



**SÆT SKOLEN  
I BEVÆGELSE**



**Bevæg  
udskolingen**

Elev



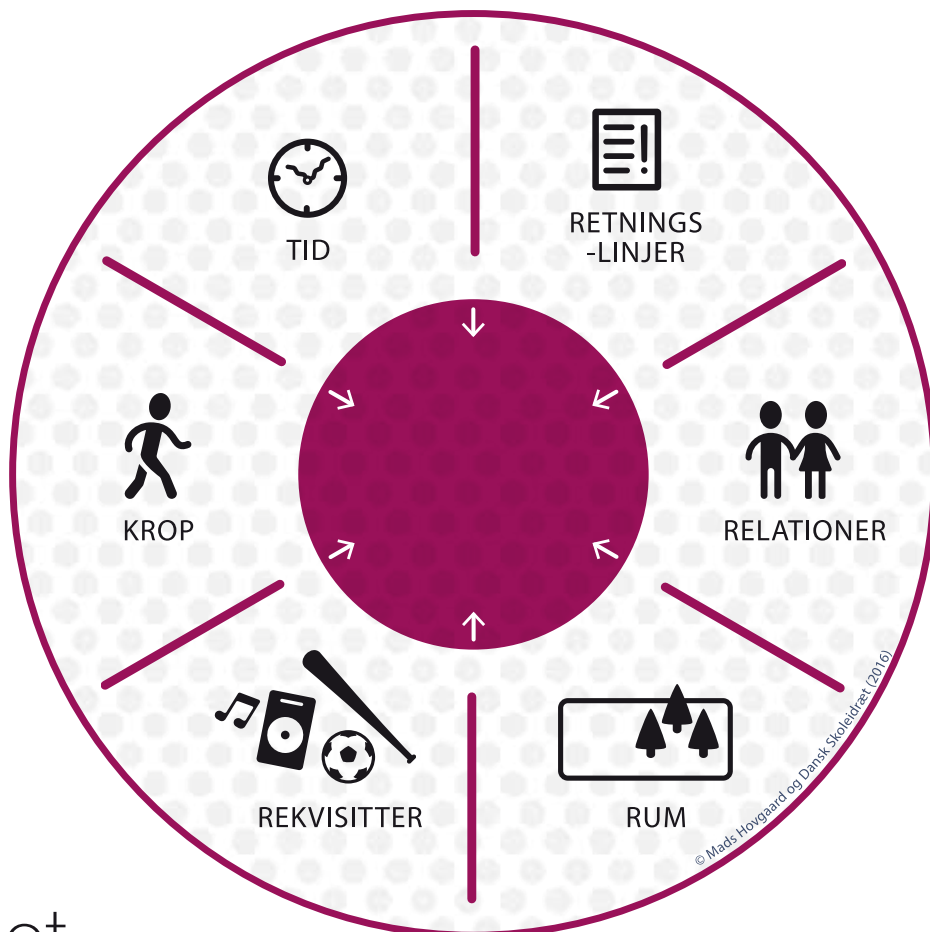
---

## Hvad er bevægelse i skolen?

Det er selvfølgelig idrætstimerne, hvor I er i action. Men korte brain breaks eller en opgave i en dansktime, hvor I er oppe af stolene og bevæge jer rundt i gang, løb eller med en fysisk øvelse, er i høj grad også bevægelse, der gavner jeres hjerner.

## *Hvorfor skal man bevæge sig i skolen? – Og hvorfor er det også godt at gøre det i de boglige fag?*

- > Din hjerne bliver bedre til at læse, skrive og regne, når du er i aktivitet, danser, laver parkour eller spiller bold med vennerne.
- > Når du er i bevægelse i fx dansk eller matematik, behøver du ikke at styrte rundt og kamp-svede, selv lidt mere rolig bevægelse kan have betydning for, hvordan du lærer.
- > Det er ikke kun dine muskler, der bliver stærkere, når du bruger kroppen – du får også flere hjerneceller.
- > Når du får pulsen op og sved på panden, kan du bedre koncentrere dig, huske det du lærer, arbejde hurtigere til prøver og med opgaver, og du føler mere overskud og bliver gladere.
- > Bevægelse giver nye tanker!
- > Når du bevæger dig sammen med dine klassekammerater, påvirker det også dit generelle syn på det at gå i skole og have det godt. De fleste trives med det.



# Aktivitetshjulet

Som hjælp til at arbejde med at videreudvikle nye øvelser med bevægelse, kan I bruge Aktivitetshjulet til at strukturere arbejdet.

## KROP

Her skal overvejes, hvordan kroppen er aktiv i øvelsen. Skal man løbe, hoppe, hinke, bevæge sig langsomt eller hurtigt?

Vil I have pulsen op eller lave en styrkeøvelse?

Passer kroppens bevægelse til det, I skal arbejde med fagligt?

## TID

Aktiviteternes varighed og bevægelsernes hastighed, rytme og tempo i aktiviteten.

Hvor længe skal man lave aktiviteten? Er der en tidsgrænse, der skal holdes?

## RUM

Hvilket rum/sted foregår aktiviteten i? Er der forskellige planer, underlag, forhindringer eller andet? Er rummet en del af aktiviteten, eller har det ingen betydning? Hvordan kan I bedst udnytte det rum, I har til rådighed?

## RELATIONER

Hvem skal være sammen, og hvordan skal man være sammen?

Hvordan er opgaverne fordelt mellem deltagerne?

Er der særlige roller, fx en der deler opgaver ud eller styrer noget af aktiviteten?

## REKVISITTER

Dette er aktivitetens løse, fysiske genstande, genstandenes type, form, antal og vægt.

Hvad betyder det for aktiviteten?

Hvad skal man bruge?

Kan man bruge rekvisitterne på en alternativ måde?

## RETNINGSLINJER

Dette er reglerne for aktiviteten: Hvad må man, hvad kan man, og hvad skal man?

Der kan både være retningslinier for det, du skal gøre med kroppen og det faglige indhold i aktiviteten.

## FØR I GÅR I GANG

Stil jer selv spørgsmålet: "Hvad vil vi med den aktivitet, vi udvikler?" Skal den have mest fokus på bevægelse, på noget fagligt eller på trivsel og samarbejde?



Hej gruppe \_\_\_\_\_

I skal arbejde med følgende faglige emne \_\_\_\_\_  
og lave en aktivitet til bevægelse i undervisningen.

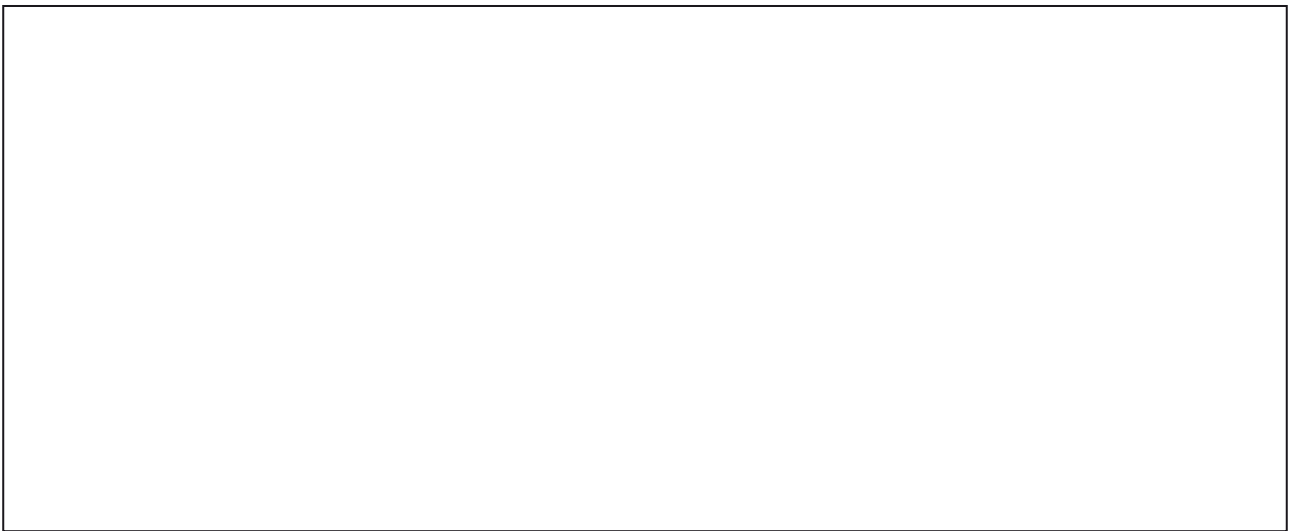
Først skal I give jeres øvelse et navn:

\_\_\_\_\_

Hvilke rekvisitter og arbejdsark skal man bruge til jeres aktivitet?

\_\_\_\_\_

Tegn en opstilling af øvelsen: (Hvad gør læreren? Hvad gør eleverne?)



Hvordan sættes øvelsen i gang?

\_\_\_\_\_

Hvad laver man i øvelsen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

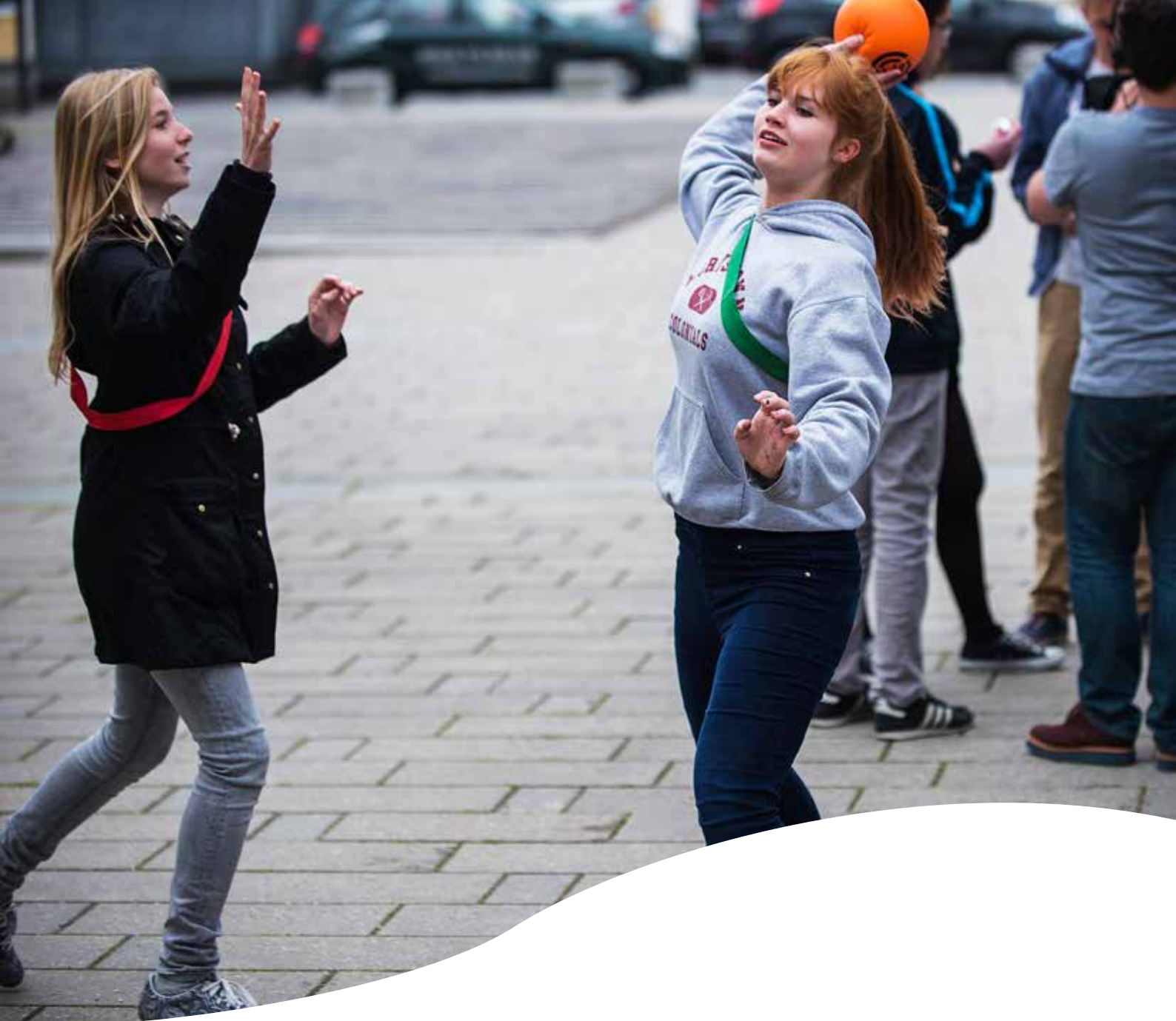
\_\_\_\_\_

Variationer? \_\_\_\_\_

Hvordan afsluttes øvelsen?

\_\_\_\_\_

Lavet af: \_\_\_\_\_



© Dansk Skoleidræt 2017

Udarbejdet af Lise Sohl Jeppesen, Sæt Skolen i Bevægelse, med faglige input fra udskolingslærerne Tanja Agergaard og Rikke Klokke Grønning.

Eleverne i 8.V på Hansted Skole har medvirket til test af materialet.

Fotos Johnny Wichmann, Dansk Skoleidræt.



**dansk skoleidræt TrygFonden**

Sæt Skolen i Bevægelse er en del af programmet Sunde Børn Bevæger Skolen, som er et samarbejde mellem TrygFonden og Dansk Skoleidræt. Det overordnede mål med programmet er, at flere børn og unge bevæger sig mere og grundlægger sunde vaner tidligt i livet.