

Guide til pædagogisk personale



1

Forhold dig til hvordan bevægelse understøtter dit formål som underviser

2

Skab opbakning hos ledelsen og dine kollegaer

3

Skab tryghed for eleverne

4

Skab tryghed for dig selv og vær en rollemodel

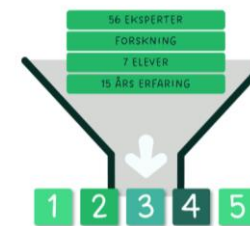
5

Udvikl dig sammen med dine kollegaer

PÆDAGOGISK PERSONALE

Konkrete råd, værktøjer og anbefalinger til dig

Et godt forarbejde er altafgørende for forudsætningerne for at lykkes. Men bare rolig – vi har gjort arbejdet for dig. Vi har gennem undersøgelser og analyser fundet ud af, hvad du som en del af forvaltningen skal være opmærksom på, når du arbejder for at skabe en skoledag i bevægelse.



5 ANBEFALINGER TIL PÆDAGOGISK PERSONALE

PÆDAGOGISK PERSONALE

FORHOLD DIG TIL, HVORDAN BEVÆGELSE UNDERSTØTTER DIT FORMÅL SOM UNDERVISER

PÆDAGOGISK PERSONALE:
FORHOLD DIG TIL HVORDAN BEVÆGELSE UNDERSTØTTER DIT FORMÅL SOM UNDERVISER

Bliv bevidst om, hvad det er, der driver dig som lærer eller pædagog

Notér, hvad det er, som motiverer dig til at være lærer eller pædagog.

Notér, hvilke mål, der er vigtige for dig at opnå for eleverne i din undervisning.



Refleksionsark - Hvordan understøtter bevægelse dit formål som underviser?



PÆDAGOGISK PERSONALE:
FORHOLD DIG TIL HVORDAN BEVÆGELSE UNDERSTØTTER DIT FORMÅL SOM UNDERVISER

Bliv bevidst om dine erfaringer med bevægelse

Dine egne erfaringer med bevægelse – både i og uden for undervisningen - er styrende for, hvordan du forstår og forholder dig til bevægelse i undervisningen.

- ☑ Hvordan forstår du bevægelsesbegrebet?
- ☑ Hvornår har du anvendt bevægelse i din praksis?
- ☑ Hvilke formål har været knyttet til bevægelsesaktiviteterne?

PÆDAGOGISK PERSONALE:
FORHOLD DIG TIL HVORDAN BEVÆGELSE UNDERSTØTTER DIT FORMÅL SOM UNDERVISER

Bliv bevidst om, hvilken værdi bevægelse skaber for de vigtigste formål

- ☑ Hvilken værdi har bevægelsesaktiviteter for elevernes trivsel?
- ☑ Hvilken værdi har bevægelse for det faglige udbytte i dine fag?
- ☑ Hvilken værdi har bevægelse for klassens fællesskab?
- ☑ Hvilken værdi har bevægelse for din relation til eleverne?



Arbejdsark - Hvordan understøtter bevægelse din undervisning?



Dansk Skoleidræts faktaark

PÆDAGOGISK PERSONALE:
FORHOLD DIG TIL HVORDAN BEVÆGELSE UNDERSTØTTER DIT FORMÅL SOM UNDERVISER

Identificer, hvilke typer aktiviteter, der understøtter de forskellige værdier

Der findes et hav af forskellige former for bevægelse.

Overvej, hvilken form for bevægelse der skal til for at opnå netop dét, du vil med eleverne.

Nogle bevægelsesaktiviteter fordrer fællesskabelse. Andre hjælper os til at huske. Nogle aktiviteter regulerer vores nervesystem, mens andre kan give en tiltrængt pause.

Med andre ord er aktivitetens "ingredienser" afgørende for aktivitetens "smag". Det illustrerer vi i modellen til højre.

 [Din opskrift til undervisningsaktiviteter](#)

INGREDIENSER

- Tillid & samarbejde
- Puls & styrke
- Koordination
- Koncentration & opmærksomhed
- Faglighed
- Konkurrence
- Leg & Hygge
- Udfordring & Rus (Inddragelse)



SMAG

- Trivsel
- Sundhed
- Motivation
- Fællesskaber
- Læring



DIDAKTISKE VALG

- Handlinger i aktiviteten
- Indhold
- Organisering
- Formidling



FORMÅL/MÅL

- Langsigtet udbytte for eleverne
- Kortsigtet udbytte for eleverne.
- Effekt på "her-og-nu" i klasserummet



PÆDAGOGISK PERSONALE:
FORHOLD DIG TIL HVORDAN BEVÆGELSE UNDERSTØTTER DIT FORMÅL SOM UNDERVISER

Identificer områder, hvor du vil fokusere

Bestem dig for, hvad du vil prøve af den næste måned.

Er der noget, du gør rigtig godt og kan fortsætte med uden problemer?

Er der nogle formål, hvor du ser, at du kan eksperimentere med at inddrage bevægelse?

Forhold dig til, om din undervisning er varieret og skaber motivation hos eleverne.



PÆDAGOGISK PERSONALE

SKAB OPBAKNING HOS LEDELSEN OG DINE KOLLEGAER

PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB OPBAKNING HOS LEDELSEN OG DINE KOLLEGAER

Få dine argumenter på plads

Bliv bevidst om, hvilken værdi bevægelse giver i din undervisning.

Identificer, hvordan bevægelse understøtter skolens formål.

Vær bevidst om og anerkend de udfordringer, der kan være forbundet med bevægelse for dine kollegaer.

PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB OPBAKNING HOS LEDELSEN OG DINE KOLLEGAER

Find sparring

Find kollegaer, som deler dine synspunkter og forståelse.

Jeres holdninger fremstår stærkere, hvis I er flere.

PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB OPBAKNING HOS LEDELSEN OG DINE KOLLEGAER

Beskriv jeres ønsker og behov

At arbejde med bevægelse kræver den rette motivation, de rette muligheder og den rette kompetence.

Reflektér over, hvordan din ledelse og dine kollegaer kan understøtte hinanden bedst muligt.

I er sammen om at skabe en kultur. En kultur, der – hvis I vil – kan fremme bevægelsen i undervisningen. Få inspiration til, hvordan I kan arbejde med at styrke skolens bevægelseskultur i arbejdsarkene herunder.

[↓ Læs om vigtigheden af kultur](#)

[↓ Læs om de vigtigste faktorer for bevægelse i skolen](#)



PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB OPBAKNING HOS LEDELSEN OG DINE KOLLEGAER

Gå i dialog med din ledelse

Vær tydelige om, hvilken værdi I ser, og hvilke tiltag omkring bevægelse, I vil skabe. Tal tydeligt ind i skolens formål, og referér fx til folkeskolelovens formål om at skabe en varieret og motiverende skoledag.

Vær tydelige om, hvad I ønsker fra ledelsen for at kunne lykkes.

Udvis forståelse for ledelsens opgave, som indeholder mange andre aspekter end at understøtte bevægelse.

Læg op til, at bevægelse er noget, I skal løfte i samarbejde – og dermed ikke en opgave, I vil lægge på ledelsen, men derimod vil have opbakning til.

Husk på, at det er en langvarig proces at gøre bevægelse til en fast del af skolens hverdag. Men kulturdannelsen starter bedst med små skridt.



AcTivate – En rejseguide mod mere bevægelse



Otte simple initiativer for styrket bevægelseskultur



PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB OPBAKNING HOS LEDELSEN OG DINE KOLLEGAER

Skab strukturer sammen med ledelsen

Find sammen med ledelsen strukturer, som er lette at indføre, og som sikrer at bevægelse er på dagsordenen.

Vær opmærksom på at tage små skridt, så alle kan se sig selv i det.

Forbind alle strukturerne med den værdi, bevægelse har for jeres formål.

Vurdér, hvor store ressourcer tiltagene kræver, samt hvilken værdi de vil give. Anvend arbejdsarket som hjælp. Vurderingen giver jer et godt begreb om, hvilke tiltag I let kan få til at lykkes med få ressourcer, og hvilke tiltag der kræver mere planlægning.



Arbejdsark - Udvælg de rette idéer med værdi-ressource modellen





PÆDAGOGISK PERSONALE

SKAB TRYGHED FOR ELEVERNE

PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR ELEVERNE

Skab fælles sprog om bevægelse i klassen

Inddrag eleverne i en proces, hvor I arbejder med:

- ☑ Hvilke aktiviteter I kalder bevægelse, og hvilke I ikke kalder bevægelse?
- ☑ Hvorfor I laver bevægelse i skoledagen?
Fx for at have det godt med hinanden (trivsel), blive bedre venner (sociale relationer), lære noget fagligt (læring) etc.



Lektionsplan: Fælles sprog om bevægelse



PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR ELEVERNE

Skab et trygt deltagelsesrum for alle elever

Husk, at der kan være meget på spil for dine elever. Særligt for eleverne i udkolingen. For nogle elever kan bevægelse opleves som pinligt, ubehageligt eller udstillende. Herunder finder du inspirationsark til, hvordan du kan skabe et trygt deltagelsesrum for alle elever.

Tilrettelæg aktiviteter, der giver mulighed for at differentiere, så alle kan deltage på et niveau der passer til dem.

At justere og tilpasse bevægelsesaktiviteter kan være vanskeligt.

Du kan finde hjælp i Aktivitetshjulet, der kan hjælpe dig til at få øje på justeringsmuligheder.

Tilpasning for elever med særlige behov stiller yderligere krav til dig som underviser. På hjemmesiden "Aktiviteter for alle" kan du også finde inspiration og hjælp til gode justeringsmuligheder, der gør det muligt for alle at deltage.



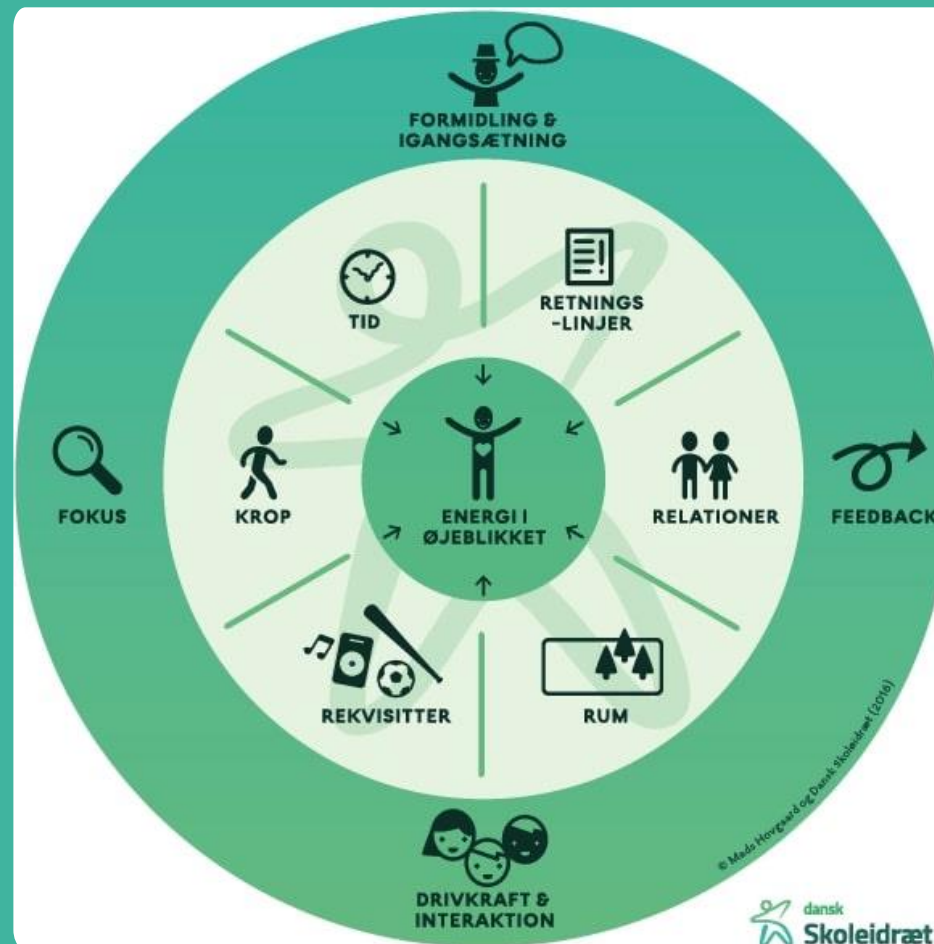
Didaktiske løsninger til mere tryk bevægelse



Aktivitetshjulet



"Aktiviteter for alle"



PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR ELEVERNE

Hav fokus på elevernes deltagelse

Vær opmærksom på, om enkelte elever har særligt brug for hjælp til at indgå i bevægelsesaktiviteter.

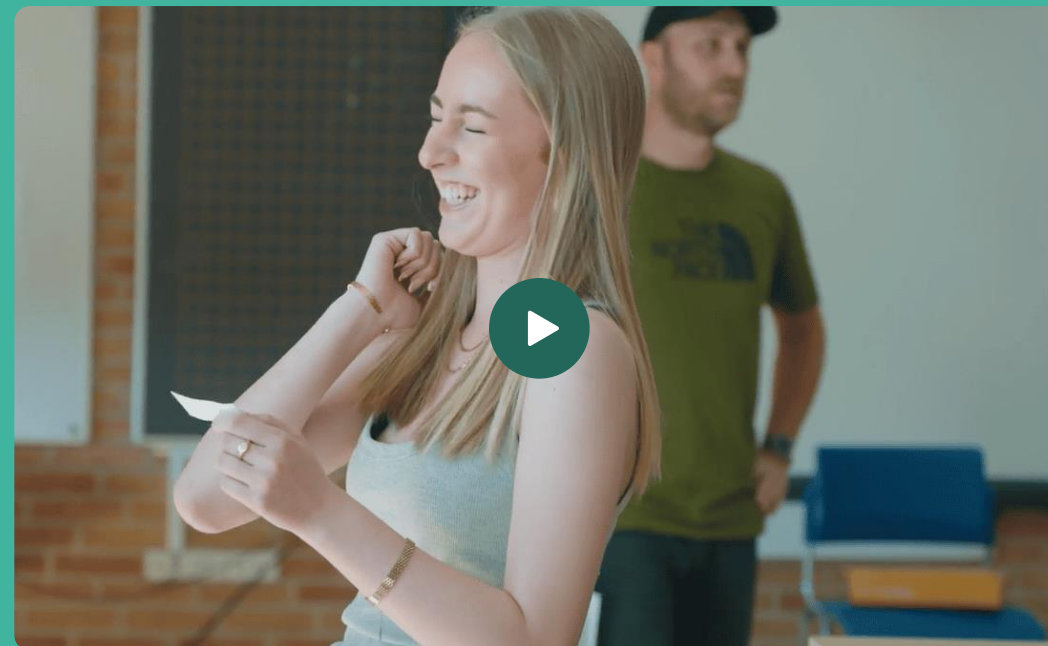
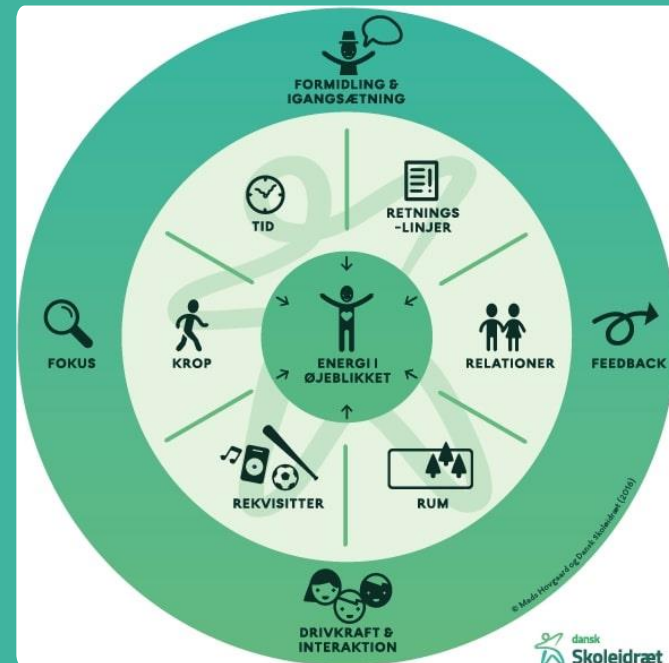
Med udgangspunkt i dine elevers behov, kan du justere dine aktiviteter med hjælp fra Aktivitetshjulet.

Husk på, at kropslig kompetence er mere end bare evnen til at bevæge sig. Deltagelse kræver først og fremmest lyst og mod. Det er oplagt, at styrke elevernes lyst og mod til bevægelse fx gennem anerkendelse og dialog.

I videoen her, kan du høre mere om, hvordan man kan arbejde med at skabe gode forudsætninger for, at alle elever kan deltage.



Aktivitetshjulet



PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR ELEVERNE

Forstå elevernes barrierer for deltagelse

Identificér, hvilke elever som har modstand imod bevægelsesaktiviteter.

Analysér hver elev med hensigt om at forstå, hvad der ligger til grund for modstanden.

- ☑ Hvilke relationer kan være i spil?
- ☑ Er der noget, de virker usikre omkring?
- ☑ Føler eleven sig kompetent til at indgå i bevægelsesaktiviteten?

Identificér tiltag, der kan imødekomme barriererne.



PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR ELEVERNE

Vis tillid til eleverne

Anerkend elevernes indsats, og hav tillid til, at de bruger tiden meningsfuldt.

Start i det små og udvid frihedsgraderne.

Vær i tæt dialog med eleverne.



Tillid er et vovestykke - Om at skabe tillid mellem lærer og elev



PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR ELEVERNE

Skab et klasse miljø hvor det er trygt at deltage i bevægelsesaktiviteter

Observer klassens kultur for deltagelse i bevægelsesaktiviteter. Tag en dialog med eleverne på klasseniveau eller individuelt om deres deltagelse og oplevelse af det.

Anerkend, at elevernes deltagelsesgrader kan være forskellige. Giv mulighed for den pædagogiske bagdør, og at det ikke er nødvendigt, at alle deltager ens, men at alle deltager i en eller anden grad.

Eleverne ved godt, hvad der er trygt for dem. Lad dem selv finde på aktiviteter eller vælge aktiviteter.

Sørg for, at bevægelse bliver en rutine. Gentagelse af aktiviteter, der har været en succes, medfører tryghed.

Start med individuelle aktiviteter og mindre grupper, hvor de ikke kan frygte at blive udstillet.

PÆDAGOGISK PERSONALE

SKAB TRYGHED FOR DIG SELV OG VÆR EN ROLLEMODEL

PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR DIG SELV OG VÆR EN ROLLEMODEL


Start med noget, du kender

Start med noget, du føler dig tryk i. Noget nemt. Find en bevægelsesaktivitet, du har prøvet før.

Den må gerne være simpel og kortvarig.

Vær bevidst om formålet med aktiviteten. Hvorfor skal dine elever lave den?

Vær bevidst om, hvad der skal ske for, at aktiviteten er en succes – dette gør det lettere for dig at justere den undervejs. Brug Aktivitetshjulet til dette.

 Starterpakke: 8 simple aktiviteter

 Aktivitetshjulet



PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR DIG SELV OG VÆR EN ROLLEMODEL

Prøv dig frem og vær nysgerrig sammen med dine elever

Prøv aktiviteten flere gange og vær åben om, at det er noget nyt, der afprøves.

Lad eleverne byde ind med deres oplevelse af aktiviteten.

Brug formålet og succesmålet som pejlemærker for refleksionerne.

PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR DIG SELV OG VÆR EN ROLLEMODEL

Italesæt din usikkerhed og vis at du er uperfekt

Vis mod og kast dig og eleverne ud i noget, som måske ikke er perfekt.

Italesæt for eleverne, at du prøver noget nyt, som du er usikker på, og vær spændt på, hvordan I lykkes sammen.

Del dine følelser omkring din usikkerhed ved noget nyt – det involverer eleverne i det usikre, og de kan relatere til de følelser, de selv kan have.

Fremhæv, når det mislykkes, og hylt det som muligheder for, at I kan justere, lære og lykkes sammen.

PÆDAGOGISK PERSONALE:
SKAB TRYGHED FOR DIG SELV OG VÆR EN ROLLEMODEL

Skab et refleksionsrum med dine kollegaer

Skab et rum med nogle af dine kollegaer, hvor du let kan sparre og reflektere over dine erfaringer. Det kan være i klasseteamet, fagteamet, med en bevægelsesvejleder eller blot en gruppe engagerede kollegaer.

Arbejd struktureret med at reflektere over jeres erfaringer, og find frem til handlinger, du/I kan afprøve næste gang, I afvikler bevægelse.



Refleksionsmodel - et værktøj til at reflektere over og udvikle jeres praksis



PÆDAGOGISK PERSONALE

UDVIKL DIG SAMMEN MED DINE KOLLEGAER

PÆDAGOGISK PERSONALE:
UDVIKL DIG SAMMEN MED DINE KOLLEGAER

Afdæk dine muligheder for videndeling

Identificér, hvor og hvem der er mulighed for videndeling med. Det kan være engagerede kolleger eller i formelle strukturer som klasseteams, fagteams, årgangsteams eller bevægelsesvejledere.

PÆDAGOGISK PERSONALE:
UDVIKL DIG SAMMEN MED DINE KOLLEGAER

Skab professionel faglig refleksion over jeres praksis

Skab struktur for, hvordan I reflekterer over jeres praksis, så det bliver en let opgave, som kan passes ind i en travl hverdag.

Aftal bestemte tidspunkter, hvor I reflekterer sammen. Fx på teammøde én gang om måneden.

Arbejd sammen – bevidst og målrettet – med udviklingen af jeres bevægelsesdidaktik. I kan finde inspiration i ACTivate-modellen, der beskriver, hvordan du bedst kan tilgå din og dine kollegaers "læringsrejse".

Brug evt. støtteredskaber eller processer til refleksionen.



Refleksionsmodel - et værktøj til at reflektere over og udvikle jeres praksis



ACTivate-modellen



PÆDAGOGISK PERSONALE:
UDVIKL DIG SAMMEN MED DINE KOLLEGAER

Vær handlingsorienterede

Aftal under en refleksion, hvilke handlinger der afprøves næste gang, du eller din kollega planlægger og gennemfører en bevægelsesaktivitet.

Vær opmærksom på, at handlingen skal være så lille og simpel, at der er stor sandsynlighed for, at den bliver gjort og bliver en succes.



8 simple måder at få bevægelse på



8 simple øvelser

Et let sted at starte!

PÆDAGOGISK PERSONALE:
UDVIKL DIG SAMMEN MED DINE KOLLEGAER

Følg op på tiltag

Vær sikker på at følge op på afprøvede handlinger. Det kan enten være ved uformel samtale i lærerværelset eller til det næste planlagte refleksionsmøde.

Husk, at fejre hinandens succeser. Også når det går galt!