

# Bevægelsesbånd med power

Gode råd til at lykkes med bevægelsesbånd i skolen.



# Bevægelsesbånd i skolen

Denne folder henvender sig både til skoler, der har bevægelsesbånd og skoler, der vil etablere et bevægelsesbånd. Et bevægelsesbånd dagligt kan være et godt tiltag, når skolen skal opbygge en struktur for bevægelse, der sikrer alle elever mindst 45 minutters bevægelse dagligt.

Et bevægelsesbånd kan og bør ikke stå alene. Derfor bør det suppleres af andre bevægelsestiltag, fx bevægelse i den faglige undervisning, for at skabe en varieret, motiverende og aktiv skoledag.

Et bevægelsesbånd har et stort potentiale for at sikre aktive og glade elever. Men det kræver, at man har en plan og en ambition med det. I dette materiale giver vi de bedste råd videre fra skoler, der allerede har arbejdet med bevægelsesbånd i en periode og gjort sig erfaringer.

God fornøjelse med jeres bevægelsesbånd!



# De gode råd



## Sæt hurtigt i gang

- Det er vigtigt, at bevægelsesbåndet indeholder aktiviteter, der er nemme og hurtige at sætte i gang.
  - Ofte er varigheden af bevægelsesbåndet meget kort, typisk 20-30 minutter, og det handler derfor om, at mange elever bevæger sig meget i hele tidsrummet.
- Hav dagens aktiviteter klar og giv klare instrukser om, hvor og hvilke aktiviteter, eleverne kan vælge.
- Væn eleverne til, at de skal være parate, når de møder op til bevægelsesbåndet.

## Ingen ventetid for eleverne

- Vær opmærksom på at designe aktiviteter, så mange elever kan være i gang på samme tid. Kø er en "killer", der kan gå meget ud over intensiteten.
  - Brug flere rekvisitter, så mange er i gang.
  - Lav flere af den samme type baner.
  - Sæt gang i flere små aktiviteter, som eleverne kan rotere imellem.

## Alle er med

- "Alle" betyder at både børn og voksne, elever, lærere og pædagoger er med aktivt.
- Udbyd aktiviteter, der kan samle mange børn, men hav fokus på forskelligartede aktiviteter, der rammer flere målgrupper, fx dansere, rollespillere og dem, der ikke selv opsøger aktiviteter osv.
- Udbyd aktiviteter, der har forskelligt indhold på forskellige dage i ugen, i stedet for en hel uge med samme aktivitet, fx basketball.
- Indfør et "skal være med", ligesom med mad; du ved ikke, hvad du ikke kan lide, før du har "smagt" det.
  - Elever har altid favoritter, de rigtig gerne vil, eller som de plejer at falde for. Men skub dem til at udvide horisonten og deltage i andre, spændende, anderledes, nye aktiviteter.
- Show off. Gør aktiviteten synlig – lige midt i skolegården, så det bliver indbydende, og vækker børnenes nysgerrighed.

## Struktur for ugen

- God planlægning, genkendelse og struktur er guld værd. Ingen tilfældigheder.
- Hav en fast plan for bevægelsesbåndet. Erfaringen siger, at det virker godt med en struktur over fx fem uger, hvor det samme tema går igen hver mandag, hver tirsdag osv. Aktivitetsindholdet skal være en vekslen mellem noget eleverne kender fra sidste uge, noget nyt eller en videreudvikling.
- Hav en "cliffhanger" til næste dag eller næste uge. Det motiverer børnene til at være med og tydeliggør, at der er en sammenhæng og progression i hele forløbet.

## Lokaler og grej af forskellig art giver forskellige muligheder

- Bevægelsesbåndet har ofte laveste prioritet ift. lokaler. Flyt fokus til, at det er en fordel, som tvinger jer til at variere og udnytte fx gangarealer eller en aula til bevægelse. De fleste skoler har dog altid mulighed for at lægge bevægelsesbåndet udendørs, så det kan altid være dit sikre valg i planlægningen.
- Hav en grejbank med nogle simple materialer, der altid er til rådighed og klar til at tage i brug: Bolde, spillekort, terninger, musik, højttaler, kegler, sjippetove, ringe.
- Det kan være en god idé med en fordelingsplan, så alle ved, hvornår de har mulighed for specifikt grej og bestemte lokaler. En plan kunne se således ud:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0. klasse	Boldbanen Boldnet	Gymnastiksal Hulahopringe	Gangen Kegler	Aula Musik	Skolegården Sjippetove
1. klasse	Gymnastiksal Hulahopringe	Gangen Kegler	Aula Musik	Skolegården Sjippetove	Boldbanen Boldnet
2. klasse	Gangen Kegler	Aula Musik	Skolegården Sjippetove	Boldbanen Boldnet	Gymnastiksal Hulahopringe
3. klasse	Aula Musik	Skolegården Sjippetove	Boldbanen Boldnet	Gymnastiksal Hulahopringe	Gange Kegler





## Sparring, ny viden, gode ideer (pædagoger/lærere imellem)

- Det er vigtigt, at pædagoger og lærere kan sparre med hinanden, så motivation og gejst opretholdes.
- Hav bevægelsesbåndet med som et fast punkt på møderne. Her kan gode idéer og aktiviteter, der har været vellykket, bringes op, så alle kan få glæde af dem.
- Hjælp hinanden med at bevare den gode energi og den faste planlagte struktur, som er forudsætning for gode aktiviteter.

## Trivsel og socialt fokus

- Bevægelsesbåndet kan have flere formål:
  - Det kan handle om, at eleverne får pulsen op, så de fysisk og kognitivt får god energi.
  - Det kan også handle om, at elevernes trivsel skal styrkes, og at de skal opbygge gode sociale relationer til deres skolekammerater.
- Lav forskellige grupper, så eleverne er sammen med nogle forskellige.
- Lav aktiviteter, der styrker relationerne, hvor eleverne er sammen i par eller mindre grupper.

## Udfordring: børnene skal selv opsøge aktiviteten – aktiviteterne er et frivilligt tilbud fx i et frikvarter.

- Løsningen kan være, at alle "tvinges" i gang til at deltage i styrede aktiviteter.
- På nogle skoler er bevægelsesbåndet et tilbud, som eleverne også kan vælge fra. Her er det vigtigt, at personalet aftaler på forhånd, hvordan disse elever hjælpes til at bevæge sig. Forslag til hjælp kan være:
  - En plan eleverne også kender, der indeholder forskellige aktiviteter, der rammer forskellige elever.
  - Enkelte elever skal prikkes på forhånd, så de er med i en bestemt aktivitet.
  - En pædagog/lærer skal have øje for de elever, der fravælger bevægelse, og have som opgave at få eleverne i gang.
  - Eleverne er med til at vælge eller udvikle aktiviteter.
- Fastholdelse. Tilbyd mange aktiviteter, der forpligter. Så aktiviteten "kun" kan løses, hvis man bliver i den, evt. sammen med en makker.

## Puls og power – på rette tidspunkt

- Bevægelsesbånd kan være den aktive pause, der får elevernes energiniveau til at stige. Og det har faktisk en god effekt på deres læringspotentiale.
  - Hvis en elev har haft en aktiv pause med høj puls, viser erfaringer, at eleven en uge senere vil være bedre til at løse den samme opgave end sidemanden, der har brugt pausen på at se tegnefilm.
  - Hvis aktiviteten placeres umiddelbart før en læringssituation, kan eleverne reagere hurtigere og med større nøjagtighed på en række kognitive opgaver.

## Ledelsesopbakning

- For at bevægelsesbåndet skal fungere, er opbakning fra ledelsen alfa og omega. Det er vigtigt, at der fra ledelsens side gives ressourcer til at forberede og gennemføre det gode bevægelsesbånd. Det handler bl.a. om:
  - Forberedelsesmuligheder til planlægning.
  - Koordinering og sparring med hinanden – tid til at mødes.
  - Mulighed for faste lokaliteter og rekvisitter.
- At ledelsen ser, hvad der sker i et bevægelsesbånd, er vigtigt og har signalværdi. Afsæt tid til at gå en runde i bevægelsesbåndet jævnligt. Det giver samtidig mulighed for at snakke med pædagoger/lærere ud fra virkelige eksempler.

<sup>1</sup>Roig, M, Skriver, KC, Lundbye-Jensen, J, Kiens, B & Nielsen, JB 2012, 'A single bout of exercise improves motor memory' PLoS ONE, vol 7, nr. 9, e44594., 6 Mahar, M. T., S. K. Murphy, D. A. Rowe, J.

<sup>2</sup>Tomporowski, P. D. 2003. Effects of acute bouts of exercise on cognition. Acta Psychologica 112(3):297-324. Budde, H., C. Voelcker-Rehage, S. Pietrabyk-Kendziorra, P. Ribeiro, and G. Tidow. 2008. Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. Neuroscience Letters 441(2):219-223. Hillman, et al. 2009. The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. Neuroscience Pesce, C., et al, 2009. Physical activity and mental performance in preadolescents: Effects of acute exercise on free-recall memory. Mental Health and Physical Activity 2(1):16-22. Ellemborg, D., and M. St-Louis-Deschenes. 2010. The effect of acute physical exercise on cognitive function during develop