

## HVAD ER BEVÆGELSE?

BEVÆGELSE ER AKTIVITETER SOM FOREGÅR **VÆK FRA STOLEN** OG HVOR **KROPPEN INDDRAGES**

KAN FOREGÅ

ADSKILT FRA UV

fx  
Brain Breaks  
Bevægelsesbånd

SOM EN DEL AF UV

fx  
Diktat stafet  
Hoppe tallinjer

FORMÅL



LÆRINGS  
PARATHED



TRIVSEL



MOTIVATION

## POLITIKERNE SIGER



BEVÆGELSE ER EN VIGTIG DEL AF SKOLEN

UNDERVISNINGEN SKAL VÆRE  
VARIERET OG MOTIVERENDE



UNDERVISNINGEN SKAL DANNE DIG  
TIL AT INDGÅ I SAMFUNDET

*også med kroppen*

## VIDSTE DU...



EFTER 20 MIN. STILLESIDDEDE SÆNKES  
BLODTILFØRSELN TIL HJERNEN

HJERNEN ER SOM EN MUSKEL DER  
VOKSER VED BEVÆGELSE



BEVÆGELSE FREMMER TRIVSEL I SKOLEN

BEVÆGELSE KAN FREMME  
FORSTÅElsen AF DET FAGLIGE STOF



*„bevægelse„*  
**I DIN SKOLEDAG**



Praxis- og videnscenter  
for idræt og bevægelse i  
skolen

Med støtte fra  
**TrygFonden**