dansk Skoleidræt

Kære skole/kontaktperson

Tak for tilmeldingen til Bevægelsesjulekalenderen 2026. Vi ønsker både dig og dine elever en skøn december med plads til bevægelse. Her følger vejledningen og de oplysninger, du har brug for i arbejdet med årets julekalender.

Bevægelsesjulekalenderen er udviklet af bevægelseseksperter hos Dansk Skoleidræt og er et gratis bud på en aktivitetsskabende julekalender, som klassen kan bruge i den hyggelige julemåned.

Julekalenderen består af korte brain breaks. I dette års julekalender er alle aktiviteter udviklet og filmet med både yngre og ældre elever, da julekalenderen ønsker at ramme så bredt som muligt.

HVORFOR BRUGE BEVÆGELSESJULEKALENDEREN?

Formålet med bevægelsesjulekalenderen er, at:

- skabe julestemning og øge klassens trivsel og sammenholdet
- skabe variation i den faglige undervisning
- få ilt til hjernen, ny energi og fremme læring
- skabe et fælles sprog omkring bevægelse og sætte fokus på, at bevægelse kan være mange ting. Det er ikke kun sved på panden.

Materialer til Bevægelsesjulekalenderen består af:

1. Denne vejledning.
2. En bevægelsesjulekalender-plakat, som du kan printe til ophæng og synlighed i klassen. Synlighed forpligter 😊
3. En række videoer og aktivitetsbeskrivelser, som du får sendt på mail. Du kan også finde dem online ved at klikke her eller ved at scanne QR-koden.



dansk Skoleidræt

Bevægelseskategorier

Når bevægelse skal implementeres i undervisningen, er det vigtigt at have for øje, at **variation** er nøgleordet. Ved at skabe en varieret undervisning bringes flere sansekanaler i spil hos eleverne. Samtidig tilgodeser vi forskellige måder at lære på, og undervisningen opleves motiverende og alsidig.

Julekalenderens korte, aktive brain breaks er inddelt i fire kategorier, der på hver deres måde styrker elevernes læringsparathed. Vi opfordrer til, at der hver dag sammen med eleverne vurderes og samtales om, hvilken kategori dagens brain break tilhører.



De fire brain break kategorier er:

- Tillid og samarbejde
- Koncentration og opmærksomhed
- Koordination
- Puls og styrke

TILLID OG SAMARBEJDE

Formålet med bevægelsesaktiviteterne i denne kategori er, at eleverne får det godt med hinanden i klassen. Aktiviteterne har fokus på, at de bliver gode til at samarbejde, og at de oparbejder tillid til hinanden. På den måde skaber I et godt og trygt klassemiljø, hvor eleverne tør afprøve, stille nysgerrige spørgsmål og tale om ting, som de ikke er helt sikre på. Det skaber rammerne for, at de kan lære en masse.

Kend denne bevægelseskategori på, at:

- Der indgår samarbejde i aktiviteten.
- Aktiviteten ofte kræver, at man stoler på hinanden.
- Der ikke er fokus på at være bedst.

KONCENTRATION OG OPMÆRKSOMHED

Formålet med aktiviteterne i denne kategori er at skærpe elevernes opmærksomhed og koncentration, så de bliver mere læringsparate. Forskning viser, at åndedrætsøvelser, mindfulness og massage har en positiv indvirkning på elevernes udbytte af undervisningen, således at de bliver mere rolige og opmærksomme på sig selv, hinanden og det faglige stof, der arbejdes med (Linder, 2017). Arbejdet med disse aktiviteter har vist sig at mindske mobning blandt eleverne, fordi de udvikler deres empatiske evner i fællesskab. Det gør det nemmere for eleverne at håndtere og løse eventuelle konflikter og uoverensstemmelser.

Kend denne bevægelseskategori på, at:

- det er en rolig aktivitet, hvor pulsen ikke kommer op.
- det kan være en alene-aktivitet, hvor man fx har fokus på åndedrættet.
- det kan være en aktivitet, hvor der er kropskontakt, fx via massage (vær her opmærksom på ikke at overskride nogle elevers personlige grænser).



KOORDINATION

Formålet med aktiviteterne i denne kategori er, at eleverne styrker deres koordineringsevne og derigennem forbedrer hjernens ydeevne. Koordination handler om, hvordan vi er i stand til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og til omgivelserne. Når man eksempelvis laver nye krydsbevægelser (koordinering af højre og venstre side af kroppen), stimuleres hjernebjælken, således at den bliver

tykkere og kan overføre information hurtigere fra den ene hjernehalvdel til den anden. Dette er bl.a. grundlæggende for skrive- og læsefærdigheder. Derudover har hjernebjælkens ydeevne indflydelse på vores indlæring, hukommelse og motivation.

Kend denne bevægelseskategori på, at:

- der er krydsbevægelser med i aktiviteterne.
- der er gentagelser med i aktiviteterne.
- tempoet nogle gange øges i aktiviteterne.

PULS OG STYRKE

Formålet med bevægelsesaktiviteterne i denne kategori er at gøre eleverne mere læringsparate ved at skabe bedre rammer for, at hukommelsen kan konsolidere det faglige stof, man netop har arbejdet med. Et fokus på puls er vigtigt, fordi en række undersøgelser har påvist, at motion og bevægelse kan ændre hjernens struktur og funktion, da det kan føre til plastiske ændringer i form af eksempelvis mere forgrenede nerveceller og et tættere netværk i hjernebarken (Johansson, 2002).

Pulsaktiviteter før undervisningen giver mere læringsparate elever, idet neuronkoblingerne i hjernen styrkes. Her er det vigtigt, at aktiviteterne ikke er af for høj intensitet, da det kan skabe en mindre stresstilstand i kroppen. Målet er således ikke at stresse kroppen, men at opkvikke krop og hjerne. Pulsaktiviteter efter undervisningen kan ikke fremme tilegnelsen, men den kan bidrage til at fremme konsolidering og hukommelse.

Kend denne bevægelseskategori på, at:

- pulsen kommer lidt op i løbet af aktiviteten.
- aktiviteterne ofte kræver lidt mere plads.
- der kan indgå et konkurrenceelement i aktiviteten.
- der kan være et fokus på samarbejde i aktiviteten.



SÅDAN BRUGES BEVÆGELSESJULEKALENDEREN

Inden I går i gang

Det anbefales, at du som underviser indledningsvis holder et kort oplæg, hvor du præsenterer eleverne for formålet med dette års julekalender (se første afsnit) og giver indblik i de forskellige bevægelseskategorier (se ovenfor). Det kan være en god idé i teamet omkring klassen, at I aftaler, hvem der har ansvaret for brugen af kalenderen. I kan fx aftale, om kalenderen skal 'åbnes' på samme tidspunkt hver dag, eller det er en fast underviser, der tager det daglige ansvar.

Sæt gerne et kryds for hver åbnet låge på plakaten, hvor der netop lægges op til at markere hver dag, der er udført en brain break.

dansk Skoleidræt

TRIN FOR TRIN GUIDE

1. Luk dagens video op. Dagens brain break/bevægelsesaktivitet vises evt. på klassens smartboard.
2. Aktiviteten udføres ude eller inde.
3. Eleverne vurderer og tager stilling til, hvilken bevægelseskategori de mener, der er tale om.
4. Diskutér de forskellige bud og italesæt, hvad eleverne kan bruge den pågældende aktivitet til. Lever den op til det formål, der var?
5. Sæt kryds ved dagens åbnede låge.

Vær opmærksom på, at nogle brain breaks kan passe til flere kategorier. Det giver god mulighed for argumentation. Vurderingen af hvilken kategori de forskellige brain breaks kan placeres i, kan også laves som en lille aktiv afstemning.

Her kan øvelsen "De fire verdenshjørner" https://aktivitetsdatabasen.dk/aktiviteter/de-fire-verdenshjoerner/ fungere godt, hvor hver bevægelseskategori fungerer som et verdenshjørne, som eleverne så skal placere sig ved.

Underviserens rolle

Det er op til den enkelte underviser at vurdere, hvor meget tid der bruges på at italesætte bevægelseskategorierne. Vi anbefaler dog, at man sætter lidt tid af til dette, da aktiviteterne således vil opleves mere meningsfulde.

Vær tydelig omkring formålet med bevægelsesformerne og inddrag på den måde eleverne i læringsmålene, ligesom du gør med al anden undervisning. Som udgangspunkt kan du sætte ord på, hvorfor det er vigtigt at lave varierede arbejdsformer i undervisningen. Forklar eleverne, hvordan bevægelsen og det at bruge sin krop kan være med til at skabe rum for læring (jf. de forskellige kategorier). Lav elevinddragelse, når I taler om, hvordan de selv oplever det at få mere bevægelse implementeret i undervisningen. Husker de bedre det faglige indhold? Er de mere motiverede for at lære? Hvordan oplever de energiniveauet, når der implementeres bevægelse i løbet af dagen? Er der nogle udfordringer ved at implementere bevægelse, og hvordan kan I være fælles om at tage ansvar for, at det fungerer at arbejde med de mere varierede arbejdsformer?

Ligesom al anden undervisning handler det om, at du som underviser fremstår autentisk og som en god rollemodel for eleverne, når du laver brain breaks. Du behøver ikke at være bevægelseseksper, men det er vigtigt, at du tror på det, når du via ord, handlinger og kropssprog formidler de forskellige bevægelsesaktiviteter til eleverne. Du bliver en vigtig rollemodel, når du tør sætte dig selv i en situation, hvor der kan grines, og på den måde bidrager du som underviser til at styrke det sociale sammenhold i klassen.

God fornøjelse med at sætte bevægelse på dagsordenen i den hyggelige julemåned!



Kilder Johansson, B.B & Belichenko, P.V. (2002): Neuronal plasticity and dendritic spines: effect of environmental enrichment on intact and postischemic rat brain. Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism. / Linder, A. & Lund, T. (2017): Venskabsyoga. Dafolo

©Dansk Skoleidræt 2026 / www.skoleidraet.dk