



PLAN FOR AFVIKLING AF FYSISKE TEST OG SPØRGESKEMA I EN DOBBELTLEKTION I IDRÆT

PROGRAM FOR EN IDRÆTSTIME (DOBBELT-LEKTION) I IDRÆTSSAL ELLER HAL:

I denne idrætstime skal der foregå følgende:

- Submaksimal yoyo test (Løbetest)
- Instruktion af stationerne ved læreren
- Gennemførelse af 4 stationer:
 1. Måling af håndgrebsstyrke
 2. Stående længdespring
 3. Skills test battery (teknikøvelser)
 4. Spørgeskema

Organisering:

Station 1-4 kan udføres i vilkårlig rækkefølge. Eleverne skal sættes sammen i par, som skal fordeles ved de 4 stationer, så de starter forskellige steder. Når de er færdige skal de gå videre til næste station.

Inden eleverne kommer, opstilles stationerne i salen/hallen jf. anvisningerne senere i manualen. Kopier og print gerne de to sider med station 1 og 2 og læg dem ved stationerne. Print derudover 10 ark pr. klasse til station 3. De skal ikke skrive på arkene, så de kan genbruges.

- Styrketestene kræver udstyr (Dynamometer til håndgreb og målebånd til længdespring).
- Tekniktestene og spørgeskemaet gennemføres blot på halgulvet.

Eleverne skal introduceres til projektet, hvor det understreges, at det er vigtigt for forskningsprojektet, at eleverne gør sig umage med at gøre præcis som beskrevet på stationerne.

- Eleverne skal have deres egen smartphone eller computer/tablet med rundt.
- Eleverne skal scanne en individuel QR-kode med deres navn.
- Herefter kommer de ind på et online spørgeskema, hvor de indtaster resultaterne for testene.

De skal gennemføre hver test/øvelse to gange (dog ikke løbetesten) inden de går videre.

Start

Start med at gennemføre løbetesten ud fra beskrivelsen.

Efter løbetesten skal du som lærer først vise og derefter forklare, hvordan alle tests skal udføres. Du skal både være grundig, men også passe på, at det ikke tager for lang tid.

Derefter skal elevparrene følges rundt og lave styrke- og tekniktest eller svare på spørgeskema. Rækkefølgen er ikke vigtig, så elevparrene fordeles på de 4 stationer.

God fornøjelse!



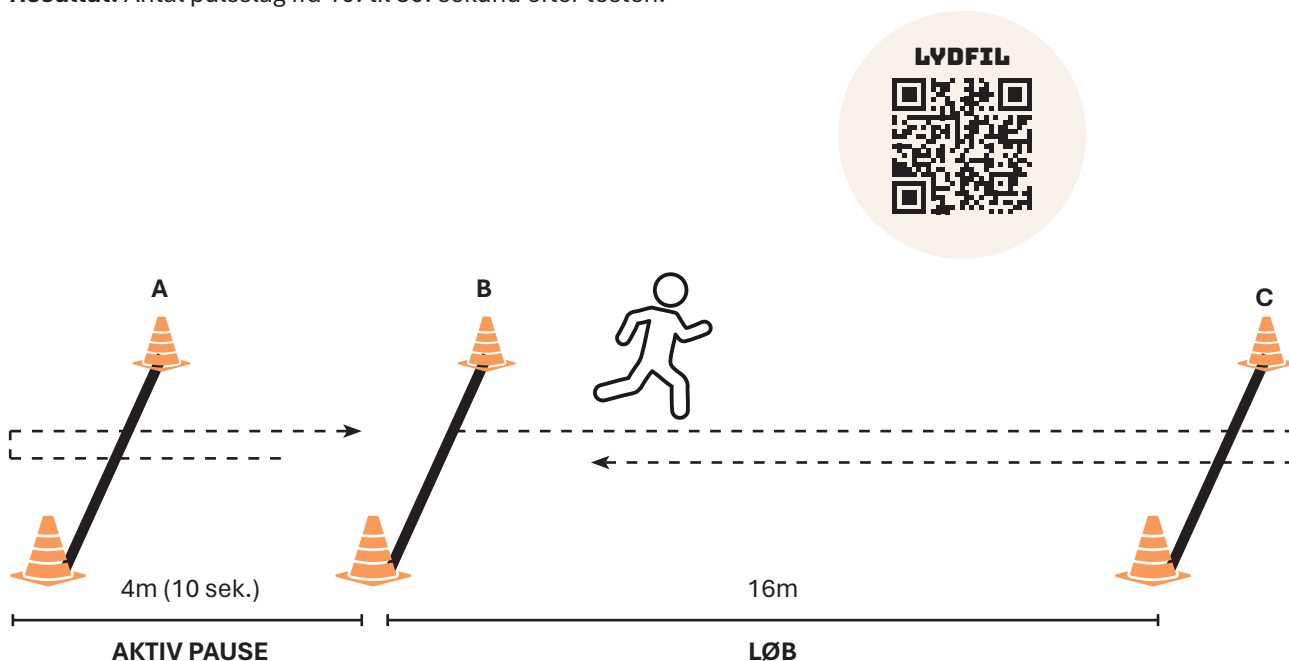
SUBMAXIMAL YOYO INTERVAL RESTITUTIONSTEST

Udstyr: Markeringskegler, 20 meter målebånd, Lydfil (scan QR), afspilningsudstyr.

Udførsel:

- Testen skal udføres indendørs i idrætshallen. Der skal måles løbebaner af 16x1m op som markeres med kegler. Derudover markeres optimalt set 4 m restitutionssbaner op i forlængelse af de 16 m løbebaner, men har I ikke plads, kan I klare jer med det I har.
- Det er lydfilen, der dikterer hvornår og hvor hurtigt eleverne skal løbe – og hvornår de holder pause
- Inden testen startes, løbes de første fire ture som opvarmning og tilvending.
- Efter de fire opvarmningsture, skal de øve sig i at finde deres puls ved håndledet. Hvis de ikke kan ved håndledet, må de prøve ved halspulsåren.
- Løbene fortsætter med stigende hastighed (styret af tempoet i lydfilen), indtil 7. tur (niv. 12.3) er gennemført (ca. 4 minutter).
- Herefter har eleverne 10 sekunder til at finde deres puls ved håndledet, hvorefter de skal tælle, hvor mange hjerteslag de har i de efterfølgende 20 sekunder. Dette tal noteres af makkeren.

Resultat: Antal pulsslag fra 10. til 30. sekund efter testen.





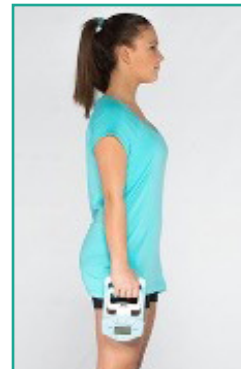
STATION 1 + 2: MÅLING AF HÅNDGREBS- OG BENSTYRKE

1. Håndgreb: Denne test måler elevernes maksimale håndgrebsstyrke og er godt et udtryk for muskelmasse- og styrke i overkroppen. Det er vigtigt, at der hele tiden er en, der bruger dynamometeret, så instruer eleverne i, at de skal give det videre, så en anden kan trykke, mens de noterer.

Udstyr: Dynamometer, som skal stå i kg og indstillet på den midterste håndtags str.

Udførsel:

- Håndgrebsstyrken måles på begge hænder med et dynamometer.
- To gange med hver hånd.
- Eleven skal stille sig oprejst og holde dynamometeret som vist på billedet.
- Modsatte arm hænger afslappet ned langs kroppen.
- Eleven skal klemme dynamometeret så hårdt som muligt i 3-5 sek.
- Den maksimale styrke noteres.



2. Stående længdespring: Denne test måler elevernes maksimale springstyrke og er godt et udtryk for samlet muskelmasse i benmuskulaturen.

Udstyr: Linje på gulvet, målebånd og tape til at sætte målebåndet fast på gulvet.

Udførsel:

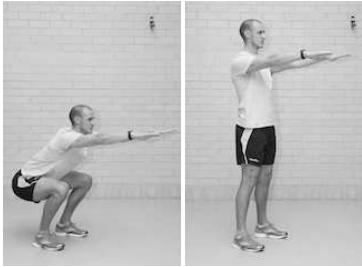
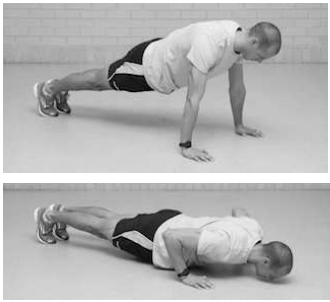
- Fødderne er placeret bag startlinjen på gulvet i skulderbredde.
- Eleverne går ned i hoppepositionen, og skal straks hoppe så langt de kan, med brug af armene. Det er vigtigt de ser hvordan man får effekt af forspænding ved at hoppe med det samme.
- De skal lande på benene.
- Distancen er fra startlinjen til det punkt hvor den bagerste hæl berører gulvet.
- Distancen i hele centimeter noteres.
- Eleverne skal i alt gennemføre to godkendte hop.





STATION 3: SKILLS TEST BATTERY - TEKNISK EVALUERING

Øvelserne skal gennemføres **to** gange, hvor ens makker vurderer, om man opfylder de 3-5 kriterier og skrive ja/nej i de dertilhørende felter i online arket. Læg 10 **printede** ark på stationen, så de kan se kriterierne. Scoringen foregår som sagt online og de skal **ikke** udregne scorer, det gøres automatisk.

Øvelse	Instruktion	Nøglepositioner	Evalueringspunkter	1. sæt	2. sæt
1. Squat med kropsvægt	Forevis øvelsen. Instruer eleverne i at udføre 4 gentagelser af øvelsen med armene strakt, fremad i skulderhøjde. Kør 2. sæt efter ca. 30 sekunder.		1. Fødderne er i skulderbredde eller lidt bredere og vendt fremad 2. Ryggen holdes lige og spændt igennem hele øvelsen. 3. Knæene peger samme vej som fødderne 4. Hælene bliver i gulvet gennem hele øvelsen 5. Lårene skal ned i vandret, når man er lavest nede		
2. Armstrækning	Forevis øvelsen enten på knæ eller tær. Instruer eleverne i at udføre 4 armstrækninger enten på knæ eller tær. Kør 2. sæt efter ca. 30 sekunder.		1. Hænderne er i skulderbredde eller lidt bredere og vendt fremad 2. Hoved, ryg og hofte er en lige linje gennem hele øvelsen 3. Kroppen sænkes indtil 90 grader bøjning i albuen.		
3. Lunge	Fremvis øvelsen med hænderne på hofte. Instruer eleverne til at udføre øvelsen 4 gange på det ene ben. 2. sæt er øvelsen på det andet ben.		1. Tag et stort skridt fremad og land på hælen først 2. Overkroppen er hele tiden lodret og roteres ikke 3. Knæet på det bagerste ben rører næsten gulvet (ca. 10 cm) 4. For hvert ben er hofte, knæ og fod på lige linje 5. Der returneres til startposition i én bevægelse		
4. Høj planke med bryst taps	Forevis øvelsen. Instruer eleven til at løfte hhv. højre og venstre hånd skiftevis til brystet to gange hver. Kør 2. sæt efter ca. 30 sekunder.		1. Hoved, ryg og hofte og ben er en lige linje gennem hele øvelsen 2. Fødderne er ca. en skulderbredde fra hinanden 3. Undgå at rotere i kroppen, når der skiftes hånden (max 10 cm) 4. Begge fødder holdes på jorden gennem hele øvelse 5. Hånden føres til brystet i en kontrolleret bevægelse		



STATION 4: SPØRGESKEMA

Der er særskilte QR-koder til spørgeskemaer omkring bl.a. motivation for deltagelse i fysisk aktivitet. Der er én kode pr. elev, og de lægges på denne station, hvor de skal scanne dem og besvare spørgsmålene. Det tager 5-10 min. og du må som lærer gerne hjælpe til, at de forstår spørgsmålene. Vær opmærksom på ikke at påvirke deres svar.

