

## INDHOLD

INDHOLD .....	0
Sådan bruger du aktivitetsbeskrivelserne.....	1
Oversigt over aktiviteter på de fem trin.....	3
Trin 1: Intro-forståelse af de fire kategorier.....	5
Trin 2: Udvikling af bevægelsesaktiviteter .....	7
Trin 3: Afprøvning og feedback .....	9
Trin 4: Tilretning.....	10
Trin 5: Godkend og upload.....	11

## Sådan bruger du aktivitetsbeskrivelserne

Bevægelsesboxen (B-boxen) er udviklet med henblik på, at elever i 5.-9. klasse får medejerskab i bevægelsesaktiviteterne ved at blive inddraget i udviklingen af dem. Målet er at skabe større elevmotivation samt få en fælles forståelse af, hvad bevægelse er.

Nærværende aktivitetsbeskrivelser er ét ud af tre hjælpemidler til pædagoger og lærere, der vil arbejde med at udvikle egne aktivitetskort til B-boxen. Forud for denne proces anbefaler vi, at du har afprøvet de aktivitetskort, som følger med den tilsendte B-box. Med afsæt heri har vi beskrevet forslag til aktiviteter, der kan bidrage til større forståelse af kategorierne samt udvikling af egne aktivitetskort til klassen.

Lærervejledning	Lærervejledningen er henvendt til de pædagoger og lærere, der arbejder med B-boxen. Heri beskrives B-boxens didaktiske overvejelser. Det skitseres, hvorfor B-boxen er udviklet, og den overordnede ramme synliggøres. Desuden finder du en beskrivelse af de bevægelseskategorier, som er et centralt fundament for at arbejde med B-boxen.
Aktivitetsbeskrivelser	Aktivitetsbeskrivelser (dette dokument) konkretiserer de fem trin frem mod det færdige produkt. Du kan her finde beskrivelser af undervisningsaktiviteter samt få en tidshorizont for de foreslåede aktiviteter.
Elevhæfte	Elevhæftet udleveres til de elevgrupper, du har lavet. I elevhæftet kan eleverne finde beskrivelser af de aktiviteter, de skal lave, samt notere de idéer, som ligger til grund for aktivitetskortene.

Aktivitetsbeskrivelserne giver bud på konkrete aktiviteter, man kan anvende i arbejdet med udviklingen af aktivitetskort til B-boxen. Det kan enten foregå i et særligt tilrettelagt forløb i den eksempelvis understøttende undervisning, emne- eller fagdage eller i et tværfagligt samarbejde mellem fx dansk og idrætsfaget. Trinene varierer i omfang, og nogle trin tager derfor kun 15 minutter at gennemføre, mens andre kan have en varighed på 2 lektioner. Man kan til enhver tid vælge at dele trinene op i mindre bidder, så udviklingen af aktivitetskort passer ind i den tidsramme, man har til rådighed.

Hvis du ønsker at udvikle egne aktivitetskort sammen med din klasse og ønsker at få dem tilsendt gratis, skal du være opmærksom på de deadlines, der er opgivet på vores hjemmeside: <https://skoleidraet.dk/saetskolenibevaegelse/inspiration-og-materialer/b-box/>

**OBS: Hver tilsendt B-box giver mulighed for at indsende 1 sæt aktivitetskort til gratis tryk. Koordinér derfor dette med kollegaerne på din skole.**

God fornøjelse!

Anebine Danielsen, Signe Bøtter-Jensen & Torben Hansen  
Projektledere Sæt Skolen i Bevægelse, Dansk Skoleidræt

## Oversigt over aktiviteter på de fem trin

I det nedenstående finder du oversigt over aktiviteter, der guider dig igennem et forløb, hvor eleverne går fra idé til udvikling af en konkret bevægelsesaktivitet til at producere et færdigt aktivitetskort med elevernes egen aktivitet.

Formålet med processens opbygning er fra start af at få produceret mange idéer, som eleverne kan bygge videre på og justere, så de passer ind i de fire brain break-kategorier (se den tilsendte plakate). Nedenfor er der skitseret en oversigt over forløbets overordnede trin og hvilke aktiviteter, der er knyttet dertil. Senere i dette dokument finder du en uddybning af de forskellige aktiviteter samt hvilke rekvisitter/hjælpemidler, der skal huskes til de forskellige trin.

Trin	Formål & aktiviteter (elevhæfte/præsentation fra lærer)	Tid (min)	Lokale
1) Intro	<i>Eleverne afprøver de forproducerede øvelser fra B-boxen og introduceres til de 4 bevægelseskategorier for at få en fælles forståelse af kategoriernes kendetegn.</i>		Alm. klasselokale
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introducér B-Box konceptet.</li> </ul>	5	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afprøv de forproducerede bevægelsesaktiviteter på <a href="http://www.b-box.dk">www.b-box.dk</a> eller via den fysiske boks.</li> <li>• Få en fælles forståelse af de fire bevægelseskategorier.</li> </ul>	5 (pr. akt.) 15	
2) Udvikling	<i>Eleverne udvikler på dette trin idéer til nye bevægelsesaktiviteter, videreudvikler idéerne og opretter deres egne aktivitetskort på <a href="http://www.b-box.dk">www.b-box.dk</a>. Lærer: Husk at oprette grupper på <a href="http://www.b-box.dk">www.b-box.dk</a>, så eleverne kan oprette deres egne bevægelseskort til B-boxen.</i>		Alm. klasselokale, aula, idrætshal/ gymnastiksal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne udvikler idéer til bevægelsesaktiviteterne med afsæt i idématrix.</li> </ul>	20	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne sorterer i udviklede idéer og videreudvikler idéerne til aktiviteter.</li> </ul>	10	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne tager billeder til aktiviteten.</li> <li>• Aktiviteterne nedfældes på papir/på B-boxens hjemmeside.</li> </ul>	15 15	

Trin	Formål & aktiviteter (elevhæfte/præsentation fra lærer)	Tid (min)	Lokale
3) Afprøvning og feedback	<i>Elevernes egne bevægelsesaktiviteter afprøves i egen eller andre klasser, og grupperne får elevfeedback på aktiviteterne med henblik på, at aktiviteterne bliver forfinet. Hver aktivitet må gerne afprøves flere gange.</i>	5 (pr. akt.)	Alm. klasselokale
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne afprøver deres bevægelsesaktiviteter i andre klasser eller sammen med andre lærere.</li> </ul>	5 (pr. akt.)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne sender aktivitetskort til underviseren, der giver feedback.</li> </ul>	10	
4) Tilretning	<i>Eleverne tilretter aktivitetsbeskrivelsen og billeder ud fra lærerens feedback.</i>	15	Alm. klasselokale
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eleverne finjusterer billeder og tekst på aktivitetskort, således at andre kan forstå og udføre aktiviteten.</li> </ul>		
5) Godkend og upload	<i>Klassen kan vælge at sende klassens aktiviteter til tryk og få dem tilsendt som aktivitetskort magen til dem, der er i den fysiske B-box. Såfremt dette er tilfældet, handler det sidste trin primært om, at læreren administrerer og godkender.</i>	5 (pr. akt.)	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læreren udvælger de endelige kort til egen B-box i samarbejde med klassen.</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Læreren vurderer i samarbejde med klassen, om bevægelseskortene på <a href="http://www.b-box.dk">www.b-box.dk</a> skal være tilgængelige a) kun for klassen b) for hele skolen eller c) for alle brugere på b-box.</li> <li>• Læreren opretter b-box og sender den til tryk. Vær OBS på de deadlines, der er for tryk på <a href="http://www.skoleidraet.dk/b-box">www.skoleidraet.dk/b-box</a></li> </ul>		

## Trin 1: Intro-forståelse af de fire kategorier

Trin 1 har fokus på, at:

- eleverne afprøver bevægelsesaktiviteterne i B-boxen og får en kropslig erfaring med og kendskab til de fire bevægelseskategorier.
- eleverne kan skelne mellem forskellige bevægelseskategorier.

På dette trin afprøver klassen udvalgte aktiviteter fra de fire bevægelseskategorier med henblik på, at eleverne får kropslige erfaringer og kendskab til kategorierne. Jo flere aktiviteter eleverne prøver, desto større kendskab til og indsigt får eleverne i kategorierne. Aktiviteterne i introduktionen kan sagtens bredes ud over flere gange, fx en uge, hvor du sidst på ugen samler op på de afprøvede bevægelsesaktiviteter, og eleverne får en fælles forståelse af kategoriernes karakteristika.

### Indhold

### Rekvisitter

**1) Afprøvning (i klassen):** Eleverne prøver aktiviteter fra B-boxens forskellige kategorier (Puls, Koordination, Tillid og samarbejde, Koncentration og opmærksomhed).

*Aktivitetskort fra B-boxen*

Pointen med aktiviteten er, at eleverne selv skal forholde sig til, hvilken kategori de afprøvede bevægelsesaktiviteter tilhører.

*Tidsramme: 5 min. pr. bevægelsesaktivitet*

**2) Opsamling (i klassen):** Læreren har hængt ark (4 x A4) med bevægelseskategorierne på væggen eller lagt dem på gulvet. Når underviseren nævner en af de afprøvede aktiviteter, skal eleverne placere sig ud for arket med den bevægelseskategori, de mener, at aktiviteten passer på.

*Bevægelseskategorierne på hver deres A4-ark.*

Aktiviteten kan også organiseres parvist, hvor eleverne i par/grupper først drøfter det rigtige svar, hvorefter den ene af eleverne placerer sig ved den kategori, de mener, er den rigtige.

*Tidsramme: 10 min.* Opsamlingen er dog meget afhængig af antallet af aktiviteter, som underviseren vil have gennemgået.

**3) Hvad kendetegner særligt en aktivitet inden for Puls, Koordination, Koncentration og opmærksomhed, Tillid og samarbejde? (i idrætstimen):**

*Kort eller A4-ark med bevægelseskategorierne.*

*Vis og gæt.* Eleverne er inddelt i grupper. En elev løber op til en bunke med kategorierne og trækker et af kortene med en kategori,

som de skal vise for resten af deres gruppe. Gruppen skal gætte, hvilken kategori det er. Når gruppen har gættet kategoriens kendetegn, noteres dette på deres oversigtsark.

*Tidsramme: 15 min.*

---

**4) Opsamling:** Læreren har hængt ark (4 x A4) med de fire bevægelseskategorier på væggen eller lagt dem på gulvet. Grupperne noterer på hvert ark deres input til den respektive kategori. Sammen med læreren drøftes herefter de 3-4 mest relevante kendetegn for hver af bevægelseskategorierne. Dette har til formål at skabe en fælles ramme og forståelse af de bevægelsesaktiviteter, eleverne efterfølgende skal udvikle.

Elevernes input giver underviseren viden om, hvorvidt eleverne har forstået bevægelseskategoriernes kendetegn og kan skelne mellem disse. (*Læs udførlig beskrivelse af bevægelseskategorierne i Lærervejledningen*).

*Tidsramme: 15 min.*

*Bevægelseskategorierne på hver deres A4-ark.*

---

**5) Se instruktionsvideo for elever af [www.b-box](http://www.b-box)**

Inden eleverne går i gang med at udvikle aktiviteter, kan det være en god idé at de har set, hvordan de opretter aktivitetskort på [www.b-box.dk](http://www.b-box.dk).

*Tidsramme: 5 min.*

*Instruktionsvideo på [www.skoleidraet.dk/b-box](http://www.skoleidraet.dk/b-box)*

## Trin 2: Udvikling af bevægelsesaktiviteter

Trin 2 har fokus på, at:

- eleverne udvikler mange idéer, som danner fundament for bevægelsesaktiviteterne.
- eleverne udvikler en holdning til, hvilke bevægelseskategorier der tiltaler dem mest.
- klassen skaber konsensus om, hvad der karakteriserer en god bevægelsesaktivitet inden for de fire kategorier.

Det kan være en rigtig god idé at holde en stram tidsstyring under idéudviklingen. For at holde højt energiniveau i grupperne og udvikle mange idéer, kan det derfor anbefales, at I har mange korte idéudviklingsseancer. På den måde får grupperne mange forskellige idéer at vælge imellem, når de skal kvalificere dem til de endelige aktiviteter. Hvis I ønsker at lave mange aktivitetskort, kan det være en god idé, at I afprøver alle beskrevne aktiviteter på trin 2. Herefter har eleverne en bedre forståelse af trin 2 og vil med stor sandsynlighed være både mere effektive og finde på bedre bevægelsesaktiviteter, når de på ny udvikler idéer og forvandler disse til aktivitetskort.

### Indhold

### Rekvisitter

#### 1) Gruppeinddeling og oprettelse af grupper på [www.b-box.dk](http://www.b-box.dk)

Adgang til [www.b-box.dk](http://www.b-box.dk)

Læreren opretter grupper forud for elevaktiviteterne. Det anbefales, at grupperne er på 3-4 elever, dels for at alle elever får indflydelse, og dels for at der bliver udviklet flere aktiviteter. Der må gerne være flere grupper inden for hver kategori.

#### 2) Idégenerering med Idématrixen

Idématrixen (i Elevhæftet)

Eleverne er inddelt i arbejdsgrupper á 4 personer. Med afsæt i idématrixen skaber grupperne en ramme for deres idéer. Afhængigt af den tidsramme, man har til rådighed, kan man køre idégenereringen i flere omgange. Jo flere omgange desto større fundament har grupperne til at udvikle de endelige bevægelsesaktiviteter.

Terninger

**OBS:** Det er vigtigt, at eleverne får kendskab til og forstår vigtige principper i idégenereringen. (Se punkter i Elevhæftet).

*Tidsramme:* Introduktion til idématrixen og principper for idégenerering: 5-10 minutter

*Tidsramme:* Idégenereringsproces (1. omgang/ide): 5 minutter



**3) Opsamling:** Alle grupper noterer alle deres idéer i arbejdspapiret (findes i Elevhæftet) eller optager deres idéer på mobil/tablet, så de kan huske, hvad de har lavet.

*Arbejdspapir til idématrix (i Elevhæftet)*

*Tidsramme: 10 min.* Opsamlingen er dog meget afhængig af antallet af aktiviteter, som underviseren vil have gennemgået.

#### **4) Fra idé til aktivitet - introduktion**

Klassen får at vide, hvilken ramme der er for hver af de endelige aktiviteter, de skal udvikle.

Fx: 1) Aktiviteten skal kunne foregå i klassen, 2) Der må højst bruges én rekvirit, 3) Den skal være inden for én af de fire bevægelseskategorier, 4) Tidsrammen pr. aktivitet er max. 5 minutter fra start til slut.

Denne ramme kan senere justeres sammen med eleverne, såfremt man finder ud af, at det er hensigtsmæssigt, at der skal tilføjes eller slettes noget.

*Tidsramme: 5 min.*

#### **5) Aktivitetsudvikling**

Grupperne tager afsæt i de idéer, som de synes var mest sjove/spændende/relevante og justerer dem med afsæt i aktivitetshjulet, så de kan passe ind i en af bevægelseskategorierne.

*Aktivitetshjulet (i Elevhæftet)*

*Gruppernes oversigt over idéer (pkt. 3)*

*Tidsramme: udvælgelse af idéer (5 min.), justering/udvikling af aktivitet (10 min), feedback fra anden gruppe på aktivitet (10 min.), justering med afsæt i idé (10 min.), nedfælde idé på papir (aktivitetsbeskrivelse) eller b-box (5-10 min.).*

#### **6) Afprøvning af bevægelsesaktiviteter**

Når grupperne har udviklet foreløbige aktiviteter, afprøves de i klasseværelset i den almindelige undervisning. Dette kan være i egen klasse eller ved besøg hos andre klasser. Efter afprøvningen noteres idéer til forbedringer af aktiviteten.

## Trin 3: Afprøvning og feedback

På Trin 3 er det formålet at kvalificere de bevægelsesaktiviteter, eleverne har udviklet. Derfor skal elevernes bevægelsesaktiviteter afprøves i egen eller i andre klasser. Efter afprøvningen får eleverne brugerfeedback på aktiviteterne med henblik på, at aktiviteterne bliver forfinet. Hver aktivitet må gerne afprøves flere gange.

- Eleverne lærer, at gode bevægelsesaktiviteter - og idéer generelt - kræver mange ganges testning, inden de bliver gode nok til at kunne nedskrives på de endelige aktivitetskort.
- Eleverne lærer at give konstruktiv, kritisk og fremadrettet feedback til andre grupper ift. deres aktiviteter.
- Eleverne lærer at justere deres aktivitet løbende, inden den er 100% klar til tryk.

### Indhold

### Rekvisitter

---

#### **1) Hvad skal der til for, at en aktivitet inden for Puls, Koordination, Tillid og samarbejde, Koncentration og opmærksomhed er god?**

*Post-it*

Aktiviteten kan fx udformes som en *Post-it-stafet*, hvor eleverne placerer deres post-it på et ark med alle deres input til emnet.

*Tidsramme: 10 min.*

---

#### **2) Afprøvning**

Grupperne afprøver deres aktiviteter på andre klasser. Afhængig af elevernes modenhed kan det være en idé at lade dem afprøve deres aktiviteter for mindre grupper (4-8 elever) til at starte med. Dette giver som regel et godt billede af, om aktiviteten også kan fungere i andre sammenhænge.

*Tidsramme: 10 min. pr. aktivitet.*

---

#### **3) Feedback**

Efter aktiviteten giver de elever, som har afprøvet aktiviteten, feedback på den. De elever, der har udviklet, må gerne gøre sig nogle tanker om, hvad de særligt vil have feedback på.

*Tidsramme: 5 min. pr. aktivitet.*

---

## Trin 4: Tilretning

I denne del af processen er eleverne logget ind på [www.b-box.dk](http://www.b-box.dk) og arbejder med at justere beskrivelserne af deres aktivitet(er). Den (eller de) tilknyttede undervisere har i denne del af processen mulighed for at følge elevernes aktivitetsbeskrivelser på [www.b-box.dk](http://www.b-box.dk) og kommentere gruppernes produkter.

Trin 4 har fokus på, at:

- elevernes aktiviteter fungerer, og at deres aktivitetskort kan forstås og igangsættes af andre klasser.

### Indhold

### Rekvisitter

---

#### 1) Tilretning

Eleverne tilretter deres aktiviteter på platformen [www.b-box.dk](http://www.b-box.dk) med afsæt i den feedback, de har fået af testklasserne.

Adgang til [www.b-box.dk](http://www.b-box.dk) via tablet/pc

---

#### 2) Godkendelse

Når aktiviteterne er justeret, sendes de til godkendelse hos læreren.

---

## Trin 5: Godkend og upload

Klassen kan vælge at sende klassens færdige aktiviteter til tryk og få dem tilsendt som aktivitetskort magen til dem, der er i den fysiske B-box. Såfremt dette er tilfældet, handler det sidste trin primært om, at læreren administrerer og godkender aktivitetskortene.

Indhold	Rekvisitter
<b>1) Udvalgelse</b>	
Læreren udvælger de endelige aktivitetskort til egen B-box i samarbejde med klassens elever.	
<b>2) Vurdering</b>	
Læreren vurderer i samarbejde med klassen, om aktivitetskortene på <a href="http://www.b-box.dk">www.b-box.dk</a> skal være tilgængelige a) kun for klassen b) for hele skolen eller c) for alle brugere på B-box.	
<b>3) Oprettelse</b>	Adgang til <a href="http://www.b-box.dk">www.b-box.dk</a> via tablet/pc
Læreren opretter B-box for klassen og sender den til tryk. Vær OBS på deadlines for tryk af aktivitetskort på <a href="http://www.skoleidraet.dk/b-box">www.skoleidraet.dk/b-box</a> .	


© Dansk Skoleidræt 2019

Udarbejdet af Torben Hansen, Anebine Danielsen og Signe Bøtter-Jensen,  
projektledere Sæt Skolen i Bevægelse, 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.*

**B-  
BOX**

 **TrygFonden**