

ACTivate MODELLEN

ACTivate – En læringsmodel for læreren, der gerne vil arbejde med bevægelse i undervisningen

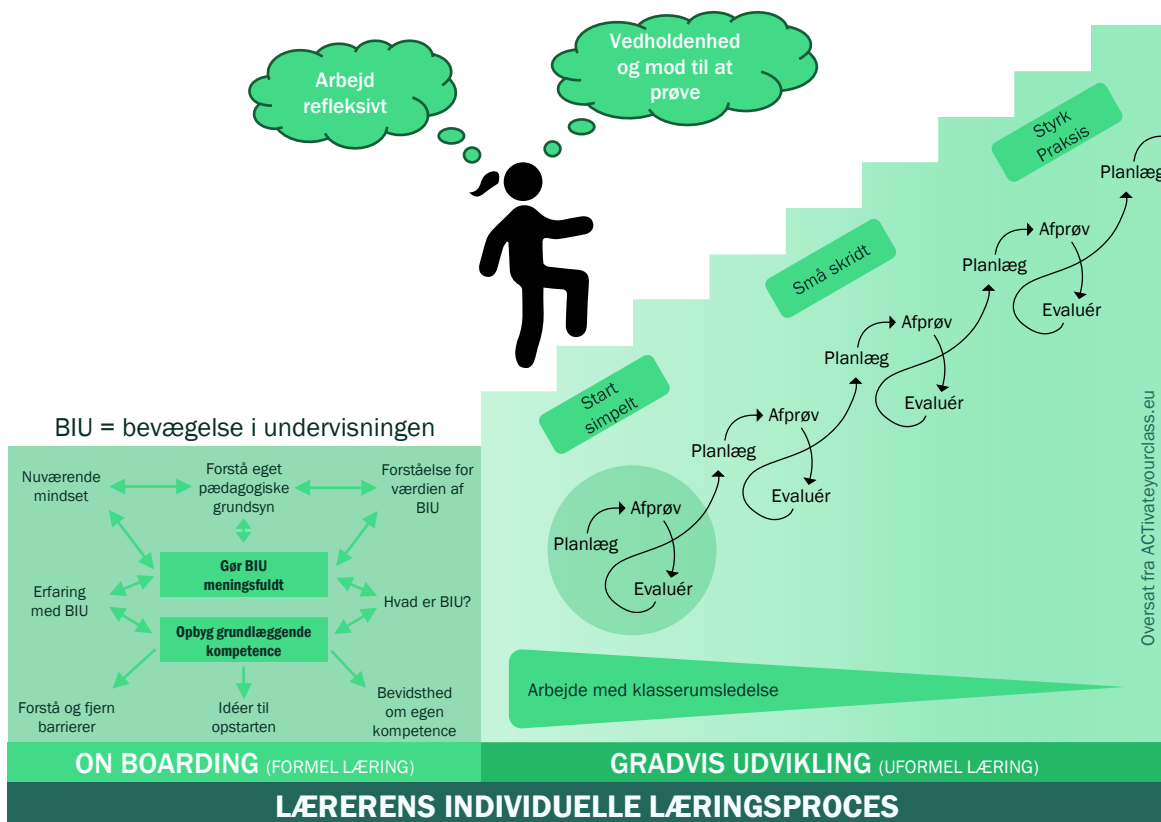
Vil du og dine kollegaer kvalificere jeres arbejde og kompetencer omkring bevægelse i undervisningen (BIU), kan I med fordel anvende ACTivate-modellen som værktøj. Modellen beskriver, hvordan du med fordel kan tilrettelægge en læringsproces for dig og dine kollegaer.

Start med at afsætte tid til *on boarding*. Her tager du udgangspunkt i egen praksis og egne holdninger. Reflekter over hvad du allerede gør, hvad du lykkes med, hvad du finder vigtigt som underviser og hvordan BIU understøtter dette. Sæt dig ind i hvad BIU er og reflekter over hvilke barrierer du oplever for at afvikle BIU. Disse refleksioner hjælper dig til at blive bevidst om, hvordan og hvorfor BIU er meningsfuldt samt hvilke grundlæggende kompetencer du har behov for, for at gå i gang.

Vær bevidst om at der følger en længere proces med langsom gradvis udvikling af dine kompetencer. Det kræver vedholdenhed og mange små skridt. Disse skridt tager du og dine kolleger, ved at planlægge og udføre mindre eksperimenter i jeres egen praksis. Start simpelt - fx med aktiviteter du allerede har prøvet. Gør dig erfaringer, evaluér og brug dine refleksioner når du planlægger næste bevægelsesaktivitet.

For at lykkes med processen er det vigtigt, at du er åben for, og gør dig umage med, at arbejde refleksivt. Ligesom du også skal have mod til at afprøve nyt – også velvidende, at det ikke vil lykkes lige godt hver gang.

BIU er en meget anderledes arbejdsform end traditionelle undervisningsformer. Derfor er det vigtigt at du særligt i starten er meget opmærksom på klasserumsledelsen for at opbygge gode kompetencer til at igangsætte og styre aktiviteterne.



ACTivate er et europæisk samarbejde mellem ledende forskere og praktikere omkring bevægelse i undervisningen. Projektet har udviklet flere brugbare værktøjer til udvikling af kompetencer til inddragelse af bevægelse i undervisningen. Heriblandt et gratis E-modul for lærere. Se mere på www.activateyourclass.eu

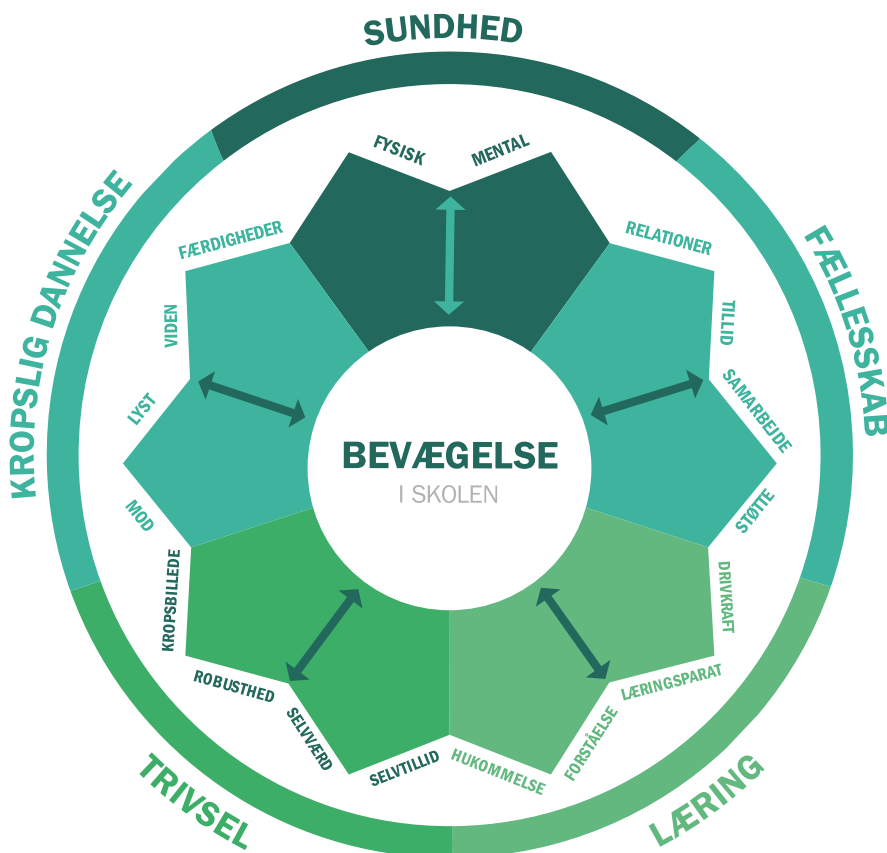
FÅ DINE ARGUMENTER PÅ PLADS

NOTATARK - DE VIGTIGSTE ARGUMENTER FOR HVORFOR DU OG DIN KLASSE SKAL LAVE BEVÆGELSE

For at få en god dialog med jeres lærere om at inddrage bevægelse i undervisningen og hele skoledagen, er det vigtigt at I har argumenterne på plads.

Det her ark kan hjælpe jer til at notere og argumentere for hvorfor I synes bevægelse er vigtigt. I kan finde inspiration i opsamlingsmodellen nedenfor. Den viser forslag til, hvad bevægelse kan betyde for jer.

Når vi bevæger os, kan vi bedre...	Det er vigtigt, fordi..
Lide at være i skole	Vi lærer meget bedre, når vi godt kan lide at være i skole



SKAB EN FÆLLES HOLDNING I KLASSEN

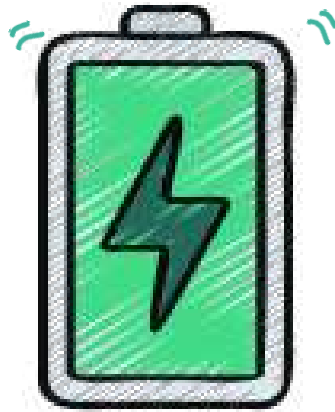
HVAD GIVER JER ENERGI OG MOTIVATION?

Tal sammen med dine klassekammerater om hvordan du og I bliver motiveret i undervisningen. I kan bruge ordene som inspiration. Notér jeres holdninger og argumenter.

At bruge kroppen i undervisningen

At læreren underviser os - fx fra tavlen

At arbejde sammen med mine klassekammerater



At jeg selv er med til at bestemme, hvad vi skal lære om

At arbejde kreativt

Ved at lege rollelege eller "spille" teater

At jeg ikke sidder stille i for lang tid af gangen

Ved at lytte til oplæg fra andre end min lærer (f.eks. forsker eller politimand)

At bygge ting med hænderne

At arbejde med opgaver alene

Jeg ville selv ønske, at...	Mine klassekammerater ville ønske, at...

START MED KORTVARIGE BEVÆGELSESAKTIVITETER

HJÆLPEARK – TAG ANSVAR FOR BEVÆGELSEN

Det kan være svært at finde tid til bevægelse i undervisningen.

I kan foreslå jeres lærere, at I selv er ansvarlige for at finde kortvarige aktiviteter til undervisningen. De skal ikke tage mere end fem minutter.

Aftal hvor ofte og hvornår I skal lave aktiviteten.

I kan finde inspiration til aktiviteter på aktivitetsdatabasen.dk

Notér jeres plan på en kalender, der kan hænge i klassen. Husk hinanden på, hvem der har ansvaret.

August

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
				1
4	5	6	7	8
11	12	13	14	15
18	19	20	21	22
25	26	27	28	29

Carl-Sylvester og Anna

Vester og Katrine-Sofie

September

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30			

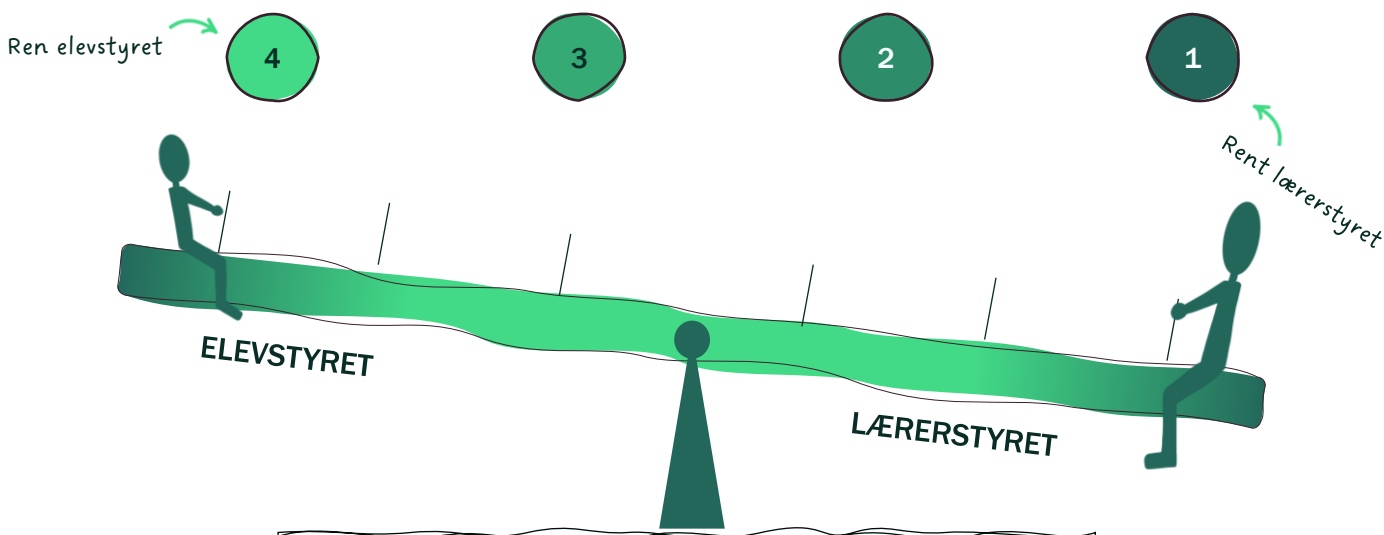
Luna og Egon

Emil og Laurits

Signe og Christian

Kom med konkrete ideer til dine lærere

MODEL - Inddragelsesstigen



4 "Eleverne sætter os i gang"

Pædagogisk personale
vejleder

Her er det eleverne, der står for at igangsætte og styre bevægelsesaktiviteter. Det kan både være aktiviteter for sig selv eller for andre. Pædagogisk personale støtter op om eleverne og deres initiativ.

"Vi skal planlægge skolens motionsdag. Hvordan skal vi lave en sjov og aktiv dag for alle – og er der nogen af jer, der kunne tænke sig at stå for en opvarmingsdans?"

3 Eleverne konsulteres

Pædagogisk personale
lytter

Det pædagogiske personale søger nysgerrigt at forstå, hvilke behov og ønsker, der findes hos eleverne ift. bevægelsesaktiviteter. Elevernes stemme har afgørende betydning for beslutningerne omkring rammer og indhold af bevægelsesaktiviteter.

"Hvordan synes I, bevægelse skal ind i undervisningen? Hvad gør bevægelse sjovt for jer? Hvordan kan vi gøre det trygt for alle at være med?"

2 Eleverne vælger aktivitet

Pædagogisk personale
sætter i gang

Det pædagogiske personale afgør hvilke muligheder, eleverne frit kan vælge imellem. Elever har ikke indflydelse på rammerne men kan vælge mellem et lille antal forskellige bevægelsesaktiviteter.

"De næste 10 minutter skal vi bevæge os. I må vælge om vi skal lave yoga eller danse stopdans".

1 Eleverne følger efter

Pædagogisk personale
styrer og bestemmer

Det pædagogiske personale udstikker rammer og indhold for bevægelsesaktiviteterne. Eleverne pålægges at deltage i bevægelsesaktiviteterne.

"Nu skal vi ud at gå. Vi skal gå rundt om legepladsen og tilbage til klasseværelset."

GØR DET TRYGT AT DELTAGE

SAMTALEØVELSE- GØR DET TRYGT AT BEVÆGE SIG I KLASSEN

Du og dine klassekammerater gør jer helt sikkert en masse tanker om bevægelse i undervisningen. Det kan være meget forskelligt, hvordan I hver især tænker og mener om bevægelse.

I kan diskutere udsagnene herunder. Er I enige med udsagnene eller tænker I noget helt andet?

Til sidst kan I snakke om, hvordan I kan hjælpe hinanden med at gøre det sjovt og trygt at bevæge sig.



HVORDAN UNDERSTØTTER BEVÆGELSE DIG?

ARBEJDSARK



Reflektér over hvordan krop og bevægelse harmonerer med din tilgang til at undervise. Brug nedenstående udsagn som inspiration og byg videre på dem, nuancer dem eller sammensæt din egen "undervisningsfilosofi".

- Hvad er vigtigt for dig som underviser?
- Hvordan kan bevægelse bidrage til det?

Du kan også med fordel lave øvelsen sammen med en kollega.

Jeg vil skabe et læringsrum, der er trygt at være i.

Elever lærer forskelligt, så jeg vil gerne tilbyde en undervisning, hvor eleverne prøver mange forskellige måder at lære noget på.

Hvad er vigtigt for dig som underviser?

Hvordan understøtter bevægelse dit virke som underviser?

Det skal være sjovt at komme i skole. Vi skal grine sammen - også i skolen

Det er først og fremmest vigtigt at børn trives. Når de trives lærer de også mere.

Den man leger med driller man ikke. Derfor er det vigtigt for mig at børnene kan lege sammen i strukturerede og ustrukturerede situationer.

BESKRIV JERES ØNSKER OG BEHOV

AFGØRENDE FAKTORER FOR AT LYKKES MED BEVÆGELSE I UNDERVISNINGEN

Modellen opsummerer resultaterne fra Praksiscenter for Idræt og Bevægelse i Skolens ekspertpanelsundersøgelse "Afgørende faktorer for bevægelse i undervisningen"

I undersøgelsen har et ekspertpanel med 57 deltagere fra hele skolesystemet i dialog på tværs identificeret hvilke faktorer der er vigtigst for de forskellige dele for at lykkes med bevægelse i skolen.

Du kan bruge modellen til at blive inspireret til hvilke tiltag du kan fokusere på.

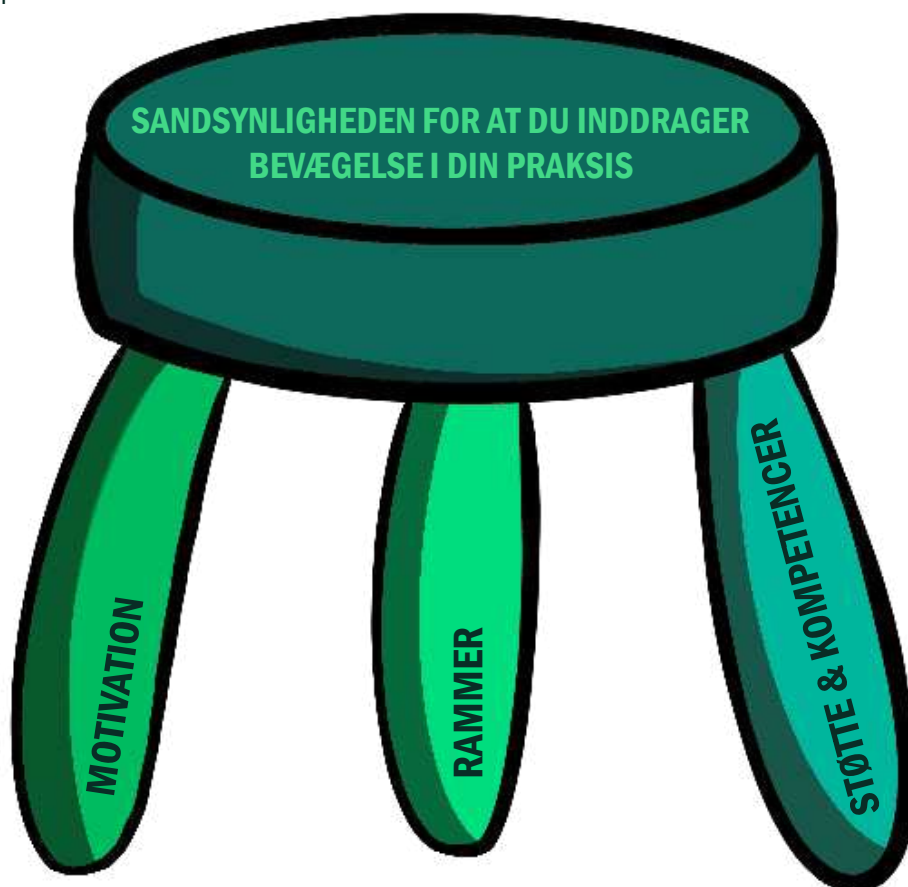
Se rapporten [her](#)



SKAMLEN – EN IMPLEMENTERINGSMODEL

MODEL

Sandsynligheden for at du er klar til at inddrage en ny praksis som bevægelse i dit virke afhænger af tre lige vigtige faktorer



Scaccia J. et al. *J Community Psychol.* 2015 April ; 43(4): 484-501. doi:10.1002/jcop.21698.
Smedegaard S. *MOV:E* 2019 : 49-59

MOTIVATION er afgørende. Lærere og pædagoger skal kunne se fordelene ved at integrere bevægelse. Og at disse fordele, flugter med deres visioner for undervisningen. Hvis lærerne oplever, at bevægelse hjælper dem i deres arbejde (bevægelse som et 'add in'), er de mere tilbøjelige til at også at bruge det. Modsat, hvis bevægelse opleves som en ekstra opgave (bevægelse som et 'add on'), er de mindre motiverede.

STØTTE OG KOMPETENCER hos personalet er ligeledes en forudsætning. At indføre bevægelse i og uden for undervisning er krævende. Det er afgørende, at personalet har forudsætninger for at planlægge, igangsætte og vurdere bevægelsesaktiviteter. Ligeledes, at de har viden om bevægelsens betydning for elevernes læring og trivsel.

RAMMERNE på skolen skal fremme, understøtte og skabe rum til arbejdet med bevægelse. Her er både tale om sociale og fysiske rammer. Og her har skolens ledelse en afgørende rolle. Ledelsen kan fremme brugen af bevægelse ved at prioritere ressourcer og tid til planlægning og refleksion. Men også ved at skabe en kultur, hvor bevægelse er en naturlig del af hverdagen - både for personale og elever.

OM VIGTIGHEDEN AF KULTUR

For at sikre mere bevægelse i undervisningen, er det afgørende at se ud over blot de enkelte aktiviteter og i stedet fokusere på hele skolens kultur. Det betyder, at du som pædagogisk personale både kan arbejde med dig selv og din egen praksis – men også med at støtte og forstyrre dine kollegaers arbejde med bevægelse i skolen. Vi har skitseret de to måder at tilgå arbejdet herunder:

	EGEN PRAKSIS	SKOLENS PRAKSIS
<i>Eksempler på praksishandlinger</i>	<p>Eksperimentere med nye bevægelsesaktiviteter</p> <p>Afsøge inspiration på aktivitetsdatabasen.dk</p>	<p>Sætte bevægelse på dagsordenen i team/PLF/personalemøder</p> <p>Afprøve bevægelsesaktiviteter sammen</p> <p>Opfordre og bakke op om bevægelseksperimenter</p> <p>Spørge nysgerrigt ind til andres brug af bevægelse</p>
<i>Målgruppe</i>	Dine elever	Dine kollegaer Din ledelse

Når du arbejder med at understøtte og bakke op om bevægelse i dine kollegaers praksis, er du med til at understøtte bevægelseskulturen på din skole. Det kan være forbundet med stort besvær og ængstelse at forsøge sig med bevægelsesaktiviteter. Derfor er det afgørende, at skabe en kultur, hvor du og dine kollegaer føler sig trygge ved at eksperimentere med bevægelse – også selvom det kan larme eller virke kaotisk.

Du kan på samme måde opfordre din ledelse til at samarbejde med forældre, elevråd og andre relevante parter for at skabe en fælles forståelse og opbakning til bevægelsesinitiativer på skolen.

DIN SKOLES
KULTUR



KONKRETE TILTAG ER VIGTIGE MEN KULTUREN DET MEST VIGTIGE



Tiltag 1



Tiltag 2



Tiltag 3



Tiltag 4

LISTE MED LETTE TILTAG

ARBEJDSARK – LETTE TILTAG TIL AT EKSPERIMENTERE MED BEVÆGELSE I DIN UNDERVISNING



BEVÆGELSE PÅ P-MØDER

Hav bevægelse som et fast punkt på P-møder. Dette skaber let videndeling og praktisk erfaring blandt personalet. Og så får alle en kropslig erfaring med hvad bevægelse kan. Teams kan på skift have ansvaret for aktiviteten, så I deler erfaringer mellem teams



FLET IND I LEKTIONEN

Find måder at kombinere fagligt indhold med bevægelse. For eksempel kan eleverne gå rundt i klasseværelset for at finde flashcards. Eller du kan lave en diskussion til en walk-and-talk.



KOPI OG SÆT IND

Genbrug aktiviteter fra dit eget og dine kollegaers repertoire. Et hav af aktiviteter findes også på f.eks. aktivitetsdatabasen.dk



GIV ELEVERNE ANSVARET

Lad dine elever stå for en bevægelsesaktivitet. Start med at gøre det én gang i ugen. Drøft gerne tidsramme og indhold med eleverne.



FIND ET REDSKAB

Køb en kasse gadekridt. Saml en kasse grankogler. Find et sæt kegler, et sjippetov eller noget helt andet. Et redskab kan sætte gang i din kreativitet, og gøre det lettere at finde på konkrete bevægelsesaktiviteter.



BRUG EN VIDEO

Der findes utallige videoer med bevægelsesaktiviteter. Du kan tilgå videoer, der kan afspilles i din klasse. Prøv for eksempel Pinterest, YouTube eller aktivitetsdatabasen.dk



NOGET FOR DIG SELV

Start med aktiviteter, du selv finder glæde ved. Det vil smitte af på dine elever. Hvad legede du selv som barn? Hvad finder du glæde ved som voksen?



START MED DET NEMMESTE

Du kan starte med meget simple aktiviteter. Det kan være ti englehop, en gåtur eller en hurtig fangeleg. Læg mærke til, hvad bevægelsen gør ved dine elever. Udvid langsomt dit repertoire.



"TVUNGEN" INSPIRATION

Aftal med dine kollegaer, at I skiftes til at fremsende en ugentlig øvelse til hinanden. Du kan også melde dig til [Ugens Øvelse](https://ugensovelse.dk), og selv modtage inspiration hver uge.



AKTIVT HEJ OG FARVEL

Begynd eller afslut lektioner med en bevægelsesaktivitet. Det kan være rolige aktiviteter som yoga, udstræk eller andet. Det kan også være en sjov dans, en simpel bevægelsesleg eller nogle hop.

LISTE OVER LETTE TILTAG

ARBEJDSARK – LETTE TILTAG TIL AT SKABE EN BEVÆGELSESKULTUR PÅ SKOLEN

En god bevægelseskultur skabes af jeres handlinger og holdninger, men også igennem strukturer som sætter bevægelse på dagsordenen og viser at det er vigtigt for jeres skole.

Her er en liste med otte lette tiltag I kan præsentere for ledelsen, som kan hjælpe jer til at skabe en god bevægelseskultur



BEVÆGELSE PÅ P-MØDER

Hav bevægelse som et fast punkt på P-møder. Dette skaber let videndeling og praktisk erfaring blandt personalet. Og så får alle en kropslig erfaring med hvad bevægelse kan. Teams kan på skift have ansvaret for aktiviteten, så I deler erfaringer mellem teams



FAST DEL AF MUS

Med bevægelse som en fast del af MUS-samtalerne fastholdes fokus, og personalets kompetenceudvikling understøttes.



BEVÆGELSESAMBASSADØRER

Bevægelsesambassadører er ressourcepersoner omkring bevægelse i skoledagen. De kan lave eksempler på aktiviteter til fx morgensamling eller møder, og skaber et trygt sted at gå hen og få sparring og støtte.



VURDERE "UGENS ØVELSE"

Hæng [Ugens øvelse](#) op i personalerummet sammen samt en seddel med en linje med polerne 'Meget god' og 'Meget dårlig'. Opfordrer personalet til at afprøve øvelsen og placere sig på linjen med sit navn. På den måde bliver det synligt om den er god og hvem man kan spørge.



STRUKTURER FOR VIDENDELING

Strukturér hvornår og hvordan I videndeler formelt om bevægelse. Det kan være på hvert andet teammøde, i fag teams osv. Dette kan gøres kort og effektivt og sikrer at I fastholder fokus og udvikler skolens bevægelseskultur.



SYNLIGHED

Gør det synligt for hinanden, elever og forældre at bevægelse er vigtigt på skolen. Fx med opslag ved hovedindgangen eller QR koder på væggene som linker til bevægelsesaktiviteter. Dette skaber fællesskab om kulturen.



INDRETNING

Indret skolen så den tydeligt inviterer til bevægelse. Det kan være med løbebaner på gangene eller rekvisitter som gør det let at gå i gang.



MAKKERPAR

Dan makkerpar i det pædagogiske personale som har til opgave at sparre med hinanden om deres erfaringer med bevægelsesaktiviteter. Dette kan skabe tryghed til at eksperimentere og udvikle sine kompetencer til inddragelse af bevægelse.

Kontakt ledelsen

ARBEJDSARK

Dette ark har til formål at hjælpe dig og dine kollegaer med at skabe en god dialog med ledelsen om jeres ønsker til bevægelse på skolen. Brug det som en inspiration til refleksion i jeres forberedelse.

Laves færdig når videoen med Emil og Rebekka er færdig, så vi referer ind i det

ACTivate MODELLEN

ACTivate – En læringsmodel for læreren, der gerne vil arbejde med bevægelse i undervisningen

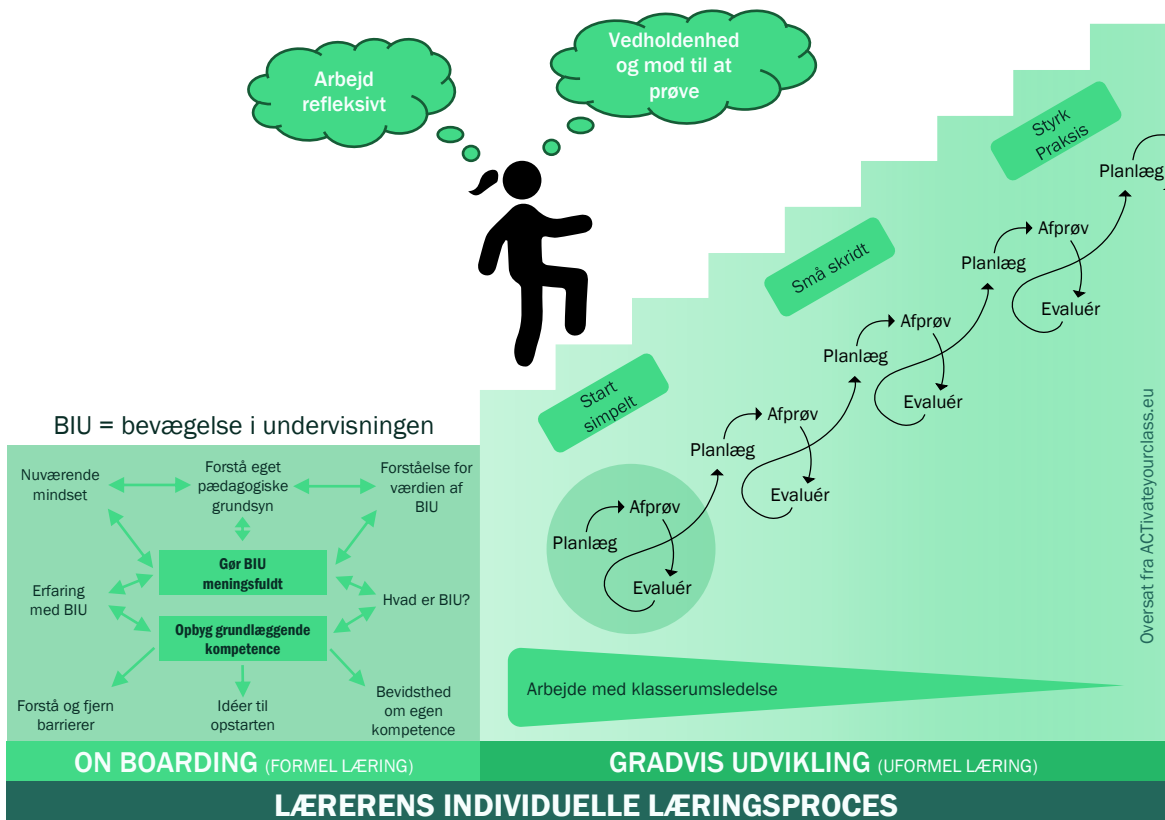
Vil du og dine kollegaer kvalificere jeres arbejde og kompetencer omkring bevægelse i undervisningen (BIU), kan I med fordel anvende ACTivate-modellen som værktøj. Modellen beskriver, hvordan du med fordel kan tilrettelægge en læringsproces for dig og dine kollegaer.

Start med at afsætte tid til *on boarding*. Her tager du udgangspunkt i egen praksis og egne holdninger. Reflekter over hvad du allerede gør, hvad du lykkes med, hvad du finder vigtigt som underviser og hvordan BIU understøtter dette. Sæt dig ind i hvad BIU er og reflekter over hvilke barrierer du oplever for at afvikle BIU. Disse refleksioner hjælper dig til at blive bevidst om, hvordan og hvorfor BIU er meningsfuldt samt hvilke grundlæggende kompetencer du har behov for, for at gå i gang.

Vær bevidst om at der følger en længere proces med langsom gradvis udvikling af dine kompetencer. Det kræver vedholdenhed og mange små skridt. Disse skridt tager du og dine kollegaer, ved at planlægge og udføre mindre eksperimenter i jeres egen praksis. Start simpelt - fx med aktiviteter du allerede har prøvet. Gør dig erfaringer, evaluér og brug dine refleksioner når du planlægger næste bevægelsesaktivitet.

For at lykkes med processen er det vigtigt, at du er åben for, og gør dig umage med, at arbejde reflektivt. Ligesom du også skal have mod til at afprøve nyt – også velvidende, at det ikke vil lykkes lige godt hver gang.

BIU er en meget anderledes arbejdsform end traditionelle undervisningsformer. Derfor er det vigtigt at du særligt i starten er meget opmærksom på klasserumsledelsen for at opbygge gode kompetencer til at igangsætte og styre aktiviteterne.



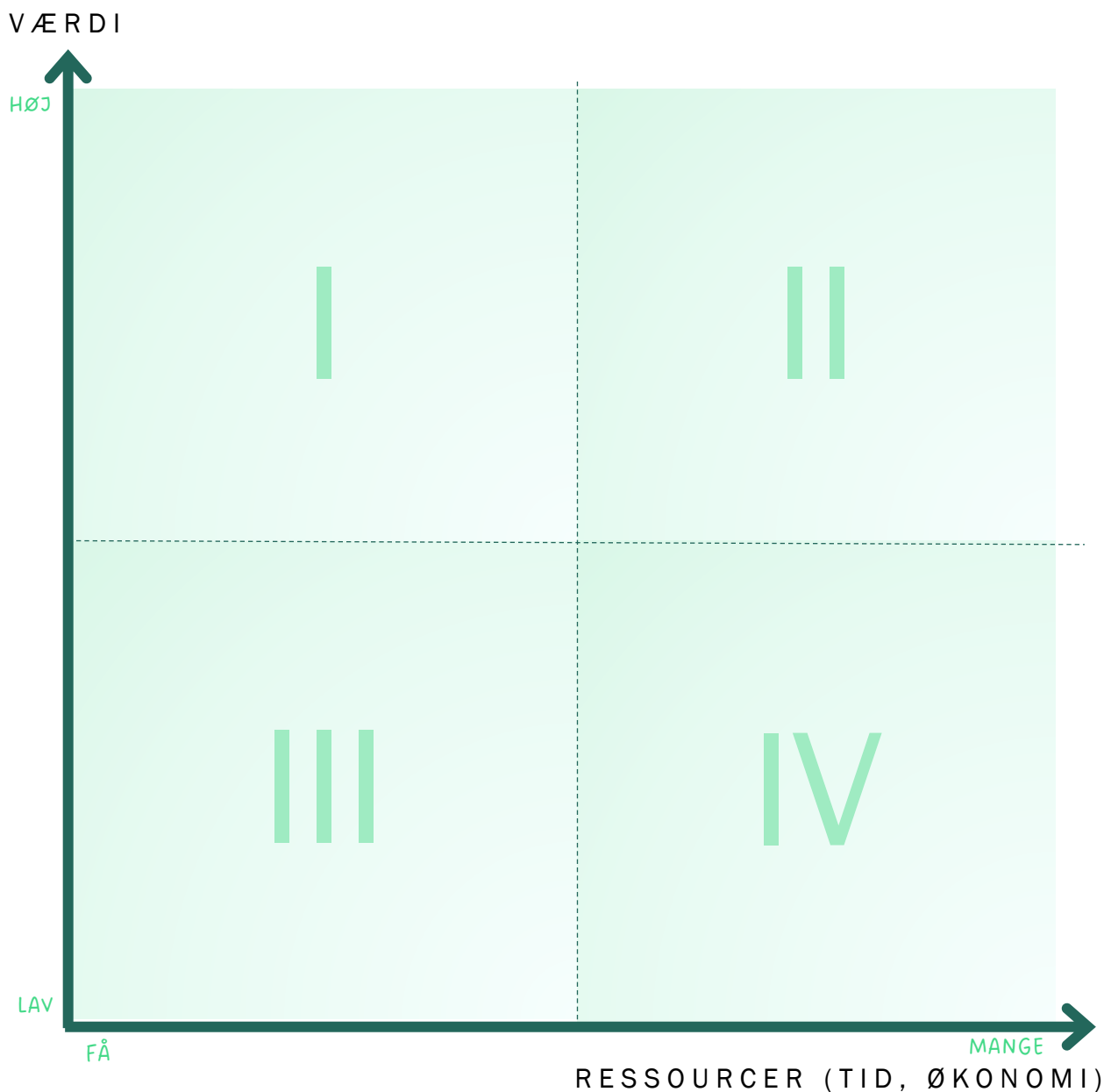
ACTivate er et europæisk samarbejde mellem ledende forskere og praktikere omkring bevægelse i undervisningen. Projektet har udviklet flere brugbare værktøjer til udvikling af kompetencer til inddragelse af bevægelse i undervisningen. Heriblandt et gratis E-modul for lærere. Se mere på www.activateyourclass.eu

HVILKE TILTAG SKABER MEST VÆRDI?

ARBEJDSARK

Det kan være motiverende, at gå efter de lavthængende frugter. Overvej derfor, hvilke tiltag der giver bedst værdi for jeres skole – og kræver færrest ressourcer at indføre.

I kan indsætte jeres idéer i nedenstående koordinatsystem. [Find inspiration til små konkrete tiltag her.](#) Koordinatsystemet vil hjælpe til at identificere de mest oplagte tiltag at sætte i værk. Tiltag i kvadrant I er oplagte at indføre, og tiltagene i kvadrant II bør I overveje – de skal eventuelt planlægges så der er de fornødne ressourcer. Tiltagene i kvadrant III kan I forsøge, hvis I har lyst mens tiltagene i kvadrant IV i første omgang bør afvente.



SKAB ET TRYGT DELTAGELSESNUM

INSPIRATION TIL HVORDAN DU KAN SKABE ET TRYGT RUM FOR ALLE ELEVER

En af udfordringerne i forbindelse med at bruge bevægelse i forbindelse med undervisningsaktiviteter i skolen kan være at elever af forskellige årsager vælger at trække sig fordi de føler sig utrygge.

Her er nogle forslag til tiltag du kan anvende for at hjælpe eleverne med at føle sig trygge ved at deltage i bevægelsesaktiviteter

Usikkerhed

Mulige tiltag

Elever er bange for at blive udstillet



Opdel eleverne i mindre grupper

Deltag som lærer/ pædagog selv i aktiviteterne og sæt dig selv "på spil".

Elever vil ikke udstilles for at være anderledes/ synes at bevægelse er sjovt.



Tag en dialog med eleverne om betydningen af at kunne grine af sig selv og sammen.

Gør bevægelse som en daglig rutine i klassen.

Elever utrygge ved deres kropslige kompetencer



Vælg en kendt aktivitet som eleverne synes om i forvejen.

Skab en "pædagogisk bagdør" i aktiviteten, så børn kan vælge at tilgå aktiviteten forskelligt.

Elever er bange for at fejle



Deltag i aktiviteten og vær en rollemodel i at fejle.

Præsenter aktiviteter, hvor der ikke er fokus på at gøre noget korrekt.

Andre tips

Fokusér på fællesskabsfremmende aktiviteter og nedton konkurrence.

Lad eleverne udvikle deres egne aktiviteter eller vælg deres yndlings brainbreaks.

Variér aktiviteterne, så der både er rolige aktiviteter og ikke kun høj puls.

AKTIVITETSHJULET

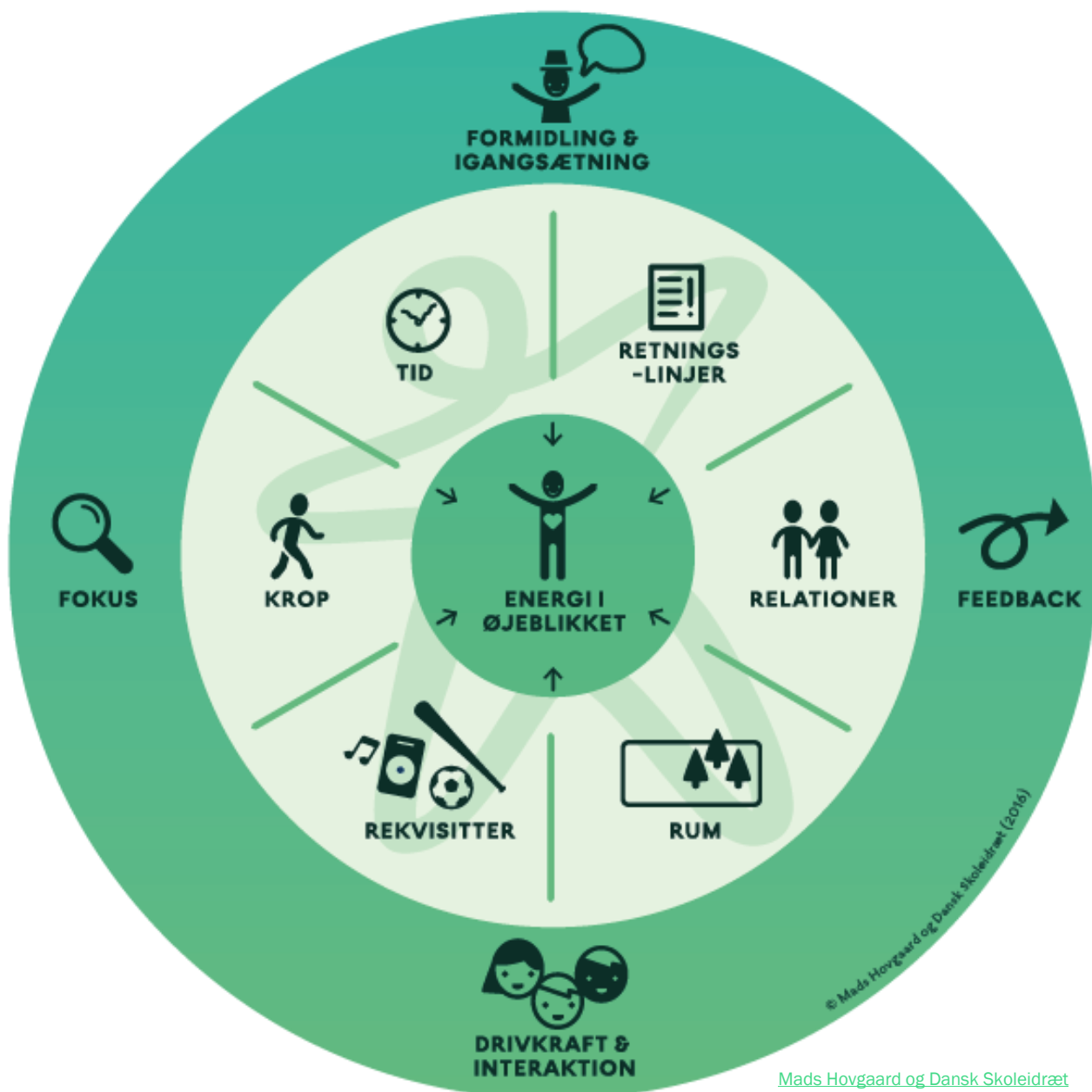
VÆRKTØJ

Aktivitetshjulet er et bevægelses-didaktisk værktøj, der giver dig indsigt i at justere og udvikle bevægelsesaktiviteter enten selv eller sammen med dine elever.

Hjulet peger på en række elementer i bevægelsesaktiviteter, der kan være genstand for didaktiske justeringer i jagten på den gode energi – *energien i øjeblikket*.

Nedenfor ses aktivitetshjulet i sin helhed. På den næste side, kan du læse mere om, hvad de enkelte kategorier rummer.

Aktivitetshjulet og andre tilhørende modeller og perspektiver er udførligt beskrevet i bogen *Aktivitetsudvikling* af Mads Hovgaard.



Mads Hovgaard og Dansk Skoleidræt

AKTIVITETSHJULET

VÆRKTØJ

FOKUS <ul style="list-style-type: none"> - Aktivitetens grundlæggende idé og kvalitet. - Giver aktiviteten en bestemt retning og ladning, der fordrer bestemte handlinger. - Fokus skal stimulere til mål-opfyldelse. - Kan opleves forskelligt, særligt hvis fokus ikke er eksplicit italesat. 	FORMIDLING & IGANGSÆTNING <ul style="list-style-type: none"> - Gennem ord, toneleje, kropssprog og fremvisning. - Til hensigt at understøtte det ønskede Fokus. - Eksempler: "Velkommen til aktiviteten Bison-Bent!", fysisk fremvisning af en bevægelse, tydelig italesættes af fokus.
FEEDBACK <ul style="list-style-type: none"> - At se tilbage og frem - i relation til Fokus og Energi. - Tilbage: det beskrivende, reflekterende og analyserende. - Frem: det udviklende, undersøgende og skabende. - Kan ses som tegn på læring. 	DRIVKRAFT & INTERAKTION <ul style="list-style-type: none"> - Elevernes tanker, motiver, handlinger og interaktioner. - Udtrykkes bevidst og ubevidst. - Hvordan eleverne deltager ud fra bl.a. personlighed og sociale strukturer i fællesskabet.

KROP <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan kropsdele, muskler, sanser, åndedræt mv. bruges og arbejder sammen. 	TID <ul style="list-style-type: none"> - Den udøvede tid: bevægelsernes hastighed, rytme og tempo. - Urets tid: sekunder, minutter og timer 	RUM <ul style="list-style-type: none"> - Det fysiske rum, hvor aktiviteten foregår. - Planer, størrelse, underlag, forhindringer mv.
RELATIONER <ul style="list-style-type: none"> - Hvem gør hvad i forhold til hvem. - Den måde som deltagerne er opdelt på. - De relationsstrukturer som samler nogle og adskiller dem fra andre. - Særlige roller og funktioner, som nogle deltagere får. 	REKVISITTER <ul style="list-style-type: none"> - Aktivitetens løse fysiske genstande. - Type, form, antal, vægt. - Appellerer typisk til en bestemt brug, men kan også have forskellige funktioner. 	RETNINGSLINJER <ul style="list-style-type: none"> - Beskrivende for aktiviteten: Det man kan, skal og må. - Sagte og usagte regler for aktiviteten - Sikkerhedsforhold og -anvisninger.



ENERGI I ØJEBLIKKET

- Kombinationen af de 10 øvrige kategorier i det givne NU.
- Et subjektivt øjebliksbillede, som skildrer en given sansning og stemning.
- Er meget dynamisk og kan hurtigt ændres, tilsigtet eller utilsigtet.

VIS TILLID TIL ELEVERNE

TILLID – ET VOVESTYKKE MELLEM LÆRER OG ELEV

Som udgangspunkt er tillid altid en relationel størrelse. Det er noget der opstår - eller ikke opstår - i samspil mellem læreren og den enkelte elev. Eller imellem læreren og hele klassen. Som lærer har du sikkert haft klasser eller elever, hvor du blindt har kunnet stole på, at de agerer inden for de rammer og forventninger, du har udstykket. Men det modsatte har du givetvis også oplevet.

Tillid er en størrelse, der gennem mange handlinger ofte tager lang tid at opbygge, men kan forsvinde brat gennem en enkelt misforståelse eller hændelse, hvor forventningsrammens kridtstreger bliver overtrådt.

Men hvorfor er tillid relevant i forbindelse med bevægelse?

Bevægelse indebærer i mange tilfælde et brud med vante rammer og arbejdsformer. Tanker som *'Gør eleverne det, de bliver bedt om'*? eller *'Kan jeg få dem ned på stolen og i ro igen'*? kan ofte bremse gode intentioner om forsøg med bevægelse. Det kræver nemlig tillid til eleverne, at vove sig ud i bevægelsesaktiviteter.

At udvise tillid er derfor et vovestykke, hvor du som lærer afgiver kontrol – med en forhåbning om, at eleverne til gengæld kvitterer med deltagelse og engagement. Det kræver mod, fordi det indebærer at tage et skridt ud i det ukendte og acceptere usikkerhed.

Hvordan skabes gensidig tillid?

Nedenfor giver vi fire forslag til, hvordan du kan arbejde med tilliden mellem dine elever og dig.

VÆR TYDELIG

Vær klar og konsekvent i dine forventninger og regler. Eleverne skal vide, hvad der forventes af dem, når I skal bevæge jer i undervisningen. Det skaber tryghed og forudsigelighed.

START SMÅT

Start med mindre, overkommelige aktiviteter, hvor eleverne har en god chance for ikke at bryde din tillid. Det er med til at opbygge og udvide elevernes evne til at tage ansvar – og dermed jeres gensidige tillid.

ANERKEND

Anerkend de elever, der lever op til din tillid. Du skal vise, at du ser og respekterer elever, der tager ansvar.

GÅ I DIALOG

Reflektér og snak åbent med eleverne om, hvad tillid betyder, og hvordan tilliden påvirker klassen og undervisningen.

Drøft hvad det betyder, når tilliden styrkes – men også betydningen af tillidsbrud og mistillid.

AKTIVITETSHJULET

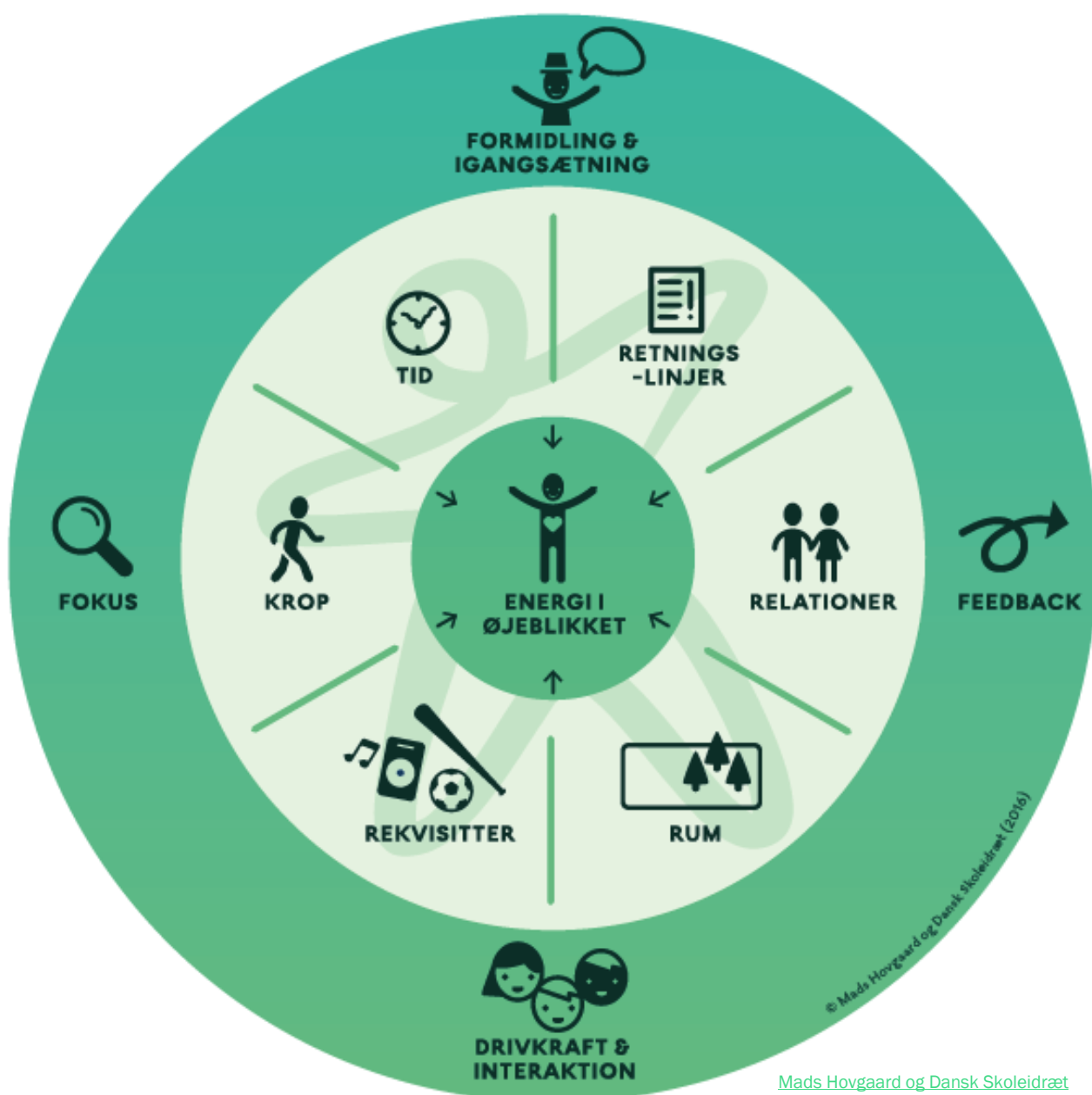
VÆRKTØJ

Aktivitetshjulet er et bevægelses-didaktisk værktøj, der giver dig indsigt i at justere og udvikle bevægelsesaktiviteter enten selv eller sammen med dine elever.

Hjulet peger på en række elementer i bevægelsesaktiviteter, der kan være genstand for didaktiske justeringer i jagten på den gode energi – *energien i øjeblikket*.

Nedenfor ses aktivitetshjulet i sin helhed. På den næste side, kan du læse mere om, hvad de enkelte kategorier rummer.

Aktivitetshjulet og andre tilhørende modeller og perspektiver er udførligt beskrevet i bogen *Aktivitetsudvikling* af Mads Hovgaard.



Mads Hovgaard og Dansk Skoleidræt

AKTIVITETSHJULET

VÆRKTØJ

FOKUS <ul style="list-style-type: none"> - Aktivitetens grundlæggende idé og kvalitet. - Giver aktiviteten en bestemt retning og ladning, der fordrer bestemte handlinger. - Fokus skal stimulere til mål-opfyldelse. - Kan opleves forskelligt, særligt hvis fokus ikke er eksplicit italesat. 	FORMIDLING & IGANGSÆTNING <ul style="list-style-type: none"> - Gennem ord, toneleje, kropssprog og fremvisning. - Til hensigt at understøtte det ønskede Fokus. - Eksempler: "Velkommen til aktiviteten Bison-Bent!", fysisk fremvisning af en bevægelse, tydelig italesættes af fokus.
FEEDBACK <ul style="list-style-type: none"> - At se tilbage og frem - i relation til Fokus og Energi. - Tilbage: det beskrivende, reflekterende og analyserende. - Frem: det udviklende, undersøgende og skabende. - Kan ses som tegn på læring. 	DRIVKRAFT & INTERAKTION <ul style="list-style-type: none"> - Elevernes tanker, motiver, handlinger og interaktioner. - Udtrykkes bevidst og ubevidst. - Hvordan eleverne deltager ud fra bl.a. personlighed og sociale strukturer i fællesskabet.

KROP <ul style="list-style-type: none"> - Hvordan kropsdele, muskler, sanser, åndedræt mv. bruges og arbejder sammen. 	TID <ul style="list-style-type: none"> - Den udøvede tid: bevægelsernes hastighed, rytme og tempo. - Urets tid: sekunder, minutter og timer 	RUM <ul style="list-style-type: none"> - Det fysiske rum, hvor aktiviteten foregår. - Planer, størrelse, underlag, forhindringer mv.
RELATIONER <ul style="list-style-type: none"> - Hvem gør hvad i forhold til hvem. - Den måde som deltagerne er opdelt på. - De relationsstrukturer som samler nogle og adskiller dem fra andre. - Særlige roller og funktioner, som nogle deltagere får. 	REKVISITTER <ul style="list-style-type: none"> - Aktivitetens løse fysiske genstande. - Type, form, antal, vægt. - Appellerer typisk til en bestemt brug, men kan også have forskellige funktioner. 	RETNINGSLINJER <ul style="list-style-type: none"> - Beskrivende for aktiviteten: Det man kan, skal og må. - Sagte og usagte regler for aktiviteten - Sikkerhedsforhold og -anvisninger.



ENERGI I ØJEBLIKKET

- Kombinationen af de 10 øvrige kategorier i det givne NU.
- Et subjektivt øjebliksbillede, som skildrer en given sansning og stemning.
- Er meget dynamisk og kan hurtigt ændres, tilsigtet eller utilsigtet.

STARTPAKKEN 8 ENKLE AKTIVITETER

Her finder du 8 enkle øvelser som du let kan anvende som bevægelsespauser i din undervisning. Aktiviteterne har fokus på trivsel og sociale relationer, men flere kan også let kobles til noget fagligt.

Klik på linket til hver aktivitet for at se den fulde beskrivelse og videovejledning på aktivitetsdatabasen.dk

KLUNSELEG

Klassen deles i grupper á 3-4 elever. Hver gruppe skal tilsammen få summen 11. Det er antallet af fingre, der angiver summen. Hver elev bruger en hånd og dens fem fingre. Eleverne siger højt "1-2-11" (sten-saks-papir-facon), og på 11 viser man det antal fingre, man mener, at der skal til for, at gruppen tilsammen opnår summen 11.

<https://aktivitetsdatabasen.dk/aktiviteter/klunseleg/>

ØREFLIP NÆSETIP

Højre hånd tager fat om venstre øreflip. Venstre hånds pegefingre sættes på næsetippen. Der skiftes side, så venstre hånd tager fat om højre øreflip, og højre hånds pegefingre sættes på næsetippen.

<https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/oerefliip-naesetip/>

FÆLLES HOP

Eleverne stiller sig tæt i to rundkredse skulder mod skulder. Armene er nede langs siden og øjnene lukkes. Eleverne skal nu lave et fælles hop ved at fornemme på hinandens kroppe hvornår der hoppes.

<https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/faelles-hop/>

OMVENDT SPEJL

Eleverne er sammen i par. Den ene (A) foreviser en bevægelse mens den anden efterligner bevægelsen eller udfører den omvendt. Når A ikke kan finde på mere, vender begge sig om, og der byttes roller.

<https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/omvendt-spejl/>

TÆLLEFORBANDELSEN

Klassen deles op i to grupper og danner en rundkreds. På skift skal gruppen tælle fra 1 til 21 ved at eleverne én ad gangen, uden bestemt rækkefølge, siger det næste tal. Hvis to elever siger samme nummer samtidig, skal gruppen starte helt forfra.

<https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/taelleforbandelsen/>

GOT YOU - FINGER

Eleverne stiller sig over for hinanden to og to. Alle holder venstre hånd strakt frem mod makkeren med håndfladen opad. Højre hånds pegefingre skal pege ned i den åbne håndflade på sidemandens venstre hånd. Ved lærerens signal skal man forsøge at fange makkerens pegefingre.

<https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/got-you-finger/>

KLAP 1,2,3

Eleverne går sammen to og to og stiller sig med front mod hinanden. Når underviseren siger "et" klapper de to højre hånd sammen, på "to" klapper man venstre hånd sammen og på "tre" begge hænder sammen. Læreren sætter farten op.

<https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/klap-123/>

QUIZ OG BYT

Alle elever får et kort udleveret, hvorpå der står et ord (fx et fagord inden for et fag eller et emneord, der skal arbejdes med). Eleverne går rundt mellem hinanden i klasseværelset og finder en makker. Makker A læser ordet op, hvorefter makker B brainstormer på alt det, han kommer til at tænke på, når han hører ordet.

<https://skoleidraet.dk/aktivitetsdatabasen/quiz-og-byt/>

VÆRDI-RESSOURCE ØVELSEN

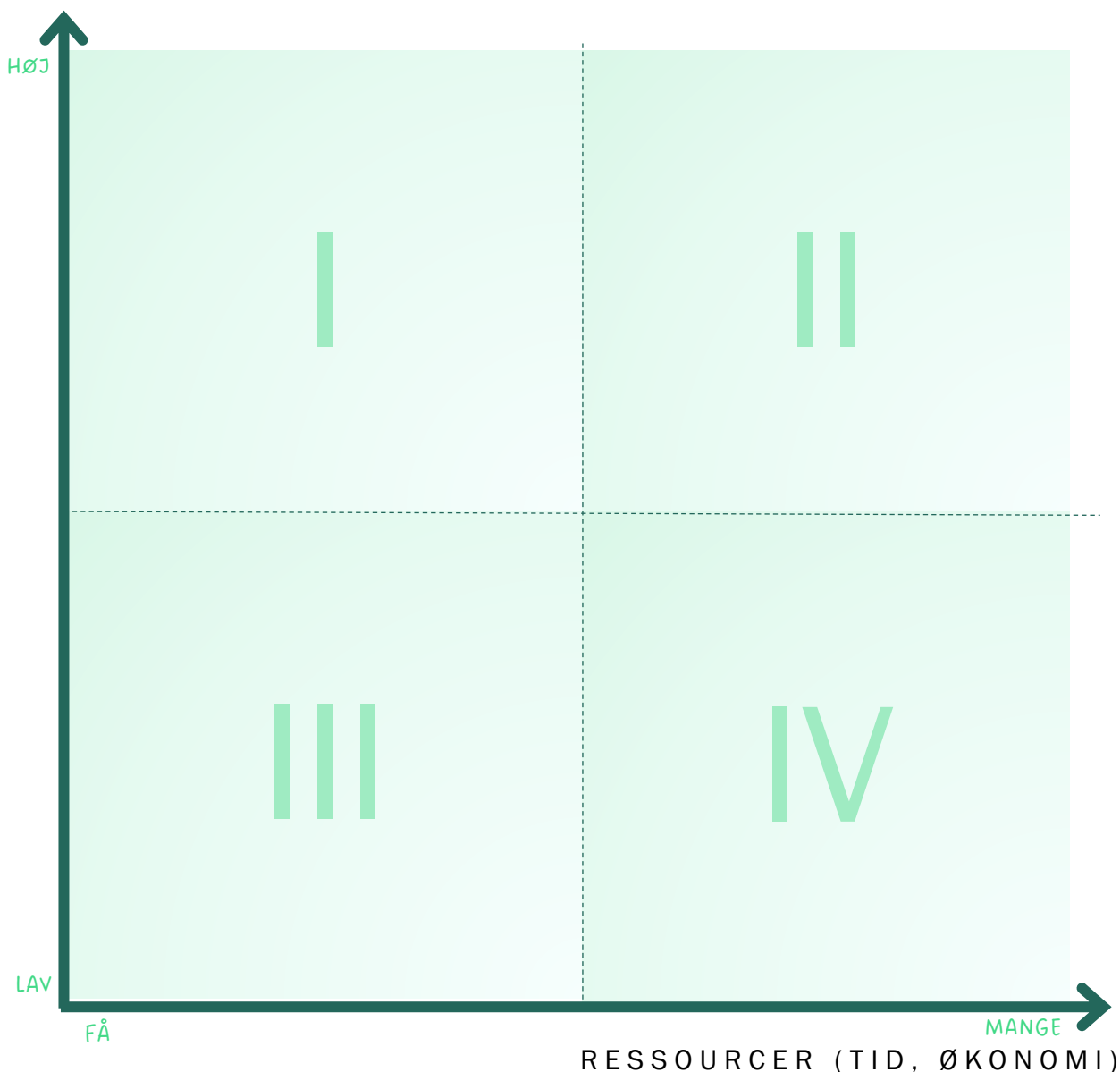
ARBEJDSARK

Det kan være motiverende, at gå efter de lavthængende frugter. Overvej derfor, hvilke tiltag, der skaber mest værdi i kommunikationen af jeres værdier og profil – og kræver færrest ressourcer at indføre.

Gennemfør en proces i skolebestyrelsen hvor I identificerer hvilke tiltag omkring kommunikationen af værdier I finder værdifulde, og placér dem i modellen. Denne proces hjælper til at nuancere forståelsen af hvad der er vigtigst og hvad der muligt, så energien kan rettes imod de tiltag som skaber størst værdi.

Koordinatsystemet hjælper jer til at identificere de mest oplagte kommunikationstiltag i jeres praksis. Tiltag i kvadrant I er oplagte at indføre, da de skaber stor værdi og kræver få ressourcer. Omvendt vil tiltag i kvadrant IV være u hensigtsmæssige på den korte bane. Tiltagene i kvadrant II bør I overveje da de skaber stor værdi. I kan evt. drøfte, hvordan tiltaget kan gøres mindre ressourcetunge, eller hvordan I kan planlægge så I har de nødvendige ressourcer. Tiltagene i kvadrant III kan teamet forsøge at udvikle på, så det skaber større værdi for eleverne.

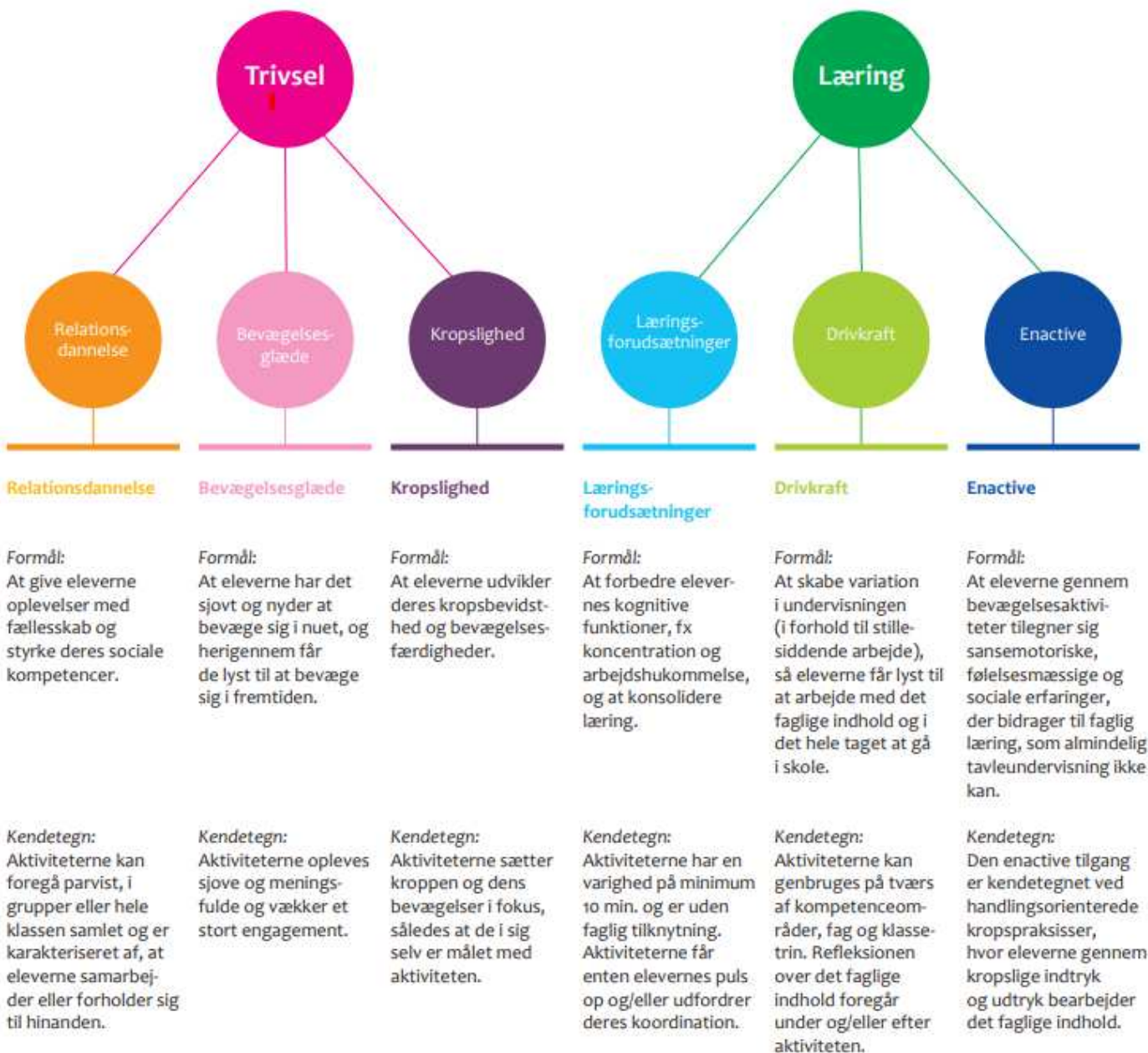
VÆRDI



MODEL

Modellen viser hvilke formål inddragelse af bevægelse i undervisningen kan have for hhv. trivsel og læring. Bevægelse er således en didaktisk metode til at opnå vigtige mål med undervisningen.

BEVÆGELSESDIDAKTIKKENS KATEGORIER, FORMÅL OG KENDETEGN



Modellen er udviklet i projektet projektet iMooW! Se mere [her](#)

MODEL

Modellen viser hvordan man kan anvende bevægelsesaktiviteter til fem forskellige undervisningsfokus som er til stede i de fleste forløb uanset fag.

Ud fra disse fokus er der udviklet bevægelsesaktiviteter, der passer til. På den måde sætter du fagligheden først, og bevægelsen kobles på efterfølgende. Bevægelsesblomsten er udviklet i forbindelse med projektet "Sæt skolen i bevægelse".

[Se mere her](#)



BEVÆGELSE SOM SKOLENS PROFIL

ARBEJDSARK

Modellen nedenfor kan danne baggrund for en drøftelse af bevægelse som en del af skolens profil.

Modellen er en modificeret udgave af den udbredte SWOT (Strengths, Weaknesses, Threats, Opportunities).

STYRKER

Hvilken betydning vil en bevægelsesprofil have/ få for skolens praksis og omdømme nu og i fremtiden?

Hvilke eksisterende bevægelsesinitiativer og -programmer fungerer godt på skolen?

Hvilke positive effekter kan man forvente for henholdsvis elever, personale og forældre?



SVAGHEDER

Er der initiativer eller indsatser, der må træde i baggrunden, hvis vi fokuserer på bevægelse?

Er der manglende engagement eller modstand blandt elever eller lærere i forhold til bevægelse?



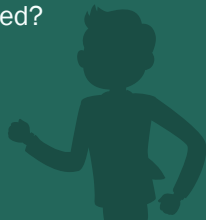
RISICI

Hvilke udfordringer står skolen overfor, når det gælder implementering af bevægelse i skoledagen?

Er der tilstrækkelig opbakning blandt personalet?

Er der tilstrækkelig kompetence blandt personalet?

Er der de rette rammer til rådighed?



MULIGHEDER

Findes der muligheder for at søge fondsmidler eller kommunal støtte?

Er der foreninger eller andre aktører, der kunne være interesserede i at samarbejde omkring bevægelse?

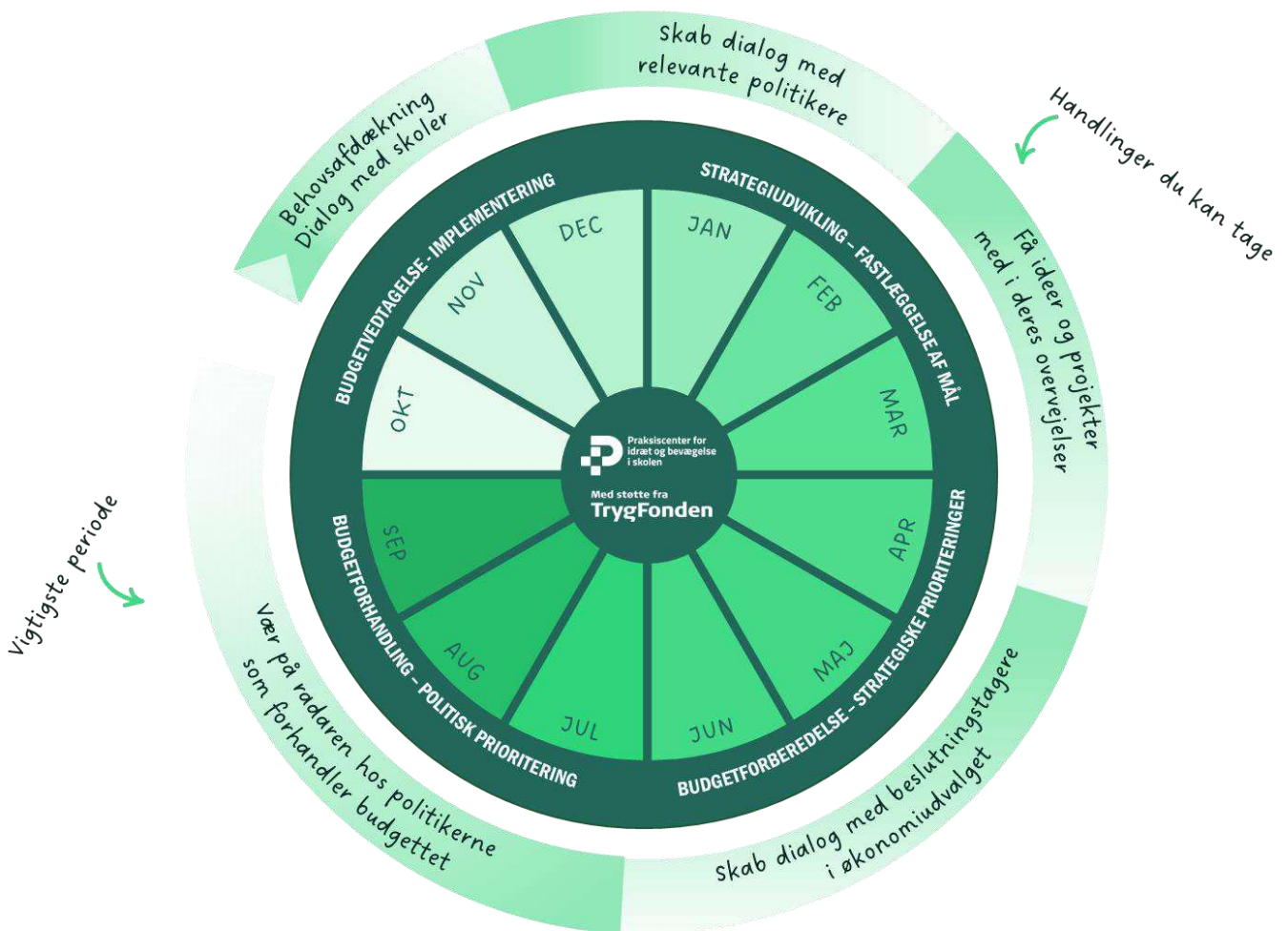
Har skolens personale særlige kompetencer eller erfaringer, der kan fremme bevægelse i skoledagen?



VÆRKTØJ

For at lykkes med at få bevægelse i skolen på dagsordenen politisk i kommunen, kan det være hensigtsmæssigt at time forslag og indstillinger, så de har bedre mulighed for at komme med i budgettet.

Årshjulet viser et typisk billede af processer i kommunerne, samt handlinger man med fordel kan fokusere på. Vær opmærksom på at årshjulet kan være en smule anderledes i din kommune.

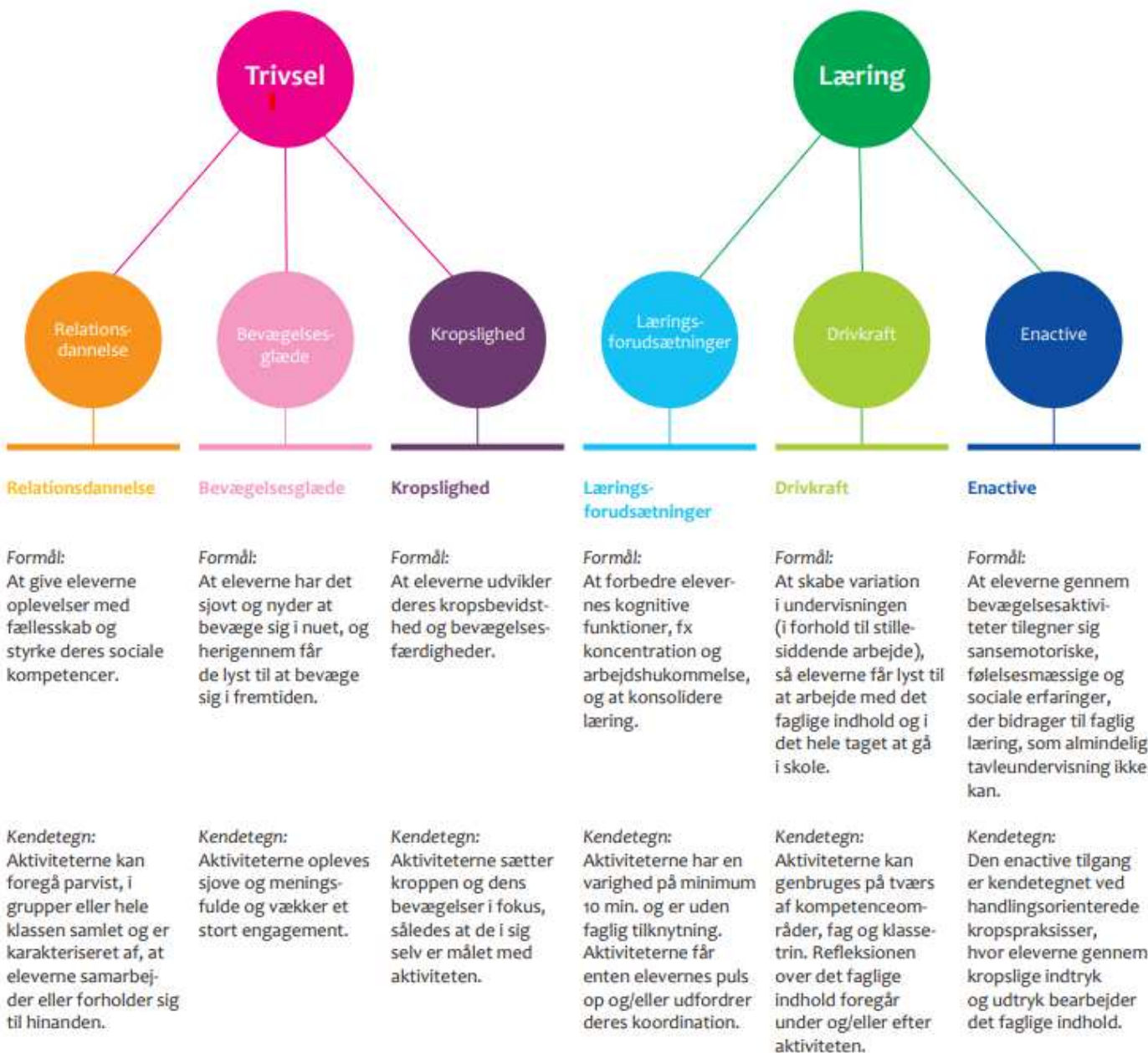


DIDAKTISK MODEL FOR BEVÆGELSE

MODEL

Modellen viser hvilke formål inddragelse af bevægelse i undervisningen kan have for hhv. trivsel og læring. Bevægelse er således en didaktisk metode til at opnå vigtige mål med undervisningen.

BEVÆGELSESDIDAKTIKKENS KATEGORIER, FORMÅL OG KENDETEGN



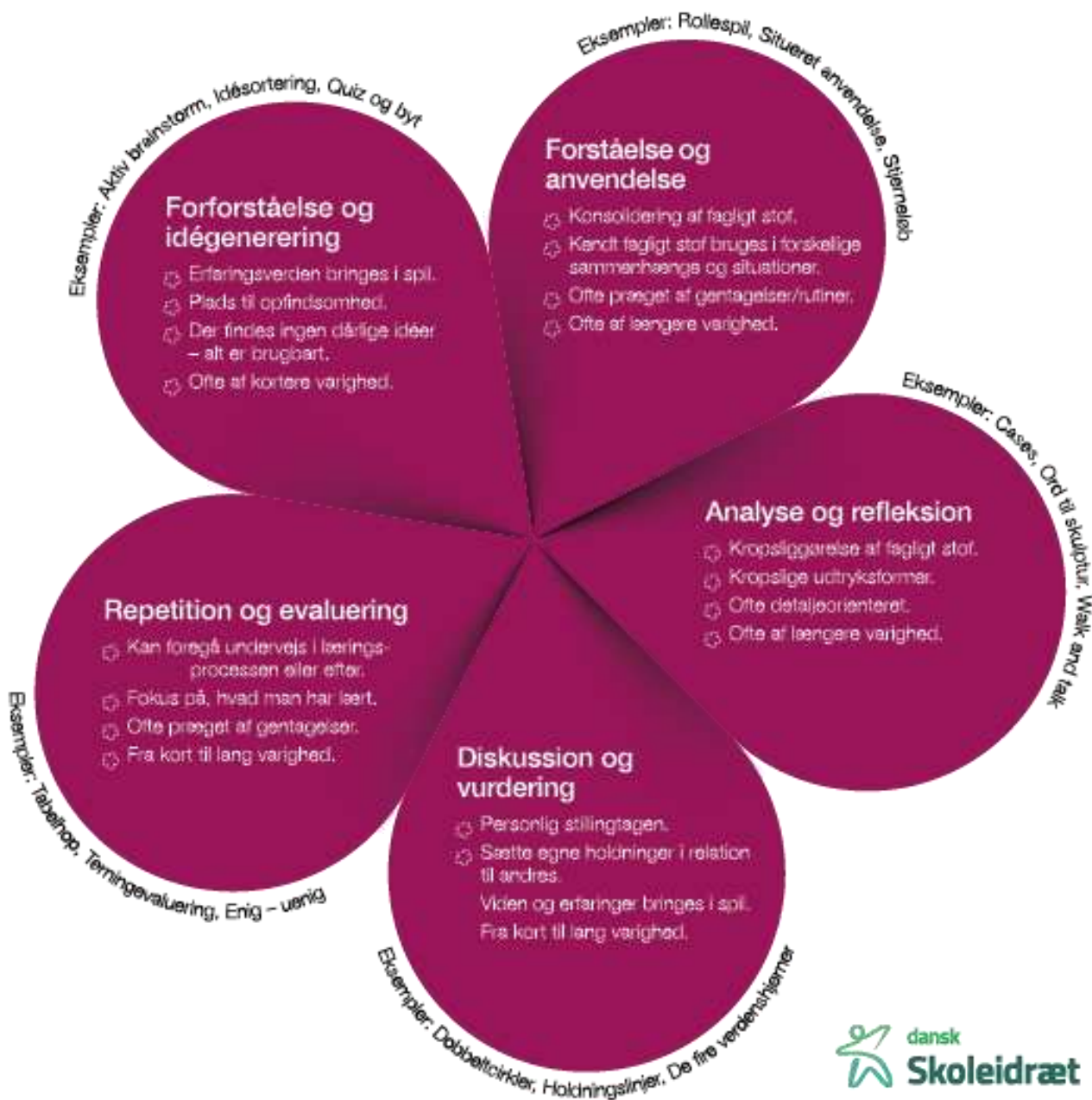
Modellen er udviklet i projektet projektet iMooW! Se mere [her](#)

MODEL

Modellen viser hvordan man kan anvende bevægelsesaktiviteter til fem forskellige undervisningsfokus som er til stede i de fleste forløb uanset fag.

Ud fra disse fokus er der udviklet bevægelsesaktiviteter, der passer til. På den måde sætter du fagligheden først, og bevægelsen kobles på efterfølgende. Bevægelsesblomsten er udviklet i forbindelse med projektet "Sæt skolen i bevægelse".

Se mere [her](#)



VÆRDI-RESSOURCE ØVELSEN

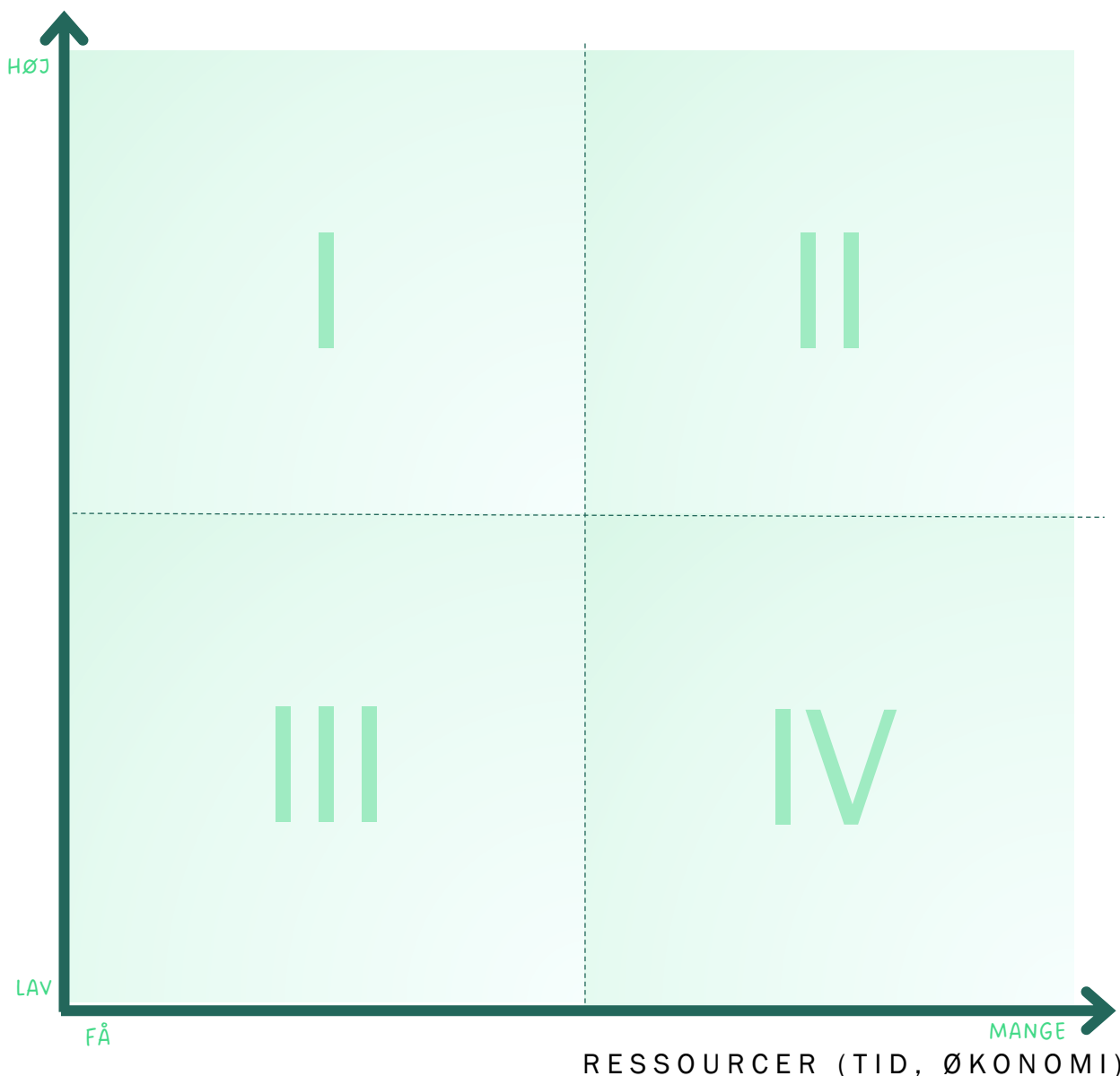
ARBEJDSARK

Det kan være motiverende, at gå efter de lavthængende frugter. Overvej derfor, hvilke tiltag, der skaber mest værdi for skolerne – og kræver færrest ressourcer at indføre.

Gennemfør en proces hvor I identificerer hvilke tiltag der kan understøtte bevægelse på skolerne succesfuldt, og placér dem i modellen. Denne proces hjælper til at nuancere forståelsen af hvad der er vigtigst og hvad der muligt, så energien kan rettes imod de tiltag som skaber størst værdi.

Koordinatsystemet hjælper jer til at identificere de mest oplagte tiltag. Tiltag i kvadrant I er oplagte at indføre, da de skaber stor værdi og kræver få ressourcer. Omvendt vil tiltag i kvadrant IV være u hensigtsmæssige på den korte bane. Tiltagene i kvadrant II bør I overveje da de skaber stor værdi. I kan evt. drøfte, hvordan tiltaget kan gøres mindre ressourcetunge, eller hvordan I kan planlægge så I har de nødvendige ressourcer. Tiltagene i kvadrant III kan I forsøge at udvikle på, så de skaber større værdi for skolerne.

VÆRDI



VÆRDI-RESSOURCE ØVELSEN

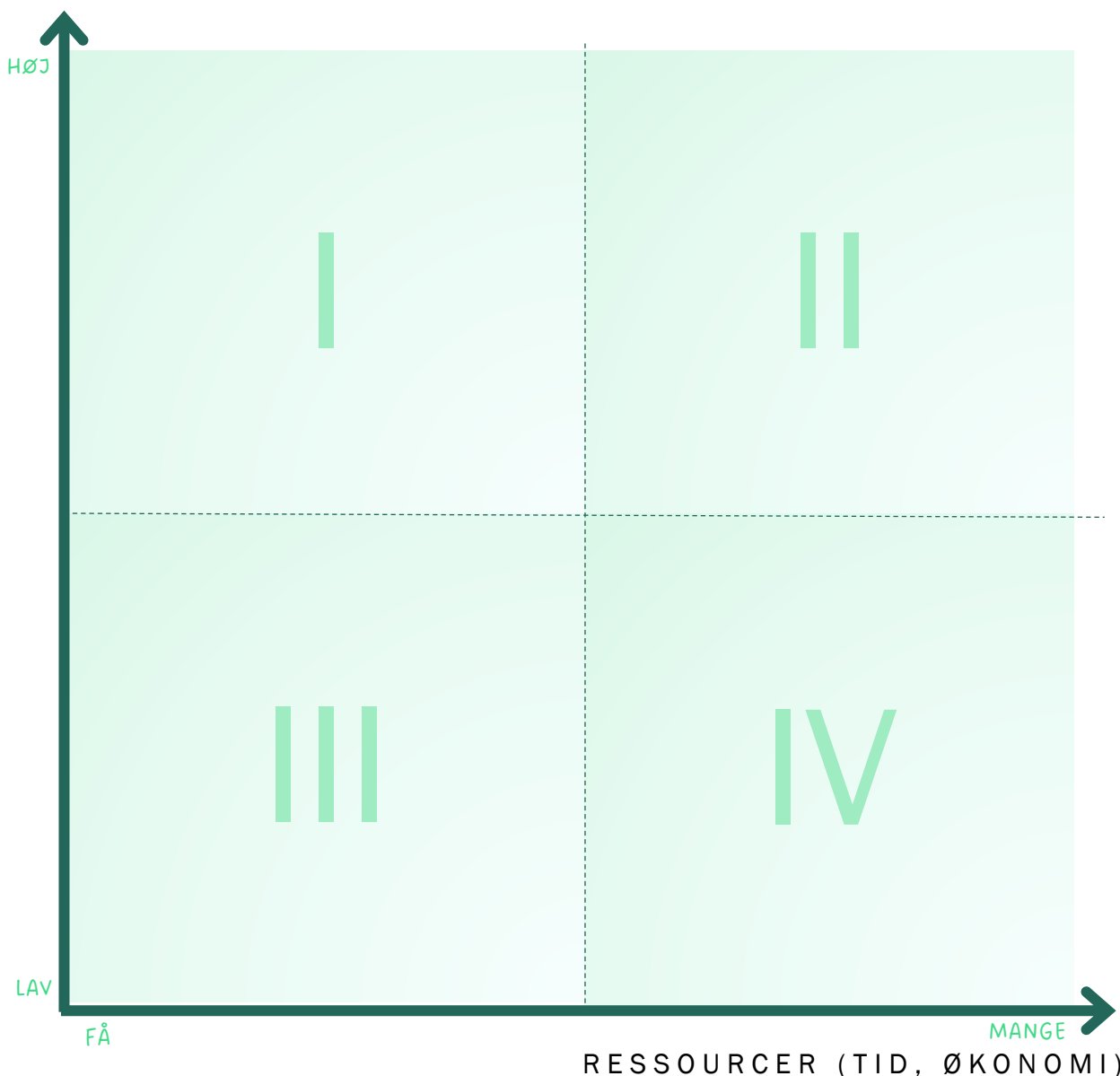
ARBEJDSARK

Det kan være motiverende, at gå efter de lavthængende frugter. Overvej derfor, hvilke bevægelsestiltag, der skaber mest værdi i din undervisning – og kræver færrest ressourcer at indføre.

Gennemfør en proces med personalet hvor de identificerer hvilke tiltag de finder værdifulde, og lad dem placere dem i modellen. Denne proces hjælper til at nuancere forståelsen af hvad der er vigtigst og hvad der muligt, så energien kan rettes imod de tiltag som skaber størst værdi.

Koordinatsystemet hjælper teamet til at identificere de mest oplagte bevægelsestiltag i deres praksis. Tiltag i kvadrant I er oplagte at indføre, da de skaber stor værdi og kræver få ressourcer. Omvendt vil tiltag i kvadrant IV være uhensigtsmæssige på den korte bane. Tiltagene i kvadrant II bør I overveje da de skaber stor værdi. Teamet kan her drøfte, hvordan tiltaget kan gøres mindre ressourcetungt. Tiltagene i kvadrant III kan teamet forsøge at udvikle på, så det skaber større værdi for eleverne.

VÆRDI



ACTivate MODELLEN

ACTivate – En læringsmodel for læreren, der gerne vil arbejde med bevægelse i undervisningen

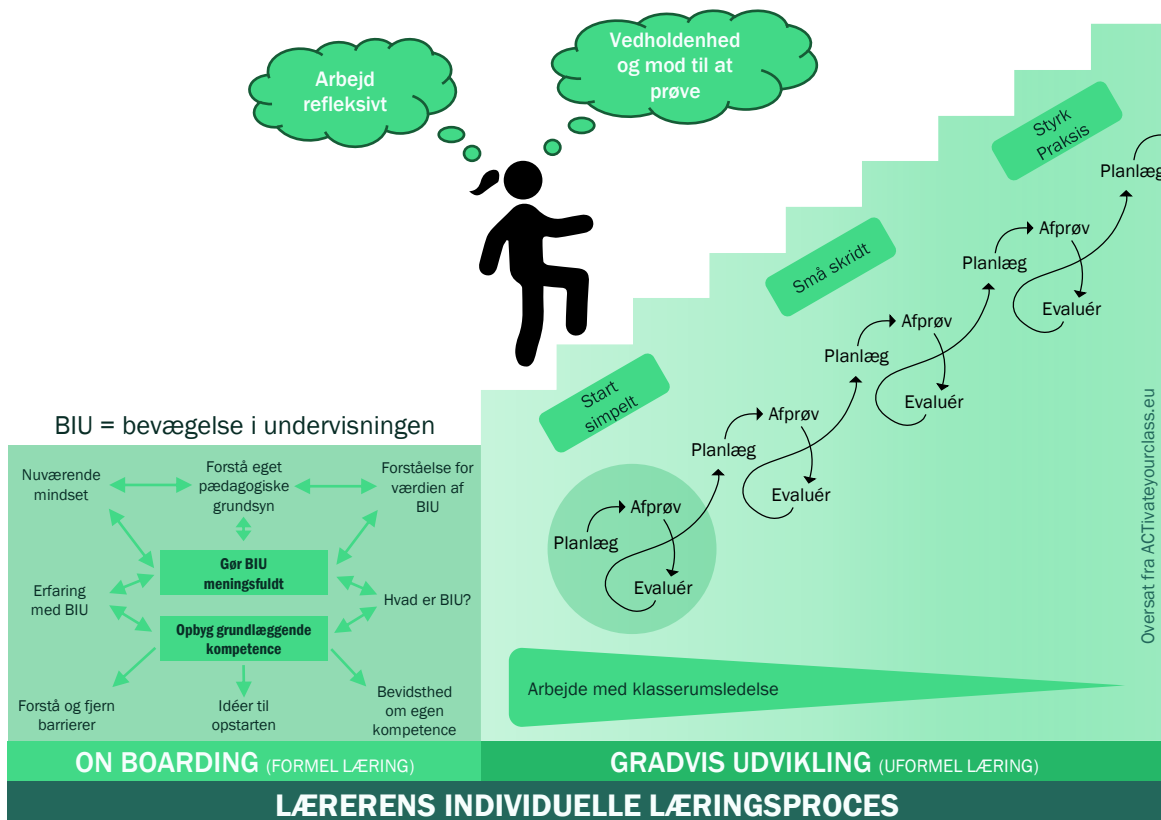
Vil I gerne kvalificere jeres arbejde og kompetencer omkring bevægelse i undervisningen (BIU), kan I med fordel anvende ACTivate-modellen som værktøj. Modellen beskriver, hvordan du med fordel kan tilrettelægge en læringsproces for personalet.

Start med at afsætte tid til *on boarding*. Her tager du udgangspunkt i egen praksis og egne holdninger. Reflekter over hvad du allerede gør, hvad du lykkes med, hvad du finder vigtigt som underviser og hvordan BIU understøtter dette. Sæt dig ind i hvad BIU er og reflekter over hvilke barrierer du oplever for at afvikle BIU. Disse refleksioner hjælper dig til at blive bevidst om, hvordan og hvorfor BIU er meningsfuldt samt hvilke grundlæggende kompetencer du har behov for, for at gå i gang.

Vær bevidst om at der følger en længere proces med langsom gradvis udvikling af dine kompetencer. Det kræver vedholdenhed og mange små skridt. Disse skridt tager du og dine kollager, ved at planlægge og udføre mindre eksperimenter i jeres egen praksis. Start simpelt - fx med aktiviteter du allerede har prøvet. Gør dig erfaringer, evaluér og brug dine refleksioner når du planlægger næste bevægelsesaktivitet.

For at lykkes med processen er det vigtigt, at du er åben for, og gør dig umage med, at arbejde reflektivt. Ligesom du også skal have mod til at afprøve nyt – også velvidende, at det ikke vil lykkes lige godt hver gang.

BIU er en meget anderledes arbejdsform end traditionelle undervisningsformer. Derfor er det vigtigt at du særligt i starten er meget opmærksom på klasserumsledelsen for at opbygge gode kompetencer til at igangsætte og styre aktiviteterne.



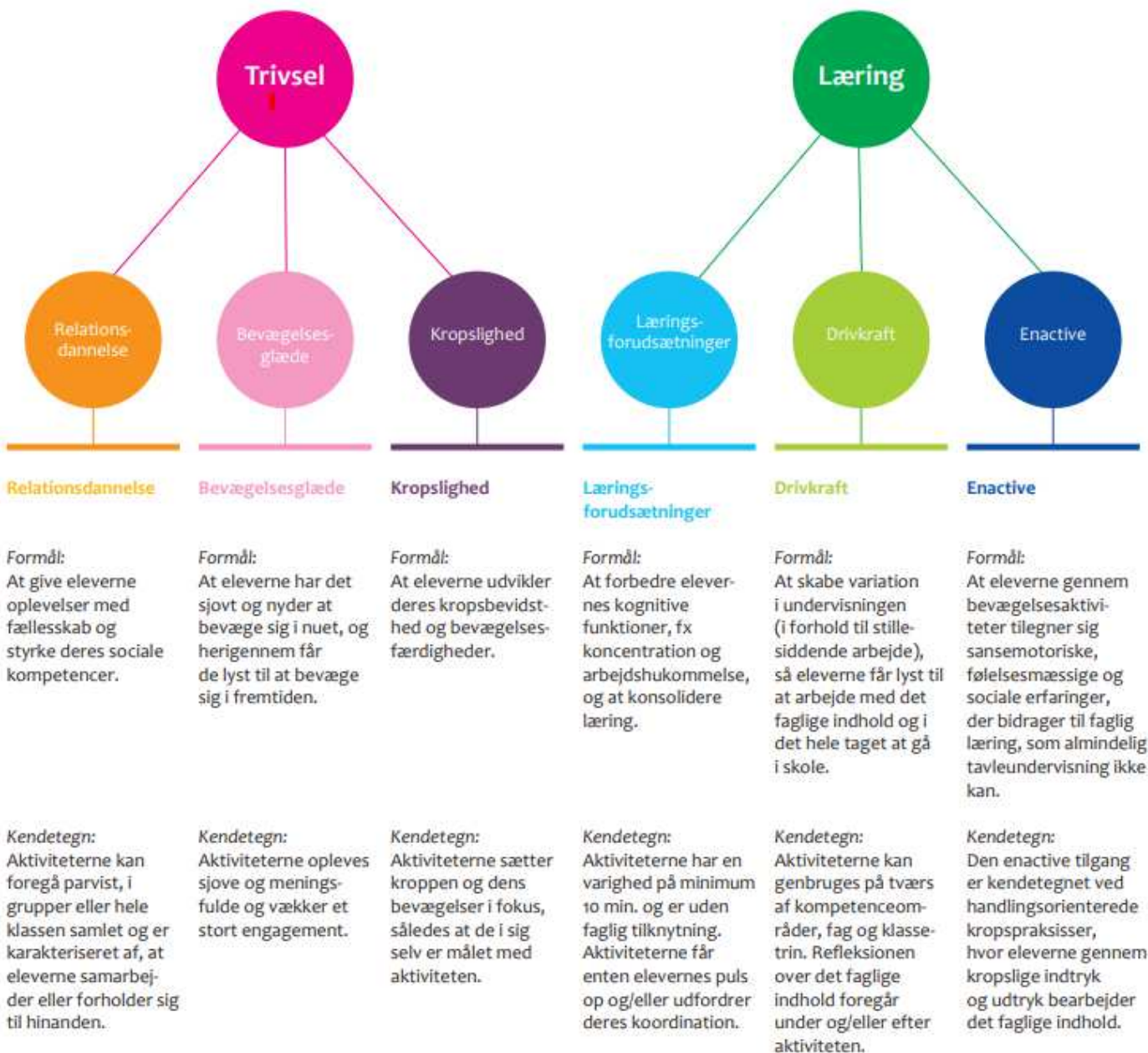
ACTivate er et europæisk samarbejde mellem ledende forskere og praktikere omkring bevægelse i undervisningen. Projektet har udviklet flere brugbare værktøjer til udvikling af kompetencer til inddragelse af bevægelse i undervisningen. Heriblandt et gratis E-modul for lærere. Se mere på www.activateyourclass.eu

DIDAKTISK MODEL FOR BEVÆGELSE

MODEL

Modellen viser hvilke formål inddragelse af bevægelse i undervisningen kan have for hhv. trivsel og læring. Bevægelse er således en didaktisk metode til at opnå vigtige mål med undervisningen.

BEVÆGELSESDIDAKTIKKENS KATEGORIER, FORMÅL OG KENDETEGN



Modellen er udviklet i projektet projektet iMooW! Se mere [her](#)

BEVÆGELSESBLOMSTEN

MODEL

Modellen viser hvordan man kan anvende bevægelsesaktiviteter til fem forskellige undervisningsfokus som er til stede i de fleste forløb uanset fag.

Ud fra disse fokus er der udviklet bevægelsesaktiviteter, der passer til. På den måde sætter du fagligheden først, og bevægelsen kobles på efterfølgende. Bevægelsesblomsten er udviklet i forbindelse med projektet "Sæt skolen i bevægelse".

Se mere [her](#)



FORSTÅ DIT BARN S KOLEDAG

FORBEREDELSE

Du kan printe arket eller bruge det digitalt.

SÅDAN GØR DU

Bed dit barn om at forholde sig til udsagnene nedenfor – og bed barnet om at sætte et kryds, der afspejler deres skoledag.

Som forælder kan du se, om du kan 'gætte' dit barns svar – inden barnet svarer. Se hvor mange, du kan gætte rigtigt.



5-30 minutter



2-4 deltagere



Vi er mest indenfor

Vi er mest udenfor



Vi arbejder mest alene

Vi arbejder meget sammen



Jeg er meget optaget/fokuseret

Jeg keder mig ret meget



Vi sidder meget stille

Vi bevæger os meget



Vores undervisning er ikke så sjov

Vores undervisning er rigtig sjov



Vi bruger ikke meget skærm

Vi bruger meget skærm



FORSTÅ DIT BARNS MOTIVATION

FORBEREDELSE

Du kan printe arket eller bruge det digitalt.

Du skal også bruge en blyant eller tusch.

SÅDAN GØR DU

Bed dit barn om at vurdere, i hvor høj grad de forskellige arbejdsformer er motiverende eller gode for deres læring.

Som forælder kan du se, om du kan 'gætte' dit barns svar – inden barnet svarer. Se hvor mange, du kan gætte rigtigt.



5-30 minutter



2 deltagere

JEG LÆRER BEDST, VED...

at arbejde kreativt



at lytte til oplæg fra andre end lærerne – f.eks. folk, der arbejder på museer eller i virksomheder



at læreren underviser os – f.eks. fra tavlen



at besøge andre steder end skolen – f.eks. museer eller virksomheder



at arbejde med opgaver alene



at bruge kroppen



at jeg selv er med til at finde på, hvad vi skal lære om

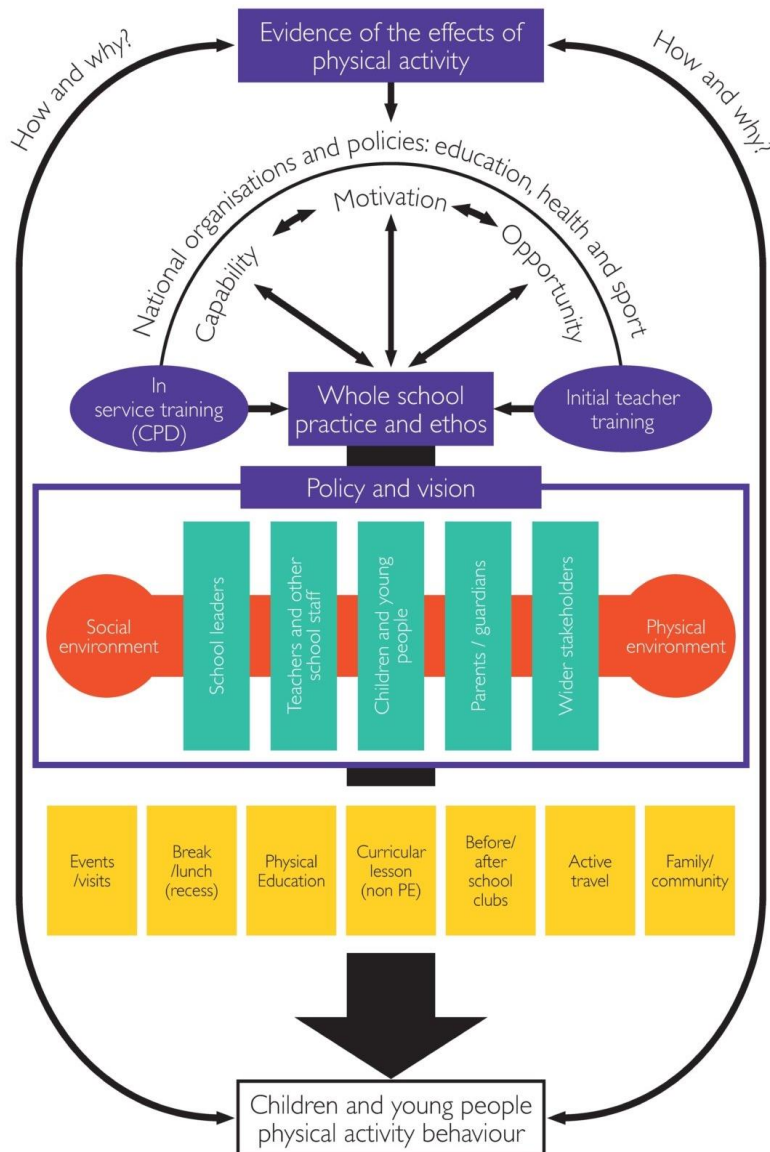


at lege, at vi er nogle andre – f.eks. journalister, eller forskere, der skal undersøge noget



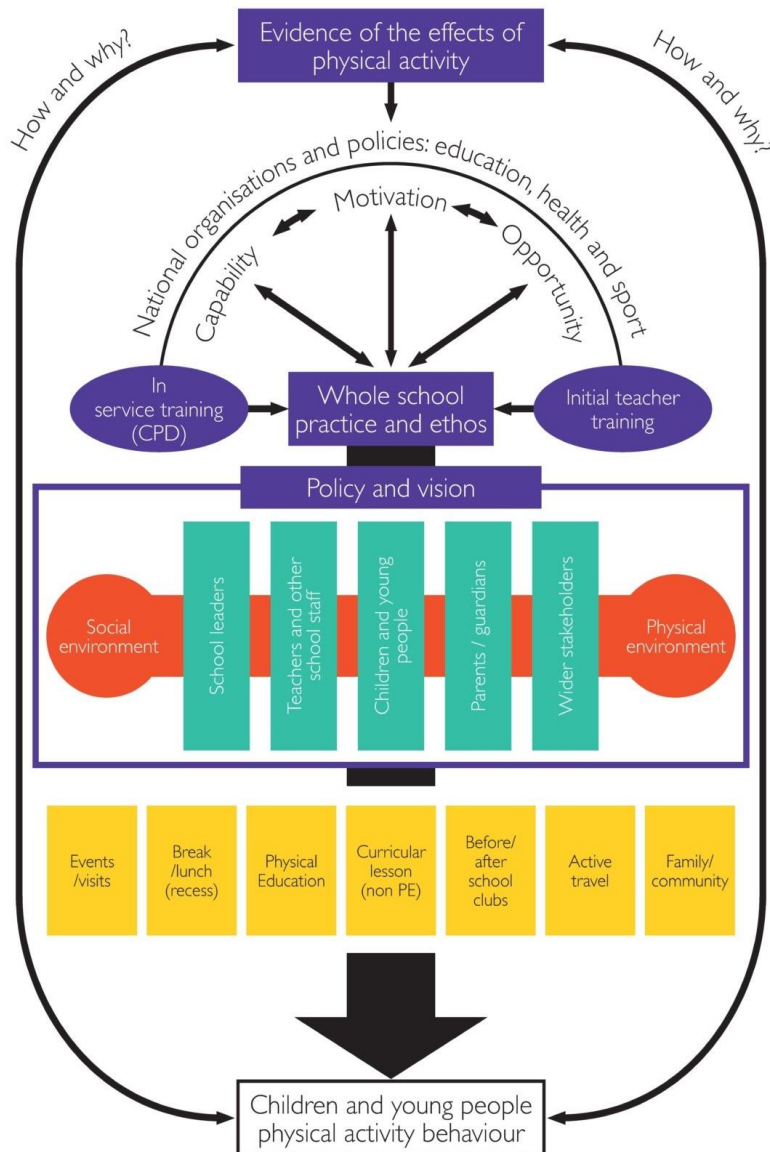
at arbejde med opgaver sammen med andre





Creating Active School (CAS) rammen – kort fortalt

- I centrum af CAS-rammen er skolens kultur(etos), som er den vigtigste faktor for at skabe forandring. Hvis skolens kultur ikke støtter fysisk aktivitet, vil det ikke blive værdsat eller udmøntet sig i handlinger.
- Den bedste måde at påvirke skolens kultur på er gennem god læreruddannelse, både i starten af deres karriere og gennem løbende efteruddannelse.
- For skoler, der endnu ikke er startet på denne rejse (øverste del af rammen), skal ændringen i kultur komme fra beslutningstagere. Der skal sættes standarder og gives støtte og vejledning ved hjælp af COM-B-modellen for adfældsændring.
- For at skabe forandring inden for en skole (nederste del af rammen), skal det være en del af skolens politik og vision (policy and vision), støttet af interne ressourcer og opbakning fra både medarbejdere og andre interessenter.
- Ingen del af skoledagen bør overses. Der er mange muligheder for at integrere bevægelse, som er beskrevet i den nederste del af rammen med eksempler på god praksis.

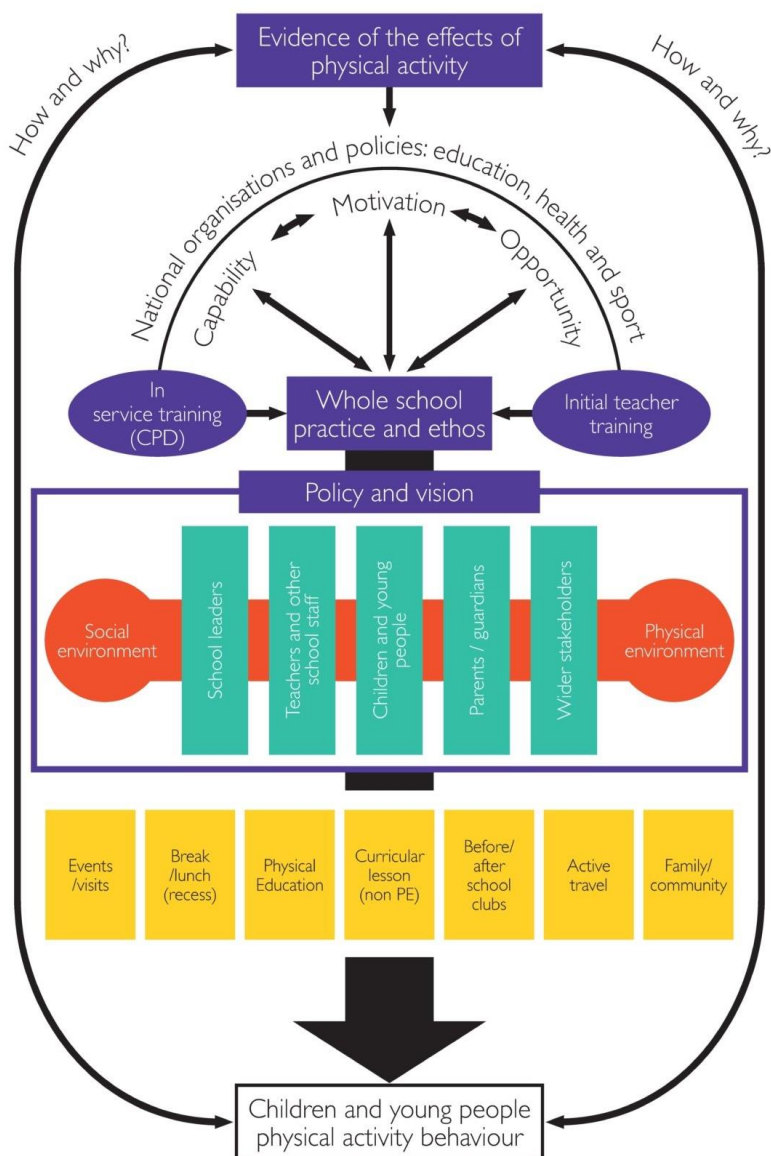


Creating Active School (CAS) rammen – kort fortalt

- I centrum af CAS-rammen er skolens kultur(etos), som er den vigtigste faktor for at skabe forandring. Hvis skolens kultur ikke støtter fysisk aktivitet, vil det ikke blive værdsat eller udmøntet sig i handlinger.
- Den bedste måde at påvirke skolens kultur på er gennem god læreruddannelse, både i starten af deres karriere og gennem løbende efteruddannelse.
- For skoler, der endnu ikke er startet på denne rejse (øverste del af rammen), skal ændringen i kultur komme fra beslutningstagere. Der skal sættes standarder og gives støtte og vejledning ved hjælp af COM-B-modellen for adfærdsændring.
- For at skabe forandring inden for en skole (nederste del af rammen), skal det være en del af skolens politik og vision (policy and vision), støttet af interne ressourcer og opbakning fra både medarbejdere og andre interessenter.
- Ingen del af skoledagen bør overses. Der er mange muligheder for at integrere bevægelse, som er beskrevet i den nederste del af rammen med eksempler på god praksis.



CREATING ACTIVE SCHOOLS



Creating Active School (CAS) rammen – kort fortalt

For skoler, der endnu ikke er startet på denne rejse, skal ændringen i kultur komme fra beslutningstagere. Der skal sættes standarder og gives støtte og vejledning ved hjælp af **COM-B**-modellen for adfærdsændring.

I centrum af CAS-rammen er skolens kultur(etos), som er den vigtigste faktor for at skabe forandring. Hvis skolens kultur ikke støtter fysisk aktivitet, vil det ikke blive værdsat eller udmøntet sig i handlinger.

Den bedste måde at påvirke skolens kultur på er gennem god læreruddannelse, både i starten af deres karriere og gennem løbende efteruddannelse.

For at skabe forandring inden for en skole, skal det være en del af skolens politik og vision (policy and vision), støttet af interne ressourcer og opbakning fra både medarbejdere og andre interessenter.

Ingen del af skoledagen bør overses. Der er mange muligheder for at integrere bevægelse, som er beskrevet i den nederste del af rammen med eksempler på god praksis.