

KATEGORISERING AF BRAIN BREAKS

KATEGORISERING AF BRAIN BREAKS handler om, at klassen skal forsøge at lave nogle forskellige kategorier, som I kan sortere brain breaks efter. Det giver mest mening, hvis I allerede arbejder med brain breaks og ved, hvad det er. Brain breaks er små bevægelsesaktiviteter, hvor hjernen får en pause fra det, den ellers er i gang med. Nogle af dem kan være med masser af bevægelse, mens andre kræver styrke eller koncentration.

Men hvordan vil I sortere dem i jeres klasse, hvis I selv skal bestemme kategorierne?



Se her, hvordan andre har gjort:
skoleidraet.dk/KrU/kategorier

Sådan kan I gøre:

I kan starte med at se, hvordan andre har valgt at kategorisere brain breaks. Hos Dansk Skoleidræt har vi fx lavet fire kategorier: 1) Puls og styrke, 2) Koordination, 3) Koncentration og opmærksomhed og 4) Tillid og samarbejde. Dem kan I læse mere om her: www.skoleidraet.dk/brain_break_plakat

Tænk over, hvor mange forskellige brain breaks eller bevægelsesaktiviteter, I kender. Prøv at definere, hvilken kategori de hører under. Til at starte med kan I oprette alle de kategorier, I har lyst til. Derefter kan I måske slå nogle af dem sammen, hvis de ligner hinanden meget.

Hvad skal I bruge?

- > En oversigt over alle de brain breaks, I kan komme i tanke om.
- > En beskrivelse af de forskellige kategorier: hvad skal en brain break indeholde eller kunne for at komme i en bestemt kategori?
- > Evt. hjælp fra jeres lærer til at styre processen, når I skal blive enige om de endelige kategorier.

Hvorfor skal I lave det?

- > Når I selv har været med til at kategorisere jeres brain breaks, er det lettere at vælge, hvad I har lyst til eller brug for i en bestemt situation. I kan fx sige til læreren: "Nu vil vi gerne lave en sjov brain break" (hvis I har en kategori, der hedder "sjov"). Eller: "Vi har brug for at komme udenfor" (og så vælge en fra den kategori).

Til læreren

KATEGORISERING AF BRAIN BREAKS er et idéoplæg, som kan bruges i arbejdet med forståelsen af bevægelsesbegrebet. Der findes mange typer bevægelse, og når eleverne selv har været med til at definere dem, bliver det mere relevant for dem.

I Dansk Skoleidræt har vi inddelt vores brain breaks i fire kategorier. Vi har lavet en plakat, hvor man kan læse mere om kategorierne og kriterierne. Den kan downloades gratis her: www.skoleidræt.dk/brain_break_plakat

For eleverne kan det være en god opgave selv at skrive en masse kriterier ned. Måske er det mere vigtigt for dem, at aktiviteten er sjov, end at den udfordrer koordinationen, eller at den foregår udenfor, fordi de trænger til at komme ud af klasselokalet og få frisk luft. Så skal de selvfølgelig overveje, om "sjov" eller "udendørs" skal være nogle af deres kategorier.

Når eleverne skal til at sortere i deres kategorier, får de helt sikkert brug for hjælp. Hvis man har alt for mange kategorier, giver det ikke mening – så bliver det simpelthen for svært at overskue. Her gælder det om at sætte en god proces i gang, så alle bliver hørt, samtidig med at klassen opnår et resultat.

Tænk også over, hvordan kategorierne skal bruges fremover. Skal der måske laves en plakat eller lignende? Hvordan bliver klassens øvrige lærere informeret om elevernes arbejde, så de kan understøtte deres valg?