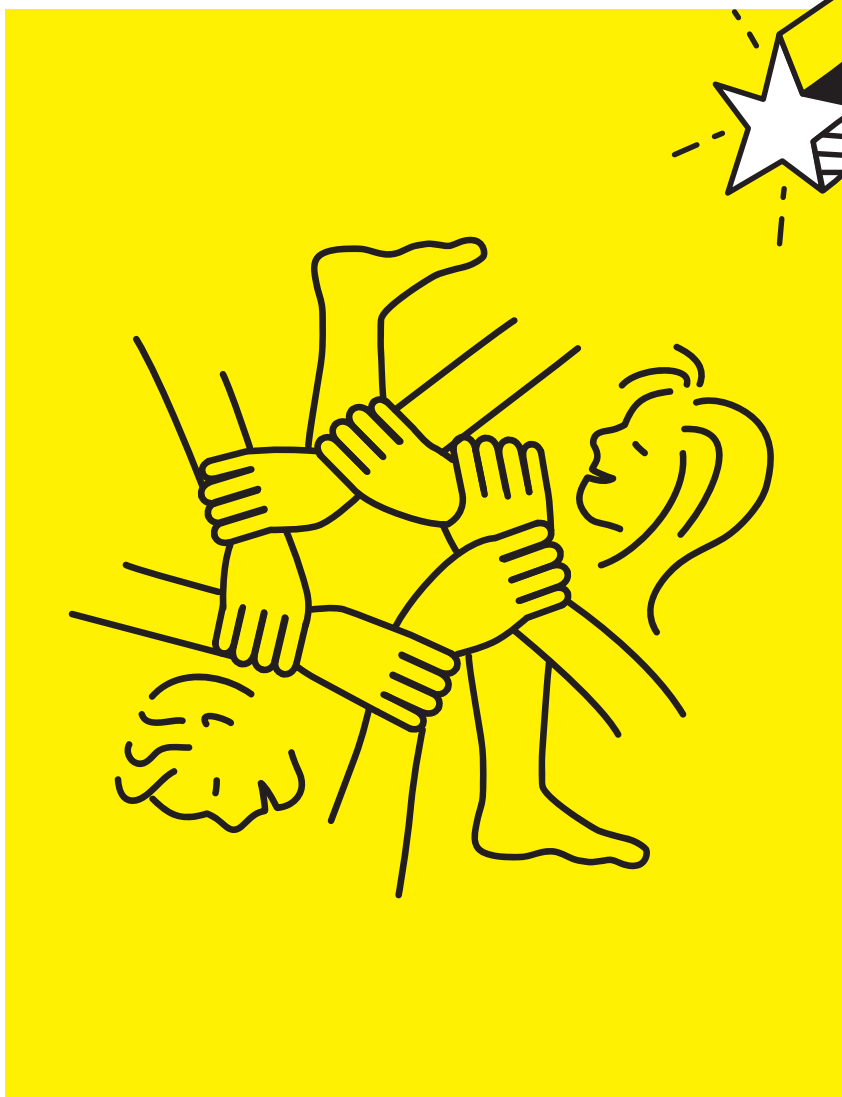
Materialer

- Brug hinanden



Introduktion

1. **Eleverne placerer sig** i en rundkreds med hinanden i hænderne
2. **Læreren vælger to elever** til at være Team Kluddermor. Team Kluddermor placerer sig uden for rundkredsen, så de ikke kan se den
3. **Eleverne** i rundkredsen skal nu filtrere sig sammen
4. **Når eleverne er filtret godt sammen**, råbes der på Team Kluddermor: "Kluddermor, kluddermor, kom og hjælp"
5. **Kluddermors opgave** er nu at filtrere eleverne ud, så de står i den oprindelige kreds. Deltagerne må ikke slippe grebet med deres sidemand under legen
6. **Gentag legen** nogle gange



BOING, BUM, BANG

Mål:

- Eleverne skal samarbejde og 'vride' deres kroppe og hoveder på nye sjove måder. Aktiviteten træner koordination og giver eleverne oplevelsen af, at der er behov for alle for at løse opgaven i fællesskab.

Tidsforbrug:

15 minutter

Materialer

- Brug hinanden



Introduktion

- 1. Eleverne** placerer sig i en rundkreds
- 2. Læreren indleder** en kort opvarmning, hvor de tre bevægelsesord siges højt på skift. Eleverne kobler bevægelsen sammen med ordet:

Boing: Bølgebevægelse med armene fra venstre til højre

Bum: Sprællemænd med klap over hovedet

Bang: Armene over hovedet og begge arme føres lige frem i en hurtig bevægelse

- 3. Nu vælger læreren en elev** (elev 1) i rundkredsen, som starter aktiviteten
- 4. Elev 1 vælger** et af de tre bevægelsesord, siger det højt og laver den bevægelse, der hører til, og sender derved turen videre til elev 2

- 5. Sådan fortsætter aktiviteten.** Til hvert bevægelsesord sendes turen videre i en bestemt retning:

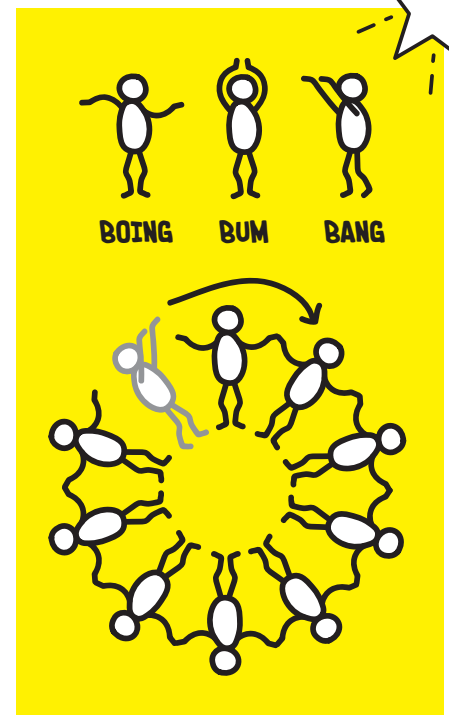
Boing: Bølgebevægelse med armene til højre – turen går til sidemakkeren til højre

Bum: Sprællemænd med klap over hovedet – turen går til sidemakkeren til venstre

Bang: Armene over hovedet og begge arme, der føres lige frem i en hurtig bevægelse – turen går til den klassekammerat i rundkredsen, der peges hen på

- 6. Bevægelseskaos og kampråb:** Læreren tæller hver gang, turen går videre til en ny elev. Når 10 elever har sendt turen videre, råber læreren klassens kampråb. Alle elever løber nu ind mod midten i et bevægelseskaos, finder en makker og giver en high five og løber ud til en ny plads. Hver gang eleverne er nået til bevægelseskaos, og kampråbet er råbt højt, får klassen 1 point. Læreren tæller klassens samlede points

- 7. Reset:** Hvis det går i kludder, igangsætter læreren et 'reset', hvor alle elever laver 5 engehop sammen, og en ny runde startes. De points, der allerede er samlet ind, går ikke tabt
- 8. Regel:** Turen må ikke komme tilbage til den, der har sendt den afsted
- 9. Variation:** Musik, højt tempo, i takt til musik



FÆLLESSKABSRALLY

Mål:

- Eleverne skal få høj puls, mærke værdien af at heppe og støtte hinanden og opleve teamspirit.

Tidsforbrug:

15 minutter

Materialer

- En forhindringsbane med to forhindringer (kan være i idrætshallen, på en udendørsbane, i kantinen, i et klasselokale eller hvor det giver bedst mening på jeres skole)



Introduktion

- 1. Eleverne deles i to grupper:**
Et heppehold og et rally-hold – de to hold bytter efter fem minutter
- 2. Heppeholdet** står på baglinjen af banen og støtter, opmuntrer og hujer
- 3. Rally-holdet inddeles** i makkerpar, og læreren sender dem afsted med 10-20 sekunders mellemrum. Rally-parrene skal samarbejde for at komme hen til forhindringerne:

- 4. Eleverne** skal igennem to forhindringer. Idéer til forhindringer: Hoppe over hest, rullemåtte med kolbøtter, balancebom, ribber, kravle under borde, hullahop, armbøjninger eller andre muligheder I har til forhindringer på jeres skole

Noter til praktik:

Der skal være tre forhindringsbaner (én til indskoling, én til mellemtrin og én til udskoling)

- ★ **Halvvejs i løbet sættes en markering (fx en kegle),** der fortæller rally-holdet, at de skal stoppe op, få kontakt til heppeholdet på baglinjen og udveksle klassens kampråb i kor
- ★ **Læreren tæller kampråb** og noterer klassens samlede resultat
- ★ **Efter 5 minutter** bytter heppehold og rally-hold plads

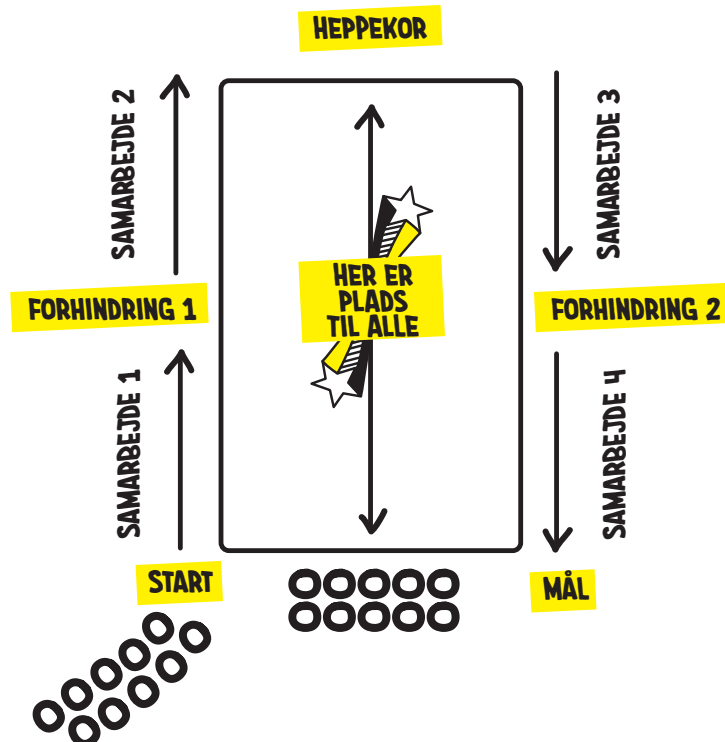
Samarbejde 1:
spurte hånd-i-hånd

Samarbejde 2:
gå trillebør

Samarbejde 3:
hoppe i takt

Samarbejde 4:
løbe baglæns hånd-i-hånd

OBS: hvis forhindringsbanen laves med brug af redskaber, skal der være opsyn og fokus på sikkerhed



KAPAW

Mål:

- Børn og voksne griner sammen og mærker, hvordan grin og fjol skaber lethed og tryghed i fællesskaber.

Tidsforbrug:

15 minutter

Materialer

- Afhænger af aktivitet



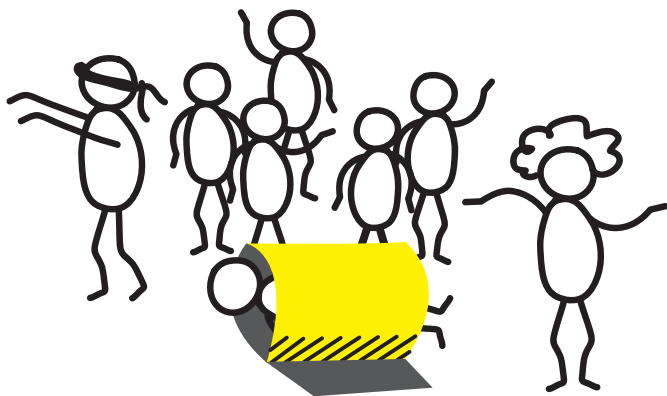
Introduktion

- 1. I denne aktivitet skal de voksne være klar på at fjolle** og skabe gode grin sammen med eleverne. Det er derfor vigtigt, at det er en lærer/leder, der har lyst til at lege med. Der skal bruges én voksen til indskoling, én til mellemtrin og én til udskoling.
- 2. Selve aktiviteten er underordnet.** Det vigtigste er, at eleverne får oplevelsen af at grine sammen med de voksne, at de voksne tør fjolle og på den måde opleves som en vigtig del af fællesskabet og i øjenhøjde med eleverne

3. Idéer til aktiviteter:

- ★ En lærer/skoleleder agerer danseinstruktør (gerne med en slags udklædning), og instruerer en dansesekvens med eleverne (brug fx 'Just Dance'). Jo mere fjollet, man går ind i rollen, jo sjovere
- ★ En lærer/skoleleder pakkes ind i en form for polstring fx rullemadrassen fra idræt eller bobleplast. Der laves en bane, og eleverne skal nu med en blød bold forsøge at ramme et felt på polstringen på god afstand. Læreren/lederen bevæger sig rundt for at gøre det sværere for eleverne. Der kan gives point hver gang feltet rammes

- ★ En lærer/skoleleder faciliterer et 'latterkursus', hvor eleverne i rundkreds skal grine i kanon, i kor, med modstand fx arm-bøjninger eller grine med forskellige følelser fx grine med vrede
- ★ Eleverne skal føre deres lærer eller skoleleder fra et sted til et andet på skolen fx fra kontoret og hen til kantinen. Den voksne skal have lukkede øjne (eller bind for øjnene) og blive ført af en gruppe elever. Resten af eleverne står i grupper undervejs og enten guider med eller laver "sansestationer" (fx hvor den voksne skal røre ved nogle forskellige ting). Målet er at få læreren/lederen frem på så tryk og så god en måde som muligt – og gerne med kærlige grin undervejs



STJERNEREJSE MED SOLBÅT

Mål:

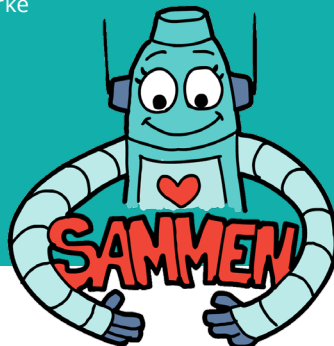
- Eleverne skal ned i kroppen, være sammen om at mærke kroppen, ro og åndedrættet og mærke hinanden og fællesskabet på nye måder.

Tidsforbrug:

15 minutter

Materialer

- Måtter eller tæpper
- Højtaler
- Lydfil: 08:57



Introduktion

1. **Måtter eller tæpper** placeres som underlag i en cirkel på gulvet
2. **Læreren taler ind** i forberedelse-materialet, ved at spørge eleverne, om de kan huske Solbåt, og om de er klar på at tage på en stjernerejse sammen med Solbåt
3. **Eleverne lægger sig** på et underlag i cirklen
4. **Lydfilen:** "Stjernerejse med Solbåt" sættes på højtaleren
5. **Efter lydfilen** rejser eleverne sig op, stående i en cirkel og tager hinanden i hånden
6. **Der laves nogle enkle stræk-øvelser** fx rul med skuldrene, op på tæer
7. **Opsamlende dialog fx:**

- ★ Var det svært at skulle ligge helt stille?
- ★ Kunne I mærke stjernestøvet i kroppen?
- ★ Var det sjovt at hoppe på stjernerne?
- ★ Kunne I forestille jer stjernebilledet på himlen?
- ★ Kunne I mærke, hvordan hjernerne bankede hos jeres klassekammerater?



BODYSCAN (KROPSSCANNING)

Mål:

- Eleverne skal ned i kroppen, være sammen om at mærke kroppen, ro og åndedrættet og mærke hinanden og fællesskabet på nye måder

Tidsforbrug:

15 minutter

Materialer

- Måtter eller tæpper
- Højtaler
- Lydfil: 11:43



Introduktion

1. **Måtter eller tæpper** placeres, som underlag, i en cirkel på gulvet
2. **Eleverne lægger sig** på et underlag i cirklen
3. **Lydfilen:** "Kropsscanning" sættes på højtaleren
4. **Efter lydfilen** rejser eleverne sig op, stående i en cirkel og tager hinanden i hånden
5. **Der laves nogle enkle stræk-ud-øvelser** fx rul med skuldrene, op på tæer
6. **Opsamlende dialog** fx

- ★ Var det svært at ligge helt stille?
- ★ Hvor mærkede I bedst jeres åndedræt - var det i næseborene, i brystkassen eller i maven?
- ★ Hvornår kan det give mening at gøre brug af kropsscanninger? Kunne I forestille jer, at det kunne fungere godt at komme ned i kroppen, når man fx er nervøs over noget eller har mange tanker i hovedet?



SAML SKOLEN

Mål:

- Eleverrådet spiller en aktiv rolle og former en aktivitet til stjerneræset, som samler hele skolen og giver en følelse af at stå stærkt sammen på tværs af klasser og årgange.

Tidsforbrug:

15 minutter

Materialer

- Brug hinanden



Introduktion

Denne aktivitet udformes af elevrådet og skal styrke fællesskabet på tværs af alle klasser og årgange. Hvis I fx har venskabsklasser på jeres skole, kan det være en idé at bringe dem i spil her. I denne aktivitet kan skolens faciliteter i særlig grad indtænkes - har I fx en atletikbane eller et naturområde, I gerne ser som en del af dagen, er der en oplagt mulighed her.

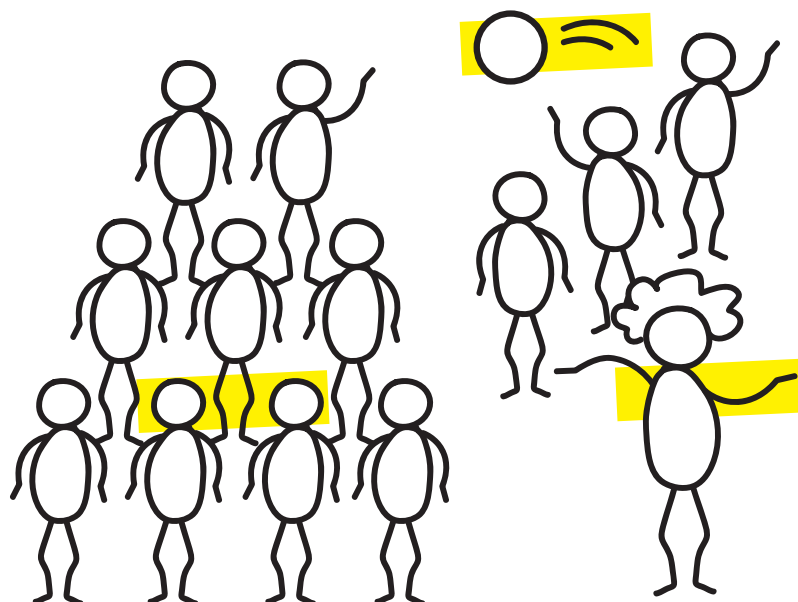
Inspiration til aktiviteter:

★ Sammenholdsstikbold med regler, der skaber sammenhold på tværs og hvor stor-lille relationen dyrkes og styrkes. Regler og variationer udarbejdes af elevrådet.

★ Akrobatik hvor eleverne er sammen i makkerpar eller grupper på tværs af årgange. Positioner udarbejdes af elevrådet fx kan man prøve at forme de to klassers kampråb og vise det gennem en kropsstatue.

★ Eleverrådet samler hele skolen i hallen eller udenfor og laver fælles gymnastik, zumba, 'just dance' eller andet, de synes, kan være med til at samle hele skolen.

SAMMENHOLDSSTIKBOLD



AKROBATIK

SAML SKOLEN "DANCE"

OBS: Vær opmærksom på, hvis alle klasser afslutter stjerneræset med 'Eleverrådets energiboost', skal logistikken være i orden, og der skal være baner/plads til, at det kan lade sig gøre samtidigt.