



BEVÆGELSE I SKOLEDAGEN

KATALOG MED ØVELSER - KLAR TIL BRUG



BEVÆGELSE I SKOLEDAGEN

Bevægelse

Bevægelse som begreb dækker over mange forskellige måder at bevæge sig på fysisk og kan gennemføres på mange forskellige måder i løbet af skoledagen.

”Der er stærk evidens for, at fysisk træning, der styrker kredsløb og/eller stofskifte, har positive effekter på sundhed og trivsel. Der er endvidere evidens for, at fysisk træning styrker faglig præstation, omend der ikke findes skolebaserede fysiske træningsstudier. Nogle studier viser, at fysisk træning, der styrker motorikken, har positiv effekt på den faglige præstation.”

I kataloget kan du finde en masse forskellige øvelser, som I kan lave sammen i skolen. Øvelserne er inddelt i tre kategorier:

- Bevægelse som skaber struktur i undervisningen
- Kvalitet i bevægelse
- Læring i bevægelse

God fornøjelse

INDHOLDSFORTEGNELSE

Katalog med øvelser - klar til brug	<u>1</u>
Bevægelse som skaber struktur i undervisningen	<u>4</u>
Kvalitet i bevægelse	<u>7</u>
Læring i bevægelse	<u>9</u>

BEVÆGELSE SOM SKABER STRUKTUR I UNDERVISNINGEN - til teoriundervisningen

Speedtalk

MATERIALER: Ingen.

INSTRUKTION: Eleverne går rundt blandt hinanden, og når læreren siger 'stop', skal man finde sammen med en anden. Læreren stiller et fagligt spørgsmål, der skal diskuteres. Når læreren siger 'gå', går eleverne igen rundt og finder sammen med en ny, når der siges 'stop'.

Herefter diskuteres det samme eller et nyt spørgsmål.

I dansk, tysk, engelsk og fransk kan spørgsmålene fx omhandle de opgivne tekster til den mundtlige prøve.

VARIATION: Man kan supplere aktiviteten med 'Walk and talk', hvor eleverne parvis får længere tid til at diskutere et eller flere faglige spørgsmål på deres gåtur.

Find Sammen

MATERIALER: Faglige kort.

INSTRUKTION: Eleverne går rundt blandt hinanden og bytter forskellige faglige kort, som de eventuelt forklarer for hinanden, når de bytter. Det kan fx være billeder af planter eller navnet på grundstoffer. Når læreren siger 'find sammen', skal man finde sammen med den eller dem, der matcher ens kort.

EKSEMPLER: fx energikilde + vindkraft, tilberedningsmetode + stegning, metal + svejsetype

Professoren får ordet

MATERIALER: Ingen.

INSTRUKTION: Eleverne arbejder først i grupper med de samme eller forskellige problemstillinger inden for det samme faglige område. På et tidspunkt udvælger læreren en gruppe, som bliver professorer, der fordeler sig i flere forskellige hjørner af lokalet. Dernæst fordeler de andre elever sig og lytter til det, professorerne har på hjerte. Efterfølgende arbejdes der videre i grupperne, hvor den nye viden bliver inddraget. Senere udpeges en ny gruppe som professorer.

Hurtige journalister

MATERIALER: Kort med faglige spørgsmål/temaer

INSTRUKTION: Halvdelen af eleverne får udleveret et stykke papir med et fagligt spørgsmål eller tema. Dernæst har de to minutter til at interviewe de andre elever og få så mange input til besvarelse af spørgsmålet som muligt. Svarene skrives ned som noter på papiret. Eleverne kan enten anvende noterne mundtligt umiddelbart efter, at de to minutter er gået, eller få tid til at bearbejde og renskrive noterne fra interviews.

EKSEMPLER på anvendelse af øvelsen "Hurtige journalister" på de fire linjer:

- Fødevarer, jordbrug oplevelser – hvad kendetegner det italienske eller persisk-orientalske køkken?
- Teknologi, byggeri og transport – Hvordan fungerer et bremsesystem på en bil?
- Omsorg, sundhed og pædagogik – Hvad skal man være opmærksom på ved forflytninger?
- Kontor, handel og forretningsservice – Hvad skal man huske når man skal lave en god vareopstilling.

VARIATION: Man kan lave den samme udgave, men hvor man giver papiret videre til den, som man har interviewet. Dernæst skal den nye journalist finde en ny at interviewe og skrive noter, inden papiret gives videre til den næste.

De fire verdenshjørner

MATERIALER: Fire stykker A3-papir.

INSTRUKTION: A3-papirerne hænges op i de fire hjørner af lokalet. Hver af sedlerne har en faglig overskrift, som eleverne skal brainstorme over. Eleverne går rundt mellem de fire verdenshjørner og skriver deres input på sedlerne undervejs. Man kan også vælge at hænge en seddel mere eller mindre op, afhængigt af, hvad der giver mest mening i forhold til de faglige kategorier.

EKSEMPLER på anvendelse:

Fødevarer, jordbrug og oplevelser – Forår, Sommer, Efterår og Vinter.

Samfundsfag – liberalisme, konservatisme, socialisme og social-liberalisme.

Send et spørgsmål rundt

MATERIALER: Ingen.

INSTRUKTION: Eleverne står i en rundkreds og finder alle på et fagligt spørgsmål inden for det emne, man har arbejdet med. En af eleverne begynder med at stille sit spørgsmål til sidemanden til venstre, som svarer og dernæst sender spørgsmålet videre, indtil alle i kredsen har givet deres bud på det rigtige svar. Dernæst er det sidemanden til den, der startede, som sender sit faglige spørgsmål rundt i kredsen. Sådan fortsætter det, til alle har stillet et spørgsmål. Til sidst fortæller man det rigtige svar på sit spørgsmål.

VARIATION: Man kan med fordel sende flere spørgsmål rundt i kredsen, så man ikke behøver at vente på, at alle har svaret.

I mesterlære

MATERIALER: Ingen.

INSTRUKTION: Klassen deles i to halvdele, som arbejder med hver sit faglige område. Når læreren siger 'mesterlære', skal man finde sammen med en fra den anden gruppe, som man præsenterer sin viden for. Efterfølgende byttes der roller, så man nu kommer i mesterlære hos den anden.

66Rating

MATERIALER: 5 Stole med nummer.

INSTRUKTION: Der stilles 5 stole op på række. Eleverne skal nu vurdere fra 1 til 5, hvor meget de ved om et givent emne. Hvis man står ved 1, ved man ikke noget. Ved nr. 5 ved man meget. Læreren kan så komme med eksempler inden for området. Oplever man at vide mere, end man først troede, kan man flytte sig.

VARIATION: Man kan gentage øvelsen efter forløbet, for at se om eleverne oplever at have lært noget.

Byg det højeste tårn

MATERIALER: Kan være alle mulige forskellige materialer; fx pasta, skumfiduser og mariekiks.

Der skal bruges limpistoler til aktiviteten.

INSTRUKTION: Samarbejdsøvelse i grupper: Eleverne bygger det højeste tårn på tid.

Kan vare alt imellem 20 minutter og 2 timer.

For at få bevægelse ind i aktiviteten, placeres de forskellige materialer væk fra eleverne, fx et hjørne i lokalet eller udenfor lokalet. De enkelte gruppemedlemmer må dernæst hente en ting af gangen og på skift.

Efterfølgende evalueres samarbejde, kommunikation, rollefordeling, hvad har I lært mv.

KVALITET I BEVÆGELSE

- til værkstedsundervisningen

5 ØMME PUNKTER PÅ JOBBET

De fleste får indimellem ondt i ryg, skulder eller nakke. De 5 ømme punkter sætter rammerne for en bred forebyggende indsats – fra hjælpemidler til fysisk aktivitet.

1. Hold kroppen i gang

Det er ikke farligt at bruge de muskler, der gør ondt. Tværtimod. De får det bedre af at blive brugt.

2. Det nytter at forebygge

Organiser arbejdet, indret arbejdspladsen, instruer hinanden og brug hjælpemidler - også når det ikke gør ondt. Så kroppen bruges fornuftigt.

3. Lav øvelser

Få minutters træning tre gange om ugen kan være nok. Træn gerne sammen med nogle kolleger.

4. Skab balance mellem job og krop

Det kan gøre ondt, hvis jobbet stiller større krav, end kroppen kan klare. Balancen skabes ved at justere opgaverne og styrke kroppen.

5. God fysisk trivsel er et fælles ansvar

Aftal med ledelse, kolleger og arbejdsmiljørepræsentant, hvordan I sammen forebygger og håndterer smerter i muskler og led.

Læs mere om den forebyggende indsats på Videncenter for Arbejdsmiljø:

<http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Emner/Fysisk-arbejdsmiljoe/MSB/Viden-om-smerter-i-muskler-og-led/Hvordan-forebygges-smerter-i-muskler-og-led/5-oemme-punkter>

4 øvelser mod smerter i nakke, skulder og arm med elastik

MATERIALER: Elastik.

INSTRUKTION: Hent pdf med øvelser <http://www.sundeunge.dk/pdf/nakke-skuldre/>

Se mere her:

<http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Emner/Fysisk-arbejdsmiljoe/MSB/Hvad-kan-I-gore/Hold-dig-aktiv/Nedsaet-smerter-i-nakke-og-skuldre/Oevelser-mod-smerter-i-nakke-skulder-og-arm-med-elastik>

4 øvelser der kan være med til at forebygge rygsmerter

MATERIALER: Elastik.

INSTRUKTION: Hent pdf med øvelser <http://www.sundeunge.dk/pdf/ryggen/>

Se mere her:

<http://www.arbejdsmiljoviden.dk/Emner/Fysisk-arbejdsmiljoe/MSB/Hvad-kan-I-gore/Hold-dig-aktiv/Traen-ryggen-og-faa-mindre-ondt/4-oevelser-der-kan-vaere-med-til-at-forebygge-rygsmerter>

Cirkeltræning

MATERIALER: Ingen/evt. træningstøj.

INSTRUKTION:

Ved enkel cirkeltræning kan man opnå god effekt på styrke, kondition og sundhed. Øvelserne herunder kan udføres alle steder.

VARIATION: Mindre trænede elever eller elever med nedsat funktionsevne kan vælge at udføre nogle af øvelserne. Eller vælge eget interval og antal omgange. Programmet kan sammensættes med så mange øvelser, du/I har lyst til.

Et cirkelprogram kan sammensættes på mange måder, og kan fx være som følger:

6 stationer

30 sekunders arbejde – 15 sekunders pause

4 omgange

Programmet her vil tage ca. 18 minutter at gennemføre. En god strategi for gennemførelse er, at man tager det roligt på første omgang. På anden og tredje omgang kører man så højt tempo, så man kun lige har kræfter til at gå videre til næste øvelse. På sidste omgang kører man maximalt hvert eneste sekund hele omgangen igennem.

Med lidt op- og nedvarmning kan en fuld træning holdes inden for 30 minutter.

6 passende hårde øvelser i et cirkelprogram, som kan laves uden brug af udstyr, kan være:

- Armstrækninger
- Englehop
- Rygstrækninger
- Reaktionsøvelser
- Mavebøjninger
- Knæløft

Læs mere om cirkeltræning her: <http://www.motion-online.dk/cirkeltraening/>

LÆRING I BEVÆGELSE

- fagfaglige øvelser til undervisningen

Inddelt i to typer af bevægelse:

- 1: Øve/repetition
- 2: Simulering

1: Øve/repetition

Repetition med bold

MATERIALER: En lille bold – ikke for hård.

INSTRUKTION: Alle stiller op i en rundkreds, og der aftales en fagfaglig kategori. Bolden kastes rundt mellem deltagerne som skal sige nævne noget inden for kategorien.

Forslag til kategori: årstider m grønsager, præsentationskanaler eller træsorter.

Aktiviteter, hvor man henter og kobler forskellige dele af teorier, modeller, ord, matematikstykker eller andet.

VARIATION: Der er mange simple versioner, hvor man henter en engelsk glose og kobler med den danske eller henter et matematikstykke og kobler det til løsningen. Det er simpelt, det er let, det fungerer, og det kan bruges til at repetere stort set alt.

Puslespilsleg

MATERIALER: Et hjemmelavet puslespil – kan være et billede af noget fagrelateret fx en rul-løpelse, en del af en køkkenmaskine eller et bremsesystem.

INSTRUKTION: Eleverne samles uden for skolen og bliver instrueret i dagens første aktivitet. Eleverne deles i fire hold, der hver skal ud på en bane og finde 10 puslespilsbrikker. De får udleveret et billede.

Når de ti "rigtige" brikker er samlet ind, vil de vise et billede af noget fagrelateret.

En elev fra hvert hold løber ud på banen, vender en brik om og ser om brikken passer til deres billede. Passer billedet, tager eleven brikken med tilbage til basen – hvis ikke lader eleven billedet ligge.

Mens eleven løber efter brikkerne, prøver de andre elever på holdet at samle puslespillet.

Aktiviteten er en konkurrence, og det gælder for de fire hold om at blive først færdige med puslespillet.

Når det første puslespil er samlet følger der er quiz til det pågældende billede, hvor også de andre hold må gætte med.

Fx.: nævn to dele, der indgår i det, man kalder bremsesystemet. Der gives point til det hold, der svarer først (forudsat at svaret er korrekt). Efter quizzen bliver billedet med bremsesystemet trukket ud af legen og et nyt indføres sammen med de andre billeder, der endnu ikke er samlede.

Intensiteten stiger i takt med, at eleverne forstår legen og ved, at man forbedrer chancerne for point ved at skynde sig. De fleste elever kan i starten af legen virke lidt reserverede, men de bliver hurtigt fanget af legen, og der er hele vejen igennem aktiviteten et højt aktivitetsniveau.

I alt kører aktiviteten i ca. 20 minutter.

O-løb

MATERIALER: Woop (en fremragende app) og o-løb med QR koder. Eller bare et godt gammeldags O-løb med poster, hvor der er faglige spørgsmål. Brug gerne mobiltelefoner, laminerede skilte og tøjstrimler til at angive posterne.

INSTRUKTION: Denne type aktivitet er meget lette at instruere i, lette at forstå og fungerer fint til repetition og udenadslære. Aktiviteten kan inddrages i alle fag og foregå over en lektion til flere lektioner.

Også velegnet til motionsdage og trivselsfremmende undervisning, hvor eleverne skal lære hinanden bedre at kende.

Faglige spørgsmål: Som underviser udarbejder du selv faglige spørgsmål til løbet og planlægger banen. Det kan handle om alt fra den praktiske teoriundervisning til spørgsmål om begreber i fag som fx dansk, fremmedsprog, afsætning, matematik, innovation og meget andet.

VARIATION: Lad eleverne i mindre grupper udvikle spørgsmål til hinanden inden for et fagligt felt eller tema. Hver gruppe udvikler to spørgsmål. Alle spørgsmål skrives og samles på laminerede kort med en QR-kode. Underviseren planlægger banen.

Gæt og grimasser som repetition

MATERIALER: Kort med det eleverne skal vise og gætte.

INSTRUKTION: Del eleverne i to hold. Vælg en kategori, fx en aktivitet på job i landbruget eller i bageriet. En elev får udleveret en kort tekst og skal nu få sit hold til at gætte aktiviteten.

VARIATION: Eleverne laver selv teksterne til modstanderholdet.

Quiz-fange

MATERIALER: Ingen

INSTRUKTION: Eleverne står på to linjer over for hinanden. Læreren stiller spørgsmål, som eleverne skal svare på ved at være enten fanger eller ved at undgå at blive fanget, alt efter om svaret er ja eller nej. Fx: "Er bovbladet en del af forenden på en gris?" eller "Er der forskel på, hvad du må avle på en ikke-økologisk mark og på en økologisk mark?"

Når læreren har stillet spørgsmålet, gælder det altså om hurtigt at kende svaret og begynde at løbe i den rigtige retning.

Ja = eleven er fanger. Nej = eleven kan blive fanget.

Repetition med snebolde

MATERIALER: Papir.

INSTRUKTION: Alle elever skriver et spørgsmål om et aktuelt emne ned på et stykke papir og krøller det så sammen til en kugle.

Herefter er der sneboldkamp med papirkuglerne.

Når læreren vurderer, at kampen har foregået længe nok, finder alle elever en papirkugle og svarer på det pågældende spørgsmål.

Sneboldkampen kan evt. gentages.

2: Simulering

- en arbejdsituation eller et fagligt område simuleres gennem rollespil.

Guide for en dag

MATERIALER: Ingen.

INSTRUKTION: Eleverne er sammen to og to. Den ene skal nu præsentere den anden, som skal forestille at være ny elev på guided tur i værkstedet eller fx præsentere et produkt eller en funktion. Herefter bytter de to elever roller.

Rollespil, simulering

- Eleverne simulerer specifikke situationer, man kan komme ud for inden for faget. Fx kundeservicesituationer.

MATERIALER: Ingen.

INSTRUKTION: Simulering af komplekse processer.

Nogle elever bliver tildelt en særlig rolle i en proces. Fx hvis eleverne skal lære, hvordan et nervesignal overføres til en muskel og skaber en muskelkontraktion.

Nogle elever er cellemembran. Andre elever er et sarcoplasmatisk retikulum (SR), der står og holder en anden elev i hånden, som er en calciumion. Når SR slipper Ca-ionen, kan den difundere igennem cellemembranen.

I cellemembranen kan være forskellige transportproteiner osv. osv. Alle elever har en rolle og lærer på den måde, at hvis ikke SR slipper Ca-ionerne, kan der ikke ske en muskelkontraktion. Dette kan bruges i mange forskellige faglige sammenhænge.