



SÆT SKOLEN  
I BEVÆGELSE



# Bevæg udskolingen

Lærer



---

# Indhold

Intro .....	s. 3
Materialer til undervisningen .....	s. 4
Gevinst for hele teamet .....	s. 5
Sådan kommer du i gang .....	s. 5
Oversigt - grundøvelser .....	s. 5
Elevinddragelse .....	s. 6
Aktivitetshjulet til videreudvikling af øvelser .....	s. 7
Gå i gang! .....	s. 8
Grundøvelser	
Stjerneøvelse med bevægelse og fagstof .....	s. 9
Fortæl, hvem jeg er! .....	s. 11
Würfelspiel und Wörterchaos .....	s. 12
Global Skala .....	s. 16
Cirkel-byt-plads .....	s. 17
Guide til udviklingsprocessen .....	s. 18
Del dine gode erfaringer med andre .....	s. 20



# Intro

*Hvordan laver jeg god, sjov og meningsfuld bevægelse med de ældste elever?*

*Hvorfor skal jeg overhovedet lave bevægelse med min 8. klasse?*

*Kan mine elever involveres i udviklingen af gode og lærerige bevægelsesøvelser?*

Spørgsmålene trænger sig måske på hos dig og dine kollegaer, for når det gælder de ældste elever, er det mere og andet, der skal i spil end en gang vokalspurt eller hoppe tabeller.

Formålet med dette lærer- og elevmateriale til udskolingen er via en progression at **INVOLVERE DE ÆLDSTE ELEVER** mere i afvikling, udvikling og implementering af undervisning med bevægelse, for at fremme deres motivation, trivsel og læring. Eleverne bliver medaktører og får mulighed for at præge bevægelsen, så den går hånd i hånd med det faglige stof, der arbejdes med.

Materialet introducerer i første omgang en række simple **FAGLIGE ØVELSER MED BEVÆGELSE**, som er grund-eksempler på, hvordan man med de ældste elever får gang i krop og hjerne. Dernæst kan du, med afsæt i øvelserne, kickstarte en udvikling, hvor eleverne selv er med til at **SKABE NYE ØVELSER** med andet fagindhold og andre bevægelser.

Her i lærervejledningen finder du bl.a. en guide til, hvordan du igangsætter denne proces.

Bevæg dine elever fagligt og kropsligt! Når disse ting går op i en højere enhed, så lærer eleverne bedre, har det sjovere og bliver motiveret for mere.

## Det viser forskningen om bevægelse med børn og unge i skolen

- > Fysisk aktivitet før, under og efter skole **FREMMER BØRN OG UNGES PRÆSTATION I SKOLEN.**
- > En enkelt session med **MODERAT FYSISK AKTIVITET** har en akut, gavnlig effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge.
- > Beherskelse af fundamentale motoriske færdigheder er gavnligt for kognition og præstation i skolen hos børn og unge.
- > Når der tages tid fra boglig undervisning til fordel for fysisk aktivitet, har det vist sig **IKKE AT VÆRE PÅ BEKOSTNING AF BØRN OG UNGES PRÆSTATION I SKOLEN.**
- > Involvering i fysisk aktivitet har potentiale til at påvirke børn og unge positivt i forhold til psykologiske og sociale faktorer som **SELVVÆRD OG RELATIONER TIL KAMMERATER**, forældre, trænere.
- > Et miljø, der understøtter selvbestemmelse, har fokus på mestring, er omsorgsfuldt og socialt understøttende, påvirker børn og unges motivation, fysiske aktivitetsniveau og velvære positivt.
- > Fysisk aktivitet, der tager højde for børn og unges forskelligartede baggrunde og forudsætninger, bidrager til at **FREMME SOCIAL INKLUSION.**
- > Social inklusion kan fremmes ved at tilbyde adgang til fysisk aktivitet og **LIGEVÆRDIGE MULIGHEDER FOR DELTAGELSE** uanset børn og unges forudsætninger.

## Materialer til undervisningen

*Udvalgte klasser har været heldige at modtage et materialekit med redskaber til bevægelse i undervisningen. Hvis man ikke er blandt disse klasser, kan man sagtens bruge dette hæftes indhold alligevel.*

### De redskaber, der bliver brugt til dette hæftes øvelser er:

- > Skum terninger (almindelige terninger kan sagtens bruges)
- > Sjippetove (langereb)
- > Lommefliser (her kan plasticlommer og en sten eller andet, der holder lommen fast også bruges)
- > Tøjklemmer
- > Multikort (kortspil +almindeligt papir) - [Hent her](#)



## Del de gode ideer

Sammen med Aktivitetshjulet er der i elevmaterialet en skabelon, eleverne kan bruge til at beskrive deres nyudviklede øvelser.

Hvis I udvikler øvelser, der virkelig fungerer godt i praksis, kan eleverne eller du som lærer sende dem ind til Sæt Skolen i Bevægelse, så andre udskolingsklasser kan få glæde af dem - [Indsend øvelse her](#)

**I forbindelse med aktivitetssugerne i uge 17-20 kører en konkurrence om udskolingens favoritøvelse.**

**VINDERKLASSEN FÅR ET BORDFODBOLD I PRÆMIE.  
Så vær med!**

**Læs mere om konkurrencen [her](#)**

## Gevinst for hele teamet

Når I efter en periode har prøvet elevernes nyudviklede øvelser, finder I måske **KLASSENS FAVORITØVELSE**. En god bevægelsesstruktur, som passer til netop den klasse. – Så skal øvelsen prøves i andre fag med andet fagligt stof. Få hele klasseteamet involveret, og lav øvelsen flere gange. Så er der chance for at opnå de **GODE OPLEVELSER MED BEVÆGELSE** i undervisningen, fordi selve rammen er kendt, og eleverne har ejerskab til den.

## Sådan kommer du i gang

Hæftet indeholder en række beskrevne **GRUNDØVELSER**. Vælg én ud, som du vil bruge i din undervisning. Det fagstof, der er koblet til øvelserne, skal ses som et eksempel. Hvis I arbejder med et andet stof, kan I koble det på den specifikke øvelse, men det kan også være, at det er en hel anden øvelsestype, der egner sig bedst til netop det fagstof. Tænk over, hvordan den involverer dine elever, og om det hænger godt sammen, med det du gerne vil opnå.

## Oversigt - grundøvelser

Øvelsesnavn	Fageksempel	Materialer	Struktur
Stjerneøvelse med bevægelse og fagstof	Dansk	Lommefliser og QR-kode-kort	Stjerneløb
Fortæl hvem jeg er!	Matematik	Multikort, tøjklammer, post-its	Mylderleg
Würfelspiel und Wörterchaos	Tysk	Terninger, ordkort og skema	Stafet
Global Skala	Geografi	Multikort, tøjklammer, sjippetove	Skala
Cikel-byt-plads	Dansk	Lommefliser	Cirkel

”

*Når eleverne videreudvikler på den kendte øvelse, kan de bruge Aktivitetshjulet som værktøj*



---

## Elevinddragelse

Det er en god ide at lave den udvalgte øvelse med eleverne nogle gange, så de kender den rigtig godt. Derefter kan du bruge øvelsen som udgangspunkt for udvikling af flere øvelser, hvor eleverne er medskabere. Guiden til at udvikle finder du på side 18.

Når **ELEVERNE VIDEREUDVIKLER** på den kendte øvelse, kan de bruge **AKTIVITETSHJULET SOM VÆRKTØJ**. Det kan være med til at strukturere deres arbejde med at skabe en ny og alternativ øvelse.



## Aktivitetshjulet til videreudvikling af øvelser

**KROP** / Her skal overvejes, hvordan kroppen er aktiv, og hvordan kropsdele, muskler, sanser, åndedræt mv. bruges og arbejder sammen

**TID** / Aktiviteternes varighed og bevægelsernes hastighed, rytme og tempo i aktiviteten.

**RUM** / Hvilket rum foregår aktiviteten i? Er der forskellige planer, underlag, forhindringer eller andet? Er rummet en del af aktiviteten, eller har det ingen betydning?

**RELATIONER** / Overvej deltagernes relationsstruktur, som enten samler, adskiller, hæmmer eller forstærker. Hvordan er opgaverne fordelt mellem deltagerne? Er der særlige roller, med- eller modforhold?

**REKVISITTER** / Dette er aktivitetens løse fysiske genstande, fx terninger og klemmer. Hvad betyder det for aktiviteten? Rekvisitter, også idrætsrekvisitter, appellerer typisk til en bestemt brug, men kan have forskellige funktioner.

**RETNINGSLINJER** / Hvilke regler er opstillet for aktiviteten? Er der meget, man skal forholde sig til? Herunder findes sikkerhedsforhold og – anvisninger.

## Tre gode råd til elevinddragelse og arbejdet med Aktivitetshjulet

1. Gør én ting af gangen. Reflektér over den øvelse, eleverne kender først, juster herefter. Gør det simpelt og enkelt, og byg processen med at udvikle progressivt op.
2. Start med kroppen. Tag udgangspunkt i den konkrete kropslige praksis. Hvad gør kroppen i grundøvelsen? Hvad skal kroppen gøre i den nye øvelse?
3. Vær på forkant som lærer – og involvér målgruppen. Hvis du selv har klare budskaber og konkrete eksempler, er det meget nemmere at få eleverne med. Spørg ind til deres ideer, og kom gerne med tankeeksempler, de kan forholde sig til, så de bliver udfordret. Husk at have det faglige niveau i fokus.



Scan QR koden  
og find alt elektronisk  
materiale til "Bevæg  
udskolingen!"

- Grundøvelser, film,  
arbejdsark mv.



## Gå i gang!

### Step 1 – Prøv en grundøvelse med dine elever

Vælg en af de fem grundøvelser beskrevet fra side 9, forbered den, og lav den med dine elever i en af dine timer. Du kan selv justere i det fagstof, der skal bruges til øvelsen, så den bliver meningsfuld i forhold til det, I arbejder med lige nu.

Hvis du har mulighed for det, så lav øvelsen nogle gange.

### Step 2 – Forbered selve udviklingsprocessen

Forbered de lektioner, hvor eleverne skal udvikle nye øvelser. Vælg en dag, hvor du har minimum en dobbeltlektion til rådighed. Gør Aktivitetshjul og øvelsesskabelon (elevhæftet) til eleverne klar, et styk pr. gruppe. Der skal være maksimalt fire personer i hver gruppe.

Vælg et fagligt fokus til hver gruppe, og skriv det på deres øvelsesskabelon. Det kan være noget, I skal repetere eller træne. Undgå at vælge helt nye fagområder. Hvis du gerne vil styre det faglige indhold endnu mere, kan du også give eleverne de spørgsmål eller opgaver, der skal indgå i øvelsen og således sikre det faglige niveau. Det kunne være spørgsmål fra et bogsystem eller et forløb, I skal i gang med/har arbejdet med. Så vil alle nyudviklede øvelser indeholde samme faglige stof, men selve bevægelsesdelen vil blive vidt forskellig.

### Step 3 – Udviklingsproces med elevinddragelse

Nu skal den grundøvelse, som I har prøvet i step 1, bruges som ramme for videreudvikling. Dine elever får lov til at arbejde kreativt og entreprenant. På den måde tilgodeser du samtidig et af de tværgående temaer fra Fælles Mål. I og med de ikke starter med et blankt papir, men har en erfaring fra øvelsen at trække på, samt et på forhånd defineret fagområde fra dig som underviser, kan du få dem "op på kanten af boksen", hvor det er muligt at skabe nyt og spændende.



# Grundøvelser

De fem grundøvelser findes som inspirationsfilm.  
Se dem, før du går igang - se dem [her](#)



## Stjerneøvelse med bevægelse og fagstof

### FAGLIGT FOKUS

At repetere gennemgået stof i det pågældende fag. Det kan være alt fra stof fra tidligere årsprøver, til funktionsforeskrifter i matematik eller genrekarakteristika i dansk. Stoffet formuleres som opgaver/spørgsmål, der løses af eleverne i par.

### ANDET FOKUS (jf. folkeskolens formål)

Samarbejde (trivsel), arbejdshukommelse, overblik, refleksion, motion/bevægelse/motorik.

### MATERIALER

Lommepliser med opgaver på QR-kort. Opgaven kan være et fagligt spørgsmål, fx debatspørgsmål, etiske dilemmaer, som man kan gå og snakke om undervejs tilbage. QR-kode-kort [hentes her](#), hvor alle ark ligger tilgængelige. Disse ark indeholder et felt til at skrive en opgave på, samt en QR-kode, der fører til en lille film med en øvelse for to elever eller for grupper på op til otte personer (egner sig godt til opgaver, hvor hele gruppen skal nå til enighed). Hver gruppe skal have en mobil med net-adgang til rådighed + en QR-kode-scanner.

### ARENA

Øvelsen kan laves både ude og inde. Eksempelvis kan arena afspejle spørgsmålene. Hvis det er omhandlede dyreliv, kan det foregå i skoven osv.

### ORGANISERING

Læreren beslutter, om det skal være par eller gruppeøvelser. Læreren kan lave spørgsmålene selv eller uddelegere forberedelsen til eleverne. Ved sidstnævnte skal eleven selv hente spørgsmålsark med QR koder ([link](#)) og formulere et spørgsmål inden for det udvalgte fagområde.

Ved timens start lægges QR-koder og spørgsmål ud i lommepliserne som poster, det hjælper eleverne også med. I hver elevgruppe skal der være minimum én elev, som kan scanne QR-koder.

### FORLØB FOR ØVELSEN

Eleverne sendes i grupper ud og finder et spørgsmål og scanner QR-koder. Så vender man tilbage til læreren. Her modtager læreren bevægelsen og svaret. Det giver læreren mulighed for at få eleverne tilbage og aflevere "svar" i et gradvist flow, så hun/han kan give feedback og sikre sig, at eleverne har forstået emne og opgaver.

Måden, man "afleverer" bevægelsen på, er, at man laver den bevægelsesopgave, som man fik givet i den lille film bag opgavens QR-kode.

Læreren kan også vælge at grupperne "afleverer" svar og bevægelse til hinanden.

Afhængig af opgavernes karakter og afstanden ud til posterne, som fx kan ligge placeret i en stjerne rundt om læreren – fx på gangarealer, ude, etager oppe eller nede, så kan eleverne nå 5-10 opgaver på en dobbelt lektion.

### VARIATIONER I ANDRE FAG

Øvelsen kan benyttes i andre fag ved at udskifte de opgaver, der er på hvert af kortene med QR-koder.

### TEGN PÅ LÆRING OG EVALUERING

Evaluer øvelsen ved at give en afsluttende opgave, som alle er med til at besvare – eller gennemgå opgaverne på klassen. Tegn på læring kan være: Eleverne har overblik over fagets emner og har styr på de overordnede temaer inden for hvert emne. Bevægelsen fungerer samtidig som samarbejdsøvelse og ikke nødvendigvis med relation til fagstoffet.

# Eksempel på øvelser og QR-koder

**Skriv funktionsforskriften for følgende graf:**



Tema: Puls  
Deltagere: 2

**SÆT SKOLEN I BEVÆGELSE** SBBS INFO



**dansk skoleidræt TrygFonden**

**Oversæt følgende sætning**

*Entschuldigen Sie bitte, wo ist die Toilette*

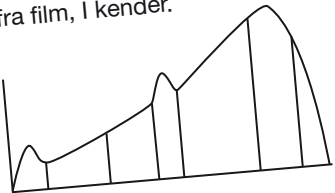
Tema: Styrke  
Deltagere: 2

**SÆT SKOLEN I BEVÆGELSE** SBBS INFO




**dansk skoleidræt TrygFonden**

**Hvad hedder denne model?**  
Beskriv de forskellige faser, og find eksempler fra film, I kender.



Tema: Balance  
Deltagere: 2

**SÆT SKOLEN I BEVÆGELSE** SBBS INFO



**dansk skoleidræt TrygFonden**

## Fortæl, hvem jeg er!

### FAGLIGT FOKUS

Forståelse for og forklaring af fx matematikfaglige begreber. Fagligt fokus kan også være et selvvalgt emne. I så fald vælges de begreber/tal/genstande/personer/genstanden ud, der skal arbejdes med.

### ANDET FOKUS (jf. folkeskolens formål)

Samarbejde, kreativitet, kommunikation, brug af retorik og kropslige virkemidler.

### MATERIALER

Multikort, klemmer, whiteboard og post-its til at skrive på. Ved selvvalgt emne skrives der på multikortene i stedet for at bruge kategorien med matematikfaglige begreber.

### ARENA

Klasserummet eller et større område.

### ORGANISERING

Læreren deler kort og klemmer ud, og eleverne hjælper hinanden med at sætte kortene fast på ryggen med klemmerne. Eleverne må ikke kende deres egne kort. Hvis der arbejdes med selvvalgt emne, skriver eleverne hver især et begreb på et kort og sætter det på en klassekammerats ryg.

Der udpeges tre områder i klassen.

- 1) Et mingle-område, hvor man mødes og fortæller hinanden om begreberne på makkers ryg.
- 2) Et område ved en tavle, hvor man sætter post-its med selve begrebet op samt en beskrivelse.
- 3) Et område ved en anden tavle, hvor man skriver eller sætter post-its op, hvor begrebet er anvendt i en sætning eller et regneeksempel.

### FORLØB FOR ØVELSEN

Læreren sætter øvelsen i gang og er ved tavlen til at guide. Læreren deler nye kort ud, når et par er færdigt med at forklare og gætte. Her har man som lærer mulighed for at differentiere, så elever får begreber, der passer til deres niveau.

Eleverne mødes i par og skal forklare hinanden om det, den anden har på ryggen. Eleverne skal gætte hvilket begreb de selv har på ryggen, ud fra den andens forklaring. Man kan lave regler for, hvordan og hvor meget, der må spørges ind.

Når begge har gættet begreberne, laves der to post-its pr. begreb. Et, der består af begrebet og en kort forklaring skriftligt eller tegnet. Og et hvor der er et eksempel på begrebet anvendt. Parret hjælper hinanden og sætter post-its op på de to tavler.

Når man er færdig, får begge et nyt begreb på ryggen og myldrer rundt midt i lokalet blandt andre, der er klar til at få en ny makker. Måden, man finder en ny makker på, er, ved at give signal. Signalet kan være svingbevægelser. Eks: møllesving, fejesving, rundsving, sidesving osv. Makker kommer og spejler bevægelsen fem gange, og så må man begynde at spørge/gætte. Husk at få eleverne til at fokusere på at lave bevægelserne tydeligt og energisk, indtil makker er fundet.

### VARIATIONER I ANDRE FAG

Øvelsen kan sagtens bruges i fx dansk, biologi og idræt. Brug det blanke felt på multikortene eller kategorierne "danskfaglige begreber" eller "kropsdele".

### TEGN PÅ LÆRING OG EVALUERING

At eleverne kan forklare den andens begreb så godt, at det bliver gættet.

Beskrivelserne og sætningerne på de to tavler gennemgås med klassen, eller man deler post-its ud og får andre par til at læse og tjekke svar.



## Würfelspiel und Wörterchaos

### FAGLIGT FOKUS

Elementer i sætningsopbygning til sprogfagene.

### ANDET FOKUS (jf. folkeskolens formål)

Samarbejde, overblik, kropsliggørelse af tyske ord.

### MATERIALER

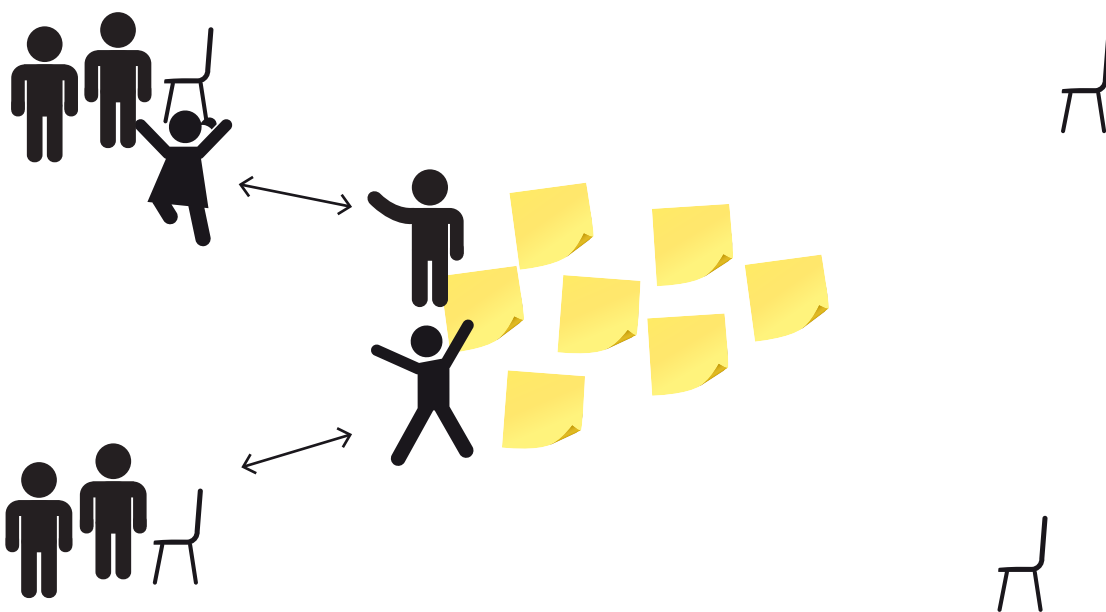
Stole eller andet til markering af startsteder, terninger, ord-skema, ordkort/multikort. Her kan man enten bruge de færdiglavede ordkort. Men det er oplagt, at eleverne selv skriver på multikortene, så I bruger de ord, I arbejder med, fra en tekst eller andet aktuelt materiale. Ved at lade dem skrive ordene selv, træner de at aflæse og skrive på et andet sprog samtidig med, at deres kreativitet bliver udfordret. Husk der skal være ord udsangsord, navneord og tillægsord

### ARENA

Øvelsen kan foregå i klasselokalet, i en gymnastiksal, på gangen eller i skolegården – der er ingen grænser, bortset fra at vejen hen til ordkortene skal være lige lang for alle elever.

### ORGANISERING

Øvelsen stilles op således, at ordene ligger spredt ud på gulvet i midten af rummet. Klassen deles i grupper med fire elever i hver gruppe. Grupperne står ude ved væggene, på nær en fra hver gruppe, som står inde ved ordkortene. Hver gruppe har en terning og et skema til at skrive ordene ind i.



### FORLØB FOR ØVELSEN

Eleverne slår med terningen, inden de løber hen til holdmakkeren ved ordene på gulvet.

Terningens øjne viser, hvilket ord de to makkere skal finde, og hvordan man evt. skal formidle det til holdkammeraterne:

#### 1'er

Hent et tysk substantiv/navneord, og aflever det til holdet.

#### 2'er

Hent et dansk substantiv/navneord, og aflever det til holdet.

#### 3'er

Hent et tysk verbum/udsagnsord og vis det med kroppen. Holdet skal gætte det, før næste person slår og henter.

#### 4'er

Hent et dansk verbum/udsagnsord, og vis det med kroppen. Holdet skal gætte det, før næste person slår og henter.

#### 5'er

Hent et tysk adjektiv/tillægsord. Holdet skal gætte det, før næste person slår og henter.

#### 6'er

Hent et dansk adjektiv/tillægsord. Holdet skal gætte det, før næste person slår og henter.

Når parrene har fundet et ord sammen fra den ord-klasse, som terningens øjne viser, tages det valgte ord med tilbage til gruppen af den person, der stod inde ved kortene. Gruppen skriver ordet i skemaet og bringes ind på midten igen af en ny person fra holdet. Her findes et nyt kort, som personen i midten tager med tilbage og så fremdeles.

Øvelsen er slut, når hele skemaet er fyldt. Holdet med flest ord placeret rigtigt i ordklasserne har vundet.

Efterfølgende danner grupperne fem tyske sætninger med de ord, de har fundet. De skiftes efterfølgende til at læse deres sætninger højt for de andre grupper.

Hvis der er tid, kan du lægge lidt ekstra konkurrence og noget fagligt ind ved, at de sætninger, der til slut dannes, bruges; grupperne skal på skift løbe ind i midten og læse deres sætning op. De andre skal oversætte den. Den hurtigste gruppe får et point. Hvis sætningen er god, men der dog ikke er nogle grupper, der kan gætte den, får gruppen, der har skrevet sætningen, pointet. På den måde sluttet øvelsen af med et konkurrenceelement. – Dette kan dog også udelades.

### VARIATIONER I ANDRE FAG

Kør øvelsen i andre sprogfag eller i dansk. Her kan eleverne med fordel være med til at bestemme, hvad terningens sider skal betyde, og hvordan de skal kategoriseres.

### TEGN PÅ LÆRING OG EVALUERING

Eleverne kan oversætte og forstå ordene samt klassificere dem.

Eleverne kan anvende ordene i sætninger og oversætte dem.

Konkurrencen til sidst kan bruges som en form for evaluering. Vær dog opmærksom på, at det ikke er sikkert, at alle dine elever "tænder" på at konkurrere.







## Global Skala

### FAGLIGT FOKUS

At arbejde med rangordning eller kronologi/kanon. Eksemplet giver eleverne forståelse for demografi og erhverv i geografi og fokuserer på indkomst i fattige og rige lande.

### ANDET FOKUS (jf. folkeskolens formål)

Samarbejde, anvendelse af begreber, overblik, perspektivering og erkendelser.

### MATERIALER

Klemmer, sjippetov, kort med landenavne. Brug flere sæt kort, hvis du vil have hver gruppe til at arbejde med alle de forskellige lande. Eller blot to sæt, hvis øvelsen ikke skal vare så længe. Brug FN-forbundets interaktive hjemmeside [globalis.dk](http://globalis.dk) med masser af tal og interaktive kort, eleverne kan gå på opgavelse i. Du kan også få eleverne til at lave kort med landenavne.

### ARENA

Øvelsen kan foregå med udgangspunkt i klassen, men har man mulighed for at lægge kortene udenfor klasseværelset, kan man skabe mere bevægelse og variation i øvelsen.

### ORGANISERING

Kort med landenavne printes fra website eller produceres med hjælp fra eleverne. Kortene placeres rundt omkring på skolen, i en afstand til jeres klasse, der står mål med, hvor langt væk landet (eller landets kontinent) ligger fra Danmark.

Eleverne deles ind i grupper af ca. fem personer og hver gruppe skal have et sjippetov og klemmer.

### FORLØB FOR ØVELSEN

På holdet er der "holdere" og "hentere". To holder sjippetovet ud. I den ene ende af tovet placeres lavindkomst lande og i den anden ende høj indkomstlande. Imellem ligger lavere og højere mellemindkomstlande. Resten af holdet løber ud og henter kort med et land og placerer dem på sjippetovet med klemmer. Når man har hentet bytter man med dem som holder tovet, så alle når både at holde og hente.

Når alle kort er hentet, holdes alle sjippetove op under hinanden, og rækkefølgen sammenlignes. Tovene kan også lægges ned på gulvet, hvis der er plads til det. Afhængig af hvor mange sæt kort, der er brugt, eller hvor mange lande der har været med, kan alle kort samles på et sjippetov.

Lav gerne flere runder med forskellige opgaver: Landets størrelse, placering i klimazoner, befolkningstæthed, import/export, u-landsbistand osv.

### VARIATIONER TIL ANDRE FAG

Øvelsen kan laves i mange fag, fx kan eleverne i historie placere historiekanon på en tidslinie, eller I kan arbejde med temperaturskalaer, grundstoffer eller syrer-baser.

Lav øvelsen, hvor eleverne selv agerer som det land eller det fænomen, de er, og placerer sig på en skala.

### TEGN PÅ LÆRING OG EVALUERING

Eleverne placerer kortene rigtigt på skalaen. Sammenlign evt. sjippetovene, eller lav forskellige skalaer og hold dem op under hinanden, så man kan se forskellene.





---

## Cirkel-byt-plads

### FAGLIGT FOKUS

Multimodalitet og de komponenter, der kan findes i forskellige genrer.

### ANDET FOKUS (jf. folkeskolens formål)

Overblik, tænke klart og hurtigt, kommunikere og afkode hinanden.

### MATERIALER

Lommeplaster eller andet til at markere pladser i en rundkreds. Der skal være en plads pr. elev.

### ARENA

Udendørs eller indendørs. Gerne, så der kan laves en rundkreds på 10-15 m i diameter.

### ORGANISERING

Lommeplasterne lægges ud i en rundkreds og hver elev får en udtryksform/modalitet, som de skal repræsentere i øvelsen.

### FORLØB FOR ØVELSEN

Alle elever placeres på en lommeplaster, og læreren placerer sig, så man kan se alle. Nu råbes en modalitetstextgenre op, fx tegneserie. Alle, der har en modalitet, der indgår i tegneserie, bevæger sig ind i kredsen og bytter til en ny vilkårlig plads. Efter hvert pladsbyt kan man lade eleverne byde ind med viden om typen af modalitetstext. Selve kompleksiteten kan også diskuteres ift., hvor mange forskellige modaliteter, der har været i bevægelse og byttet plads.

Hvis man nævner en tekst, der ikke er multimodal, så skal alle løbe ind i midten og bytte modalitet med en anden.

### VARIATIONER TIL ANDRE FAG

Kan laves med genrer, ordklasser i sprogfag, forskellige typer af tal.

### TEGN PÅ LÆRING OG EVALUERING

Eleverne bevæger sig, når deres modalitet indgår. Eleverne kan fortælle om multimodalitet i opsamlingen.



# Guide til udviklingsprocessen

Følg nedenstående guide, når du skal gennemføre en udviklingsproces med elever:

## AKTIVITET

## INDHOLD

Elev feedback på grundøvelse

5 min

Hvad oplevede eleverne? Hvad var mindre godt?  
Hvad var godt i grundøvelsen?  
Hvad så jeg som lærer?  
Hvordan hang det faglige sammen med bevægelsen?  
Var der andet formål med bevægelsen?

Forklar Aktivitetshjulet

5 -10 min

Løb de enkelte kategorier igennem, brug evt. den øvelse, eleverne har prøvet som eksempel på, hvad de enkelte kategorier kunne indeholde.

Du kan finde en film om Aktivitetshjulet [her](#)

Eleverne inddeles i grupper

5 min

Overvej sammensætningen af eleverne, så der både er nogle fagligt stærke og nogle der kan "noget med kroppen" i hver gruppe. Maximum fire i hver gruppe.

Introduktion til opgaver med udgangspunkt i de valgte læringsmål

5 min

Del øvelsesskabelonen ud og sørg for, at alle grupper har forstået det emne, de skal udvikle til. Præsenter de rekvisitter der kan anvendes og evt. de rum eleverne må bruge. – jf. Aktivitetshjulet.  
Fremhæv de læringsmål I har for processen.

Arbejde i grupper

40 min

Grupperne arbejder og prøver måske også noget af i praksis med materialer. Gå rundt og hjælp grupperne: Spørg ind til de opgavetyper, de sidder med. Få eleverne til at forholde sig til deres ideer. Er det noget de selv har lyst til at prøve? Husk dem på, at de ikke må gå på kompromis med det faglige niveau. Mind dem om, at bevægelsen kan andet end at understøtte det faglige. Det er her, man øver samarbejde og løsning af fysiske udfordringer. Spørg grupperne om tidsperspektivet – hvor længe tager det at lave denne øvelse?

## AKTIVITET

## INDHOLD

Skrive øvelsen ind i skabelon

Eleverne skriver deres idé ind i en skabelon – se elevhæftet. Husk eleverne på, at de skal gøre øvelsen helt færdig. Alt, der skal bruges til øvelsen, fx arbejdskort, facitliste og bevægelsesbeskrivelser, skal være færdigt og klar til kopiering. Du kan give dem mulighed for at søge på portaler eller bruge de materialer, de arbejder med som fagligt udgangspunkt for øvelsen. Til selve bevægelsesdelen indgår deres egne erfaringer og ideer fra idræt, frikvarter og sport som de dyrker i fritiden.

10 min

*(kan slås sammen med "Arbejdet i gruppen" - forrige side)*

Fremlægge og afprøve øvelser (valgfrit)

Du kan i første omgang få eleverne til at fremlægge deres øvelser mundtligt. Herefter skal du gøre op med dig selv, hvordan selve afprøvningen skal foregå. Det kunne fx være, at du på baggrund af fremlæggelsen vælger en til to grupper ud, hvor I afprøver øvelsen med det samme. Resten afprøves ikke eller afprøves løbende i de næste par uger.

Du kan naturligvis ikke være sikker på, at alle øvelser fagligt når et niveau, hvor det giver mening umiddelbart at bruge øvelsen i det, I arbejder med. Her kan du vælge at få øvelserne tilbage og kvalitetssikre dem, før de prøves. Herefter kan du give grupperne en øvelse "for hjemme", og så skal de selv stå for at igangsætte med resten af klassen i en af dine timer.

20 min

## Tip

Du kan i samråd med andre team-kolleger lade nogle af grupperne udvikle til andre fag. På den måde breddes det lille øvelsesprojekt ud til flere i klasseteamet. Eleverne får lov til at vælge deres favoritfag, og der er flere fag, der kan få gavn af det.



## Del dine gode erfaringer med andre

Når du har arbejdet med dette materiale og gjort dig nogle erfaringer, anbefales du, at:

- > Strukturere og arkivere materialer og arbejdsark, så de kan genbruges af dig selv eller en kollega, næste gang den enkelte øvelse er relevant i din undervisning.
- > Fortælle dit klasse- eller årgangsteam, hvad du har lavet og hvordan klassen arbejdede med det.
- > Gentage øvelsen flere gange, da alle erfaringer viser, at gentagelser er det, der skaber succes på den lange bane. Alle læringsprocesser kræver tid.
- > Inddrage dine elever i udvikling og implementering af mere undervisning i bevægelse. Start med klassens favoritøvelse!

Elevinddragelse øger læringsbevidstheden og motivationen, også når der er fokus på bevægelse i undervisningen.

Find flere gode øvelser til bevægelse for udskoling på [www.sætskolenibevægelse.dk](http://www.sætskolenibevægelse.dk)

Rigtig god fornøjelse!



© 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.