

20.05.2015

Princip for motion og bevægelse i undervisningen

”Motion og bevægelse på alle folkeskolens klassetrin skal indgå i et omfang, der i gennemsnit svarer til ca. 45 minutter dagligt i løbet af den længere og varierede skoledag. Det skal medvirke til at fremme sundhed hos børn og unge og understøtte motivation og læring i skolens fag.” (uvm.dk)

Øster Farimagsgades Skole ønsker at inddrage motion og bevægelse i undervisningen som en naturlig og integreret del af elevernes skoledag. Bevægelse i undervisningen skal opleves positivt af eleverne og lærerne.

Bevægelse i undervisningen skal virke motiverende, derfor er det vigtigt at differentiere mellem ind- og udskolings elever. Det skal være op til den enkelte lærer at planlægge bevægelse i undervisningen, således at den er tilpasset eleverne og det klassetrin, de befinder sig på.

Motion og bevægelse kan indgå i undervisningen på mange måder. Det kan være som brain-breaks/ aktive pauser eller fysisk aktivitet, hvor pulsen kommer op. (Jf. Von Seelens taksonomi)

Principper:

- Motion og bevægelse kan inddrages i alle lektioner
(Den fagopdelte undervisning, herunder idræt, og i den understøttende undervisning)
- Aktiviteterne bør tilpasses årgangen
(Differentier mellem ind-og udskolings elever)
- Den valgte aktivitet kan tilgodes flere kompetencer, så den fx ikke kun tilgodeser den gode sportsatlet
(Vær bevidst om alle i klassen kan være med)
- Eleverne er ansvarlige for at være engagerede og aktivt deltagende
(Eleverne har forståelse for, at bevægelse og motion er motiverende for læring)
- Eleverne skal have medindflydelse på bevægelse i undervisningen
(Elever kan planlægge/komme med ideer til øvelser mm)
- Bevægelse gøres til en rutine – en naturlig del af undervisningen
(Det skaber mere ro, når eleverne er vant til dette afbræk)
- Motion og bevægelse skal bruges dér, hvor det virker bedst i forhold til læringen

Bilag

Gode råd fra andre skoler (bl.a. Bellahøj Skole, Gladsaxe Skole, Nørre Fælled Skole m.fl.)

- En udvikling kan starte med små skridt, og man behøver ikke selv at opfinde den dybe tallerken. Find inspiration i de mange eksempler på øvelser, der er tilgængelige på fx EMU's 'Sæt skolen i bevægelse' og Dansk Skoleidræts hjemmeside.
- Brug bevægelselementer dér, hvor det passer ind i undervisningen. Det er vigtigt at tage udgangspunkt i didaktiske overvejelser, hvor bevægelse indgår som én læringsstil blandt andre.
- Lad målene styre, og find på aktiviteter og øvelser, der passer til læringsmålene. Ikke omvendt.
- Bevægelselementerne skal helst struktureres og kan samtidig være et bidrag til strukturen i undervisningen i form af breaks, skift af læringsrum og som overgange mellem forskellige dele af lektionens opbygning.

Kilde: 140129 Erfaringsopsamling om motion og bevægelse.pdf

Forankring

Motion- og bevægelses-team på Øster Farimagsgade Skole

Nedsættelse af et team som kan være med til at holde sammen på indsatsen og inspirere de andre lærere.

Motion og bevægelse sættes på dagsordenen på pædagogiske møder på skolen.

Lærerne beskriver i deres årsplaner, hvordan de vil arbejde med bevægelse. Men samtidig er det lagt ud til de enkelte teams at sparre om de konkrete strategier for det.

Inspiration

Inspirationen til konkrete øvelser kan bl.a. findes på EMU eller på Dansk Skoleidræts hjemmeside, hvor der er masser af tekst og videoer til konkrete forløb, som lærere har lagt op for at inspirere hinanden.