

## LETTE TILTAG TIL BEVÆGELSE I UNDERVISNING

## 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](https://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](https://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://www.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.