

# SPØRGESKEMA

---

## Hvad synes du om at bevæge dig?

Vi vil gerne vide hvad børn, ligesom dig, synes om at bevæge sig. Når vi spørger dig om bevægelse, så mener vi ting, hvor du bevæger din krop meget, fx når du leger, cykler, dyrker sport eller idræt.

### Når du svarer skal du huske at:

- Der er ingen rigtige eller forkerte svar! Vi vil bare gerne vide, hvad du synes.
- Hvis du ikke kan svare, så gæt, så godt du kan.
- Brug den tid du har behov for, det er ikke en konkurrence om at blive først færdig.

Skriv dit nummer her:

**Bakkegårdsskolen**  
**2.a og 2.c**

---

# Hvad passer bedst på dig?

I hvert spørgsmål skal du læse to sætninger, og sætte ring om den sætning, som du synes passer bedst på dig.

Øv dig først på dette **EKSEMPEL**

Nogle børn har én næse i ansigtet

**MEN**

andre børn har tre næser i ansigtet

Her kommer et andet eksempel som du kan øve dig på. Nu skal du gøre to ting for at svare på spørgsmålet:

1. Først skal du sætte ring om enten den røde eller den blå kasse, ved den sætning der passer bedst på dig.
2. Så skal du sætte kryds i den firkant, hvor der står om sætningen PASSER GODT på dig, eller om den KUN PASSER LIDT på dig.

## ØVE EKSEMPEL 2

Nogle børn kan godt lide at spille computer	<b>MEN</b>	andre børn kan ikke lide at spille computer
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Passer MEGET GODT på mig		Passer MEGET GODT på mig
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Passer KUN LIDT på mig		Passer KUN LIDT på mig

Nu er du klar til at svare på vores spørgsmål. Husk at, ved hvert spørgsmål skal du sætte ring om det der minder mest om dig, og så sætte kryds i den firkant, hvor der står "Passer MEGET GODT på mig" eller "Passer KUN LIDT på mig".


Hvis du har spørgsmål, så bare spørg! Hvis du synes du er klar, så kan du begynde nu.

**HUSK AT UDFYLDE ALLE SIDERNE!**

Herunder ser du et eksempel der er udfyldt rigtigt og et eksempel der er udfyldt forkert.

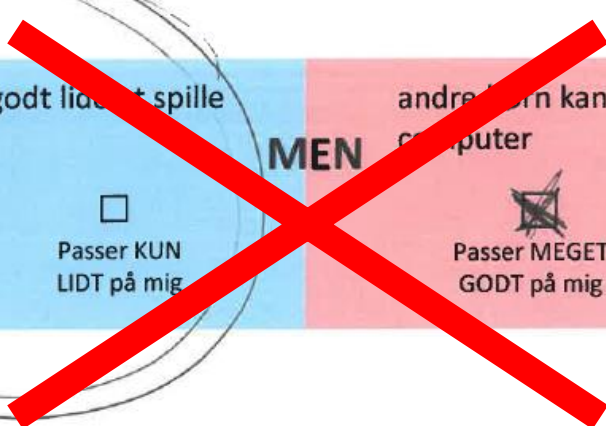
**RIGTIGT**

<p>Nogle børn kan godt lide at spille computer</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Passer MEGET GODT på mig</p> <p><input type="checkbox"/> Passer KUN LIDT på mig</p>	<b>MEN</b>	<p>andre børn kan ikke lide at spille computer</p> <p><input type="checkbox"/> Passer MEGET GODT på mig</p> <p><input type="checkbox"/> Passer KUN LIDT på mig</p>
---	------------	--



**FORKERT**

<p>Nogle børn kan godt lide at spille computer</p> <p><input type="checkbox"/> Passer MEGET GODT på mig</p> <p><input type="checkbox"/> Passer KUN LIDT på mig</p>	<b>MEN</b>	<p>andre børn kan ikke lide at spille computer</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Passer MEGET GODT på mig</p> <p><input type="checkbox"/> Passer KUN LIDT på mig</p>
--	------------	---



---

# Hvad passer bedst på dig?

## SPØRGSMÅL 1

Nogle børn kan ikke lide lege, hvor man bevæger sig meget

Passer MEGET  
GODT på mig

Passer KUN  
LIDT på mig

**MEN**

andre børn kan virkelig godt lide lege, hvor man bevæger sig meget

Passer MEGET  
GODT på mig

Passer KUN  
LIDT på mig

## SPØRGSMÅL 2

Nogle børn er gode til lege, hvor man bevæger sig meget

Passer MEGET  
GODT på mig

Passer KUN  
LIDT på mig

**MEN**

andre børn synes at lege, hvor man bevæger sig meget er svære

Passer MEGET  
GODT på mig

Passer KUN  
LIDT på mig

## SPØRGSMÅL 3

Nogle børn synes ikke det er sjovt at lave sport

Passer MEGET  
GODT på mig

Passer KUN  
LIDT på mig

**MEN**

andre børn synes at det er meget sjovt at lave sport

Passer MEGET  
GODT på mig

Passer KUN  
LIDT på mig

## SPØRGSMÅL 4

Nogle børn klarer sig godt i det meste sport	<b>MEN</b>	andre børn synes ikke de er så gode til sport
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Passer MEGET GODT på mig		Passer MEGET GODT på mig
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Passer KUN LIDT på mig		Passer KUN LIDT på mig

## SPØRGSMÅL 5

Nogle børn kan ikke lide at lave sport	<b>MEN</b>	andre børn kan virkelig godt lide at lave sport
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Passer MEGET GODT på mig		Passer MEGET GODT på mig
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Passer KUN LIDT på mig		Passer KUN LIDT på mig

## SPØRGSMÅL 6

Nogle børn lærer nemt lege, hvor man bevæger sig meget	<b>MEN</b>	andre børn har svært ved at lære lege, hvor man bevæger sig meget
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Passer MEGET GODT på mig		Passer MEGET GODT på mig
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Passer KUN LIDT på mig		Passer KUN LIDT på mig

---

**Tak fordi du ville fortælle os lidt om dig!**

Vi har bare et par spørgsmål mere. Gå videre til næste side.

---

## Hvorfor bevæger du dig?

Børn bevæger sig ved at lave alle mulige forskellige ting:

- Lege hvor man bruger kroppen meget (fx fangeleg, rulleskøjter eller sjippe)
- Sport og idræt (fx fodbold, tennis, håndbold, dans eller svømning)
- Andre aktiviteter hvor man bruger kroppen (fx gå, cykle eller gå i fitness)

Nedenunder er der forskellige grunde til, at du måske bevæger dig. Læs hver sætning, og fortæl os, hvor godt det passer på dig.

### Jeg bevæger mig fordi...

	Passer SLET IKKE på mig	Passer IKKE HELT på mig	Passer NOGENLUNDE på mig	Passer GODT på mig	Passer MEGET GODT på mig
det er sjovt at bevæge sig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jeg nyder at bevæge mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
jeg kan godt lide at bevæge mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

## Hvordan har du det med at bevæge dig?

De næste sætninger handler om, hvordan børn har det med at bevæge sig (som fx lege hvor man bruger kroppen meget, sport og idræt). Læs hver sætning og fortæl os hvor godt sætningen passer på dig.

	Passer SLET IKKE på mig	Passer IKKE HELT på mig	Passer NOGENLUNDE på mig	Passer GODT på mig	Passer MEGET GODT på mig
Jeg er ret god til lege, hvor man bevæger sig meget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes, jeg klarer mig godt i aktiviteter hvor man bevæger sig i forhold til andre børn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Når det handler om at bevæge sig, så kan jeg meget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

---

# Hvad ved du om bevægelse?

Sæt kun ring om én svarmulighed ved hvert spørgsmål.

**1)** I hvilke idrætsgrene er det vigtigt at kunne løbe, kaste og gribe?

- a. Svømning og udspring
- b. Ishockey og kunstsøjteløb
- c. Atletik og håndbold
- d. Dans og yoga

**2)** Mange børn og voksne i Danmark er medlem af en idrætsforening. Hvad beskriver bedst, hvad en idrætsforening er?

- a. En stor hal
- b. Et sted hvor voksne mødes og snakker
- c. Et sted hvor man kan lave sin sport sammen med andre
- d. Et sted hvor man kan blive en træner

**3)** Nogle steder bevæger børn sig meget, andre steder bevæger børn sig ikke så meget. Hvilke steder bevæger børn sig ikke så meget?

- a. I skoven eller i parken
- b. I svømmehallen eller på boldbanen
- c. I haven eller i gården
- d. I stuen eller på værelset

**4)** Hvor mange minutter om dagen bør børn bevæge sig, så de bliver forpustede, fx gå hurtigt eller at løbe? Det gælder både tiden hjemme, i skolen og i fritiden.

- a. 20 minutter
- b. 30 minutter
- c. 1 time
- d. 2 timer

**5)** Man kan sige, at man er i form på mange forskellige måder. Én måde er, at man har god kondition. Kondition betyder:

- a. Hvor stærke musklerne er til at skubbe eller trække.
- b. Hvor godt hjertet er til at pumpe blod og ilt rundt i kroppen
- c. At have en vægt som passer til din højde og alder.
- d. At have kunne dyrke den sport man kan lide

**6)** Når man laver idræt og sport, snakker man ofte om fairplay. Fairplay kan bedst forklares som:

- a. At man kan respektere regler og aftaler
- b. At man forsøger at snakke engelsk idrætstimen
- c. At man kan finde ud af at være en god taber og en god vinder
- d. At man skal gøre alt, hvad man kan for at vinde

**7)** Der er mange måder at blive god til det, man skal kunne i sport og idræt (fx boldspil, dans eller gymnastik). Hvad er den bedste måde?

- a. Læse en bog om fx boldspil, dans eller gymnastik
- b. Vente til du bliver ældre
- c. Bevæge dig mere
- d. Øve sig, få hjælp af en træner eller få en lærer til at undervise sig

**8)** Denne historie om Sofie mangler nogle ord. Brug ordene fra kassen til at udfylde de tomme felter i historien. Hvert ord kan kun bruges én gang. Der er flere ord i kassen end tomme felter, så ikke alle ordene skal bruges.

	Sjovt	Strækøvelser	Kondition	
Puls	Åndedræt	Smidighed	Godt	
	Stærkere	Dårligt	Sport	

Sofie prøver at bevæge sig meget hver dag. At løbe hver dag er \_\_\_\_\_ for hendes hjerte og lunger. Sofie synes, at det er \_\_\_\_\_ at bevæge sig, og det er også godt for hende. Når hun går til sport, løbetræner hun med sit hold, for at forbedre sin \_\_\_\_\_. Hendes hold laver også mavebøjninger, som gør hende \_\_\_\_\_. I slutningen af træningen, laver hun \_\_\_\_\_ for at blive mere smidig og for at få sit hjerte til at slå langsommere. Efter træningen, tjekker hun hvor hurtigt hendes hjerte slår, som også hedder at tjekke sin \_\_\_\_\_.

Det sidste spørgsmål handler om din bevægelse. Når vi spørger dig om bevægelse, så mener vi ting hvor du bevæger din krop meget, fx når du leder, cykler, dyrker sport eller idræt.

**9)** Tænk på den sidste uge. Hvilke dage bevægede du dig i mindst 60 minutter? Det gælder alt tid lagt sammen fra du stod op til du gik i seng. Hvis det er svært at regne sammen, så spørg din lærer.

Det gjorde jeg ikke nogen dage	Mandag	Tirsdag	Onsdag
Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag

**1000 tak fordi du svarede på spørgeskemaet!**

Har du husket at skrive dit nummer på forsiden?

\_\_\_\_\_