

Bevægelses-ugeskema for _____

Lektion	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
1					
2					
Frikvarter					
3					
4					
Frikvarter					
5					
6					

Ideer til bevægelse i skolen



Hvorfor skal vi bevæge os i skolen?

Fysisk sundhed

Trivsel og fællesskab

Læring

Motivation for at gå i skole

Andet

Begrebsdefinitioner

INNOVATION

Innovation er skabelsen af en idé, der omsættes til praksis og skaber værdi. Det er altså kun innovation, hvis en idé ender med at blive til noget, der giver værdi. Men innovation varierer i størrelse og gennemslagskraft og behøver ikke altid at være noget helt nyt. Man må gerne få vilde og urealistiske idéer, fordi de i sidste ende godt kan blive til noget – bare på en anden måde, end man først havde forestillet sig det.

Når vi snakker om innovation i forbindelse med bevægelse i skoledagen, går vi efter at ændre den måde, vi er i skolen på, og hvor meget vi bevæger os. Det kan være i timerne, i frikvartererne, på vej til/fra skole osv. Det centrale omkring innovationen er, at vi skal finde på en idé, der er så god, at den ændrer på, hvor meget og hvordan vi bevæger os i løbet af skoledagen.



FIRE-MODEL

FORSTÅELSE: vi skal forstå, hvad udfordringen er, og hvorfor vi skal løse den.

IDÉUDVIKLING: vi skal udvikle en masse idéer, vælge ud og udvikle videre på nogle få gode.

REALISERING: vi skal afprøve prototyper, rette til og lave den endelige aktivitet.

EVALUERING: vi skal evaluere processen og resultatet.



BEVÆGELSE

Hver gang, I rejser jer op fra jeres stole, er det bevægelse. Mange tænker måske på idræt og motion, når de snakker om bevægelse, men bevægelse i skoledagen kan være meget mere end det, fx brain breaks, walk and talk, dobbeltcirkler, transport mellem lokaler, osv.

