

## LÆRERVEJLEDNING

### Formål

Lærervejledningen indeholder dels en introduktion til den bevægelsesdidaktik, som ligger til grund for bevægelsesaktiviteterne i dette materiale, og dels en introduktion til hvordan kortene kan anvendes i den daglige praksis.

### Baggrund

Bevægelsesdidaktikken og bevægelsesaktiviteterne er udviklet fra 2017-2020 i et samarbejde mellem ca. 100 lærere og pædagoger fra 25 forskellige skoler og forskere.

Bevægelsesaktiviteterne er afprøvet på skolerne, evalueret og videreudviklet i løbet af den treårige periode.

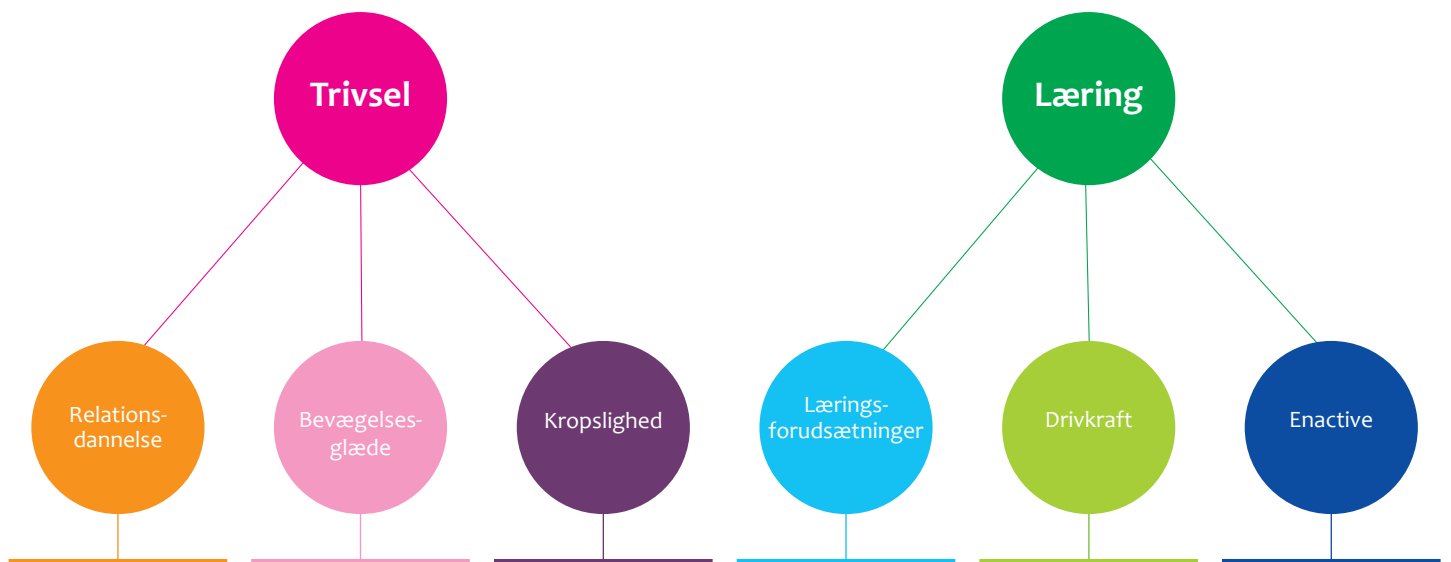
### Bevægelsesdidaktikken

iMOOW! har handlet om at udvikle meningsfulde bevægelsesaktiviteter, der kan skabe læring og trivsel blandt eleverne. Det har involveret almen- og fagdidaktiske overvejelser samt refleksioner over undervisningsmetoder og -principper. Det har resulteret i en bevægelsesdidaktik med forskellige kategorier, der alle tager udgangspunkt i, at bevægelsesaktiviteter er et element i en veltilrettelagt undervisning.

Kategorierne skal bidrage til viften af forskellige undervisningsformer, som man kan gøre brug af i sin undervisningspraksis. Det centrale er den læringsmæssige eller trivselsmæssige proces, hvor aktiviteterne skal bidrage med noget særligt. Derfor er det vigtigt at være bevidst om kategoriernes formål og kendetegn. Det er illustreret i figuren på næste side, og farverne på de enkelte kategorier går igen på de didaktiske aktivitetskort. Nogle af kortene vil kunne anvendes på tværs af kategorierne, og dermed bidrage til forskellige formål.



## BEVÆGELSESDIDAKTIKKENS KATEGORIER, FORMÅL OG KENDETEGN



### Relationsdannelse

**Formål:**  
At give eleverne oplevelser med fællesskab og styrke deres sociale kompetencer.

**Kendetegn:**  
Aktiviteterne kan foregå parvist, i grupper eller hele klassen samlet og er karakteriseret af, at eleverne samarbejder eller forholder sig til hinanden.

### Bevægelsesglæde

**Formål:**  
At eleverne har det sjovt og nyder at bevæge sig i nuet, og herigennem får de lyst til at bevæge sig i fremtiden.

**Kendetegn:**  
Aktiviteterne opleves sjove og meningsfulde og vækker et stort engagement.

### Kroplighed

**Formål:**  
At eleverne udvikler deres kropsbevidsthed og bevægelsesfærdigheder.

**Kendetegn:**  
Aktiviteterne sætter kroppen og dens bevægelser i fokus, således at de i sig selv er målet med aktiviteten.

### Læringsforudsætninger

**Formål:**  
At forbedre elevernes kognitive funktioner, fx koncentration og arbejdshukommelse, og at konsolidere læring.

**Kendetegn:**  
Aktiviteterne har en varighed på minimum 10 min. og er uden faglig tilknytning. Aktiviteterne får enten elevernes puls op og/eller udfordrer deres koordination.

### Drivkraft

**Formål:**  
At skabe variation i undervisningen (i forhold til stillestående arbejde), så eleverne får lyst til at arbejde med det faglige indhold og i det hele taget at gå i skole.

**Kendetegn:**  
Aktiviteterne kan genbruges på tværs af kompetenceområder, fag og klassetrin. Refleksionen over det faglige indhold foregår under og/eller efter aktiviteten.

### Enactive

**Formål:**  
At eleverne gennem bevægelsesaktiviteter tilegner sig sansemotoriske, følelsesmæssige og sociale erfaringer, der bidrager til faglig læring, som almindelig tavleundervisning ikke kan.

**Kendetegn:**  
Den enactive tilgang er kendetegnet ved handlingsorienterede kropspraksisser, hvor eleverne gennem kropslige indtryk og udtryk bearbejder det faglige indhold.

## KORTENES FORSIDE

Forsiden af kortet består af en række overskrifter og symboler, der er gennemgående på tværs af alle kort. På kortet er de fire hovedoverskrifter beskrevet.

### Kolonistikbold – engelsk

Enactive

#### Sagen

Alt efter hvilken kategori i bevægelsesdidaktikken, som aktiviteten hører hjemme i, gives der svar på nedenstående spørgsmål.

*Trivsel:* Hvilken del af trivselsbegrebet arbejdes der med: Relationsdannelse, bevægelsesglæde eller kropslighed?

*Læringsforudsætninger:* Hvilken intensitet skal eleverne arbejde med eller hvordan skal elevernes koordinationssevne udfordres?

*Drivkraft:* Hvad er idéen med aktiviteten?

*Enactive:* Hvad skal eleverne lære og hvilken kropspraksis anvendes?

#### Fremgangsmåde

Aktivitetens fremgangsmåde og regler; hvem gør hvad og hvornår.

#### Udviklingsmuligheder

Idéer til hvordan du kan udvikle aktiviteten.

#### Didaktiske overvejelser

Didaktiske spørgsmål, som du kan reflektere over, når du tilrettelægger og gennemfører aktiviteten.

15-20 min.

**Rekvisitter:** Overtrækstrøjer, forskellige typer af bløde bolde

- Indskoling
- Mellemtrin
- Udskoling

Kategori

Navn på aktiviteten

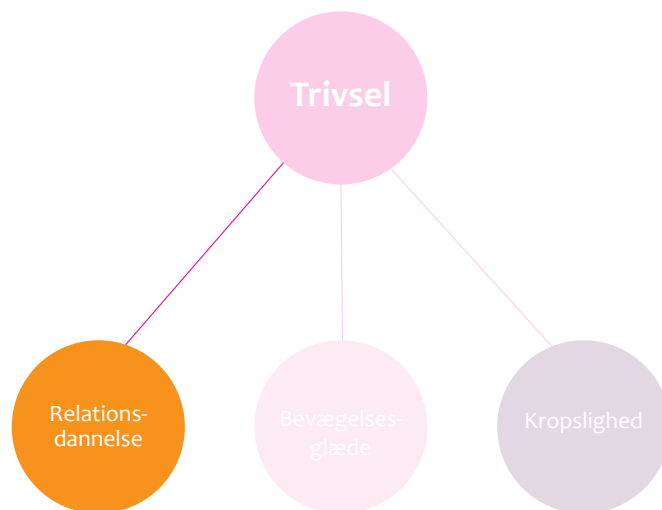
## KORTENES BAGSIDE

Bagsiden består af den farve, der symboliserer kategorien i bevægelsesdidaktikken.

**NORDEA FONDEN**  
Vi støtter gode liv

Gør tanke til handling  
VIA University College

## LÆRERVEJLEDNING



### RELATIONSdannelse

Relationsdannelse handler dels om oplevelsen af at være en del af et fællesskab her og nu og dels om fremadrettet at udvikle sociale kompetencer.

*Fællesskab* er karakteriseret ved, at individet afgiver en del af sin frihed for at få en øget oplevelse af tryghed gennem et tilhørsforhold til en gruppe. Ved at forpligte sig på visse normer og regler får man til gengæld oplevelsen af identitet og sammenhold. Bevægelsesfællesskaber indeholder et særligt potentiale i retning af sanselige og følelsesmæssige fællesskaber. I gennem kroppen bliver bevægelser synlige, og selv når bevægelsesaktiviteter foregår individuelt, har de et stort relationelt potentiale, idet man ikke kan ikke-kommunikere med kroppen.

*Sociale kompetencer* handler om at have færdigheder i forhold til at skabe sociale kontakter og kunne håndtere sociale situationer. I bevægelsesaktiviteter bringes eleverne ofte i nye og udfordrende situationer i en legende form der adskiller sig fra skolens dominerende samværsform. Denne anderledeshed, hvor eleverne skal håndtere emotionelle og sociale udfordringer, skaber et mulighedsrum, hvor de kan øve sig og tilegne sig sociale kompetencer.

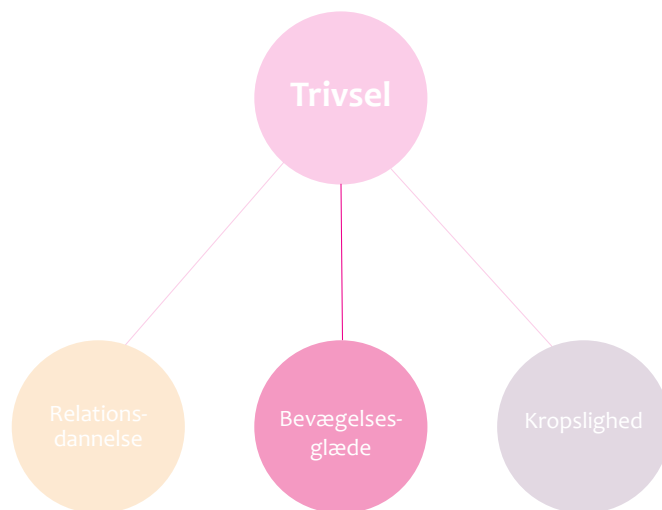
#### Formål:

At give eleverne oplevelser med fællesskab og styrke deres sociale kompetencer.

#### Kendetegn:

Aktiviteterne kan foregå parvist, i grupper eller hele klassen samlet og er karakteriseret af, at eleverne samarbejder eller forholder sig til hinanden.

## LÆRERVEJLEDNING



### BEVÆGELSESGLÆDE

Bevægelsesglæde handler om den stærkt følte oplevelse af nydelse der kan være forbundet med at bevæge sig eller se andre bevæge sig, og på den vis vedrører bevægelsesglæde aktiviteter der har eksistentiel værdi. Det vil sige, at bevægelse opleves som sjov eller meningsfuld i sig selv og ikke opfattes som et redskab til at opnå noget andet. Hvad der giver oplevelsen af bevægelsesglæde er kulturelt bestemt, men individuelt indlejret eller sker med andre ord som en vekselvirkning mellem individ og omverden.

Bevægelsesglæde kan opdeles i her og nu-oplevelser og erfaringer, der er mere udstrakte i tid. Man kan altså føle en umiddelbar glæde i forbindelse med en aktivitet, og man kan gennem livet have oplevet bevægelsesglæde så mange gange, at det er blevet til en mere generel værdi eller norm som er en del af ens identitet. Det er oplevelserne i nuet man kan arbejde konkret med i undervisningen. Det er muligt at skelne mellem fysisk og metafysisk bevægelsesglæde.

*Fysisk bevægelsesglæde* vedrører sansninger i enkelte dele af kroppen, som fx når det kildrer i maven, hvis man springer af gyngen eller velbehaget i musklerne efter en brydeleg.

*Metafysisk bevægelsesglæde* er sanselige oplevelse, der er forbundet med bevidstheden og kan eksempelvis opleves i forbindelse med flowoplevelser, mestrings af og tilfredsstillelse ved udførelse af nye færdigheder eller beruselsen ved at lykkes med det, man har sat sig for.

#### Formål:

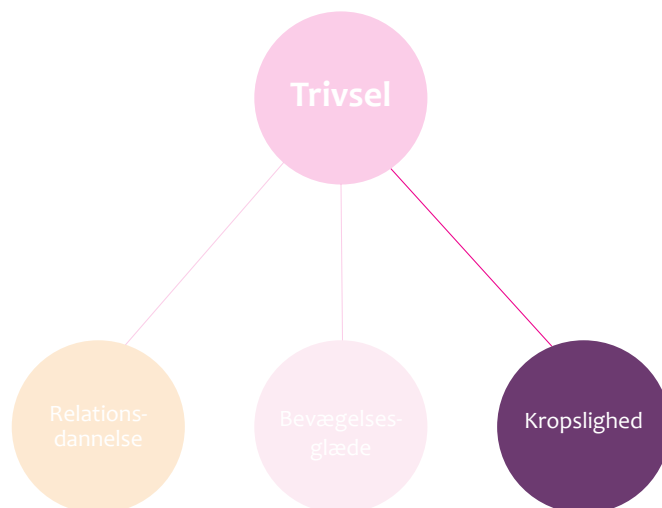
At eleverne har det sjovt og nyder at bevæge sig i nuet, og herigennem får de lyst til at bevæge sig i fremtiden.

#### Kendetegn:

Aktiviteterne opleves sjove og meningsfulde og vækker et stort engagement.



## LÆRERVEJLEDNING



### KROPSLIGHED

Kropslighed henviser til aktiviteter, hvor formålet er at styrke elevernes kropsbevidsthed og bevægelsesfærdigheder.

*Kropsbevidsthed* handler om, at eleverne retter fokus mod deres sanselige oplevelser. Elevens bevidsthed over for egen kropslige fornemmelse udfoldes gennem bevægelsesaktiviteter, der sætter fokus på fx åndedræt, spændingsmønstre og bevægelsesudtryk.

*Bevægelsesfærdigheder* handler om at lære nye eller forfine kendte bevægelser og bevægelsesmønstre. Eleverne arbejder undersøgende, eksperimenterende og øvende med motorik og koordination med henblik på at udvikle egne færdigheder.

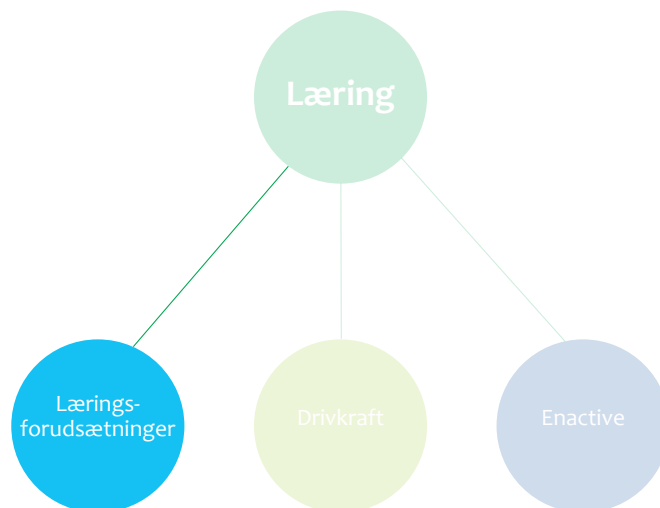
**Formål:**

At eleverne udvikler deres kropsbevidsthed og bevægelsesfærdigheder.

**Kendetegn:**

Aktiviteterne sætter kroppen og dens bevægelser i fokus, således at de i sig selv er målet med aktiviteten.

## LÆRERVEJLEDNING



### LÆRINGSFORUDSÆTNINGER

Læringsforudsætninger handler om, at eleverne skal arbejde ved en given intensitet og/eller at bevægelsesaktiviteten udfordrer elevernes koordination.

*Intensitet* refererer til, at eleverne skal have pulsen op enten umiddelbart før eller umiddelbart efter en læringssituation. Hvis det er umiddelbart før læringssituationen skal eleverne arbejde med moderat intensitet, hvor de bliver lettere forpustet, men kan føre en samtale. Hvis det er umiddelbart efter en læringssituation, skal eleverne arbejde ved høj intensitet, hvor eleverne føler sig forpustet og har svært ved at føre en samtale.

*Koordination* refererer til evnen til at samordne kroppens bevægelser i forhold til hinanden og omgivelserne. Koordination kan udfordres ved fx at arbejde med elevernes balanceevne, rytmeformfølelse, reaktionsevne, øje-hånd koordination og rumorientering.

Bevægelsesaktiviteterne skal have en varighed på minimum 10 minutter uanset om der arbejdes med intensitet eller koordinationsevne.

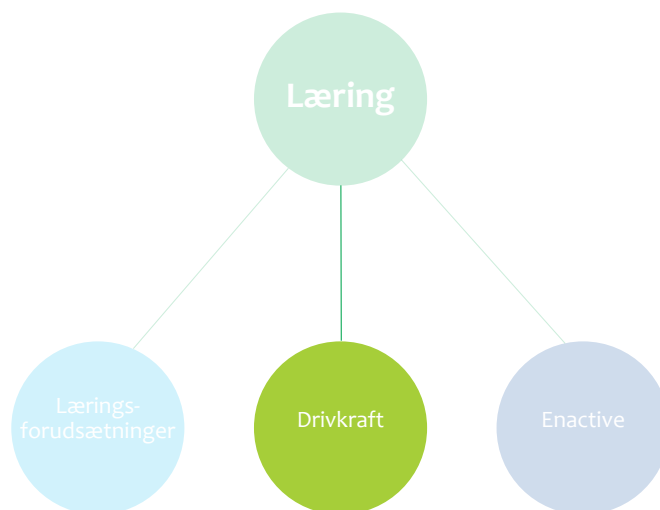
#### Formål:

At forbedre elevernes kognitive funktioner, fx koncentration og arbejdshukommelse, og at konsolidere læring.

#### Kendetegn:

Aktiviteterne har en varighed på minimum 10 min. og er uden faglig tilknytning. Aktiviteterne får enten elevernes puls op og/eller udfordrer deres koordination.

## LÆRERVEJLEDNING



### DRIVKRAFT

Drivkraft henviser til den nerve, der kan være i bevægelsesaktiviteter, som kombineres med et fagligt indhold. Intentionen med drivkraftsaktiviteter er netop at variere undervisningen, så eleverne får lyst til at arbejde med det faglige indhold enten individuelt eller sammen med andre.

Drivkraftsaktiviteter kan inddeles i henholdsvis lege eller spil og strukturer.

*Lege eller spil* (fx stikbold, fangeleg, stafetløb) kombineres med et fagligt indhold. Konkret kan stikbold blive til ordklassestikbold, hvor eleverne skal løse en opgave om ordklasser, når de "dør" i stikbold for derefter at deltage i stikboldslegen igen. I kendte lege og spil bevæger eleverne sig ofte meget og hurtigt.

*Strukturer* - ofte CL-strukturer, (fx holdningslinjen, speed dating, quiz og byt). Konkret kunne det være holdningslinjen, der bliver til den politiske holdningslinje, hvor eleverne fysisk skal placere sig på en politisk linje, som er inddelt i de politiske partiers placering fra venstrefløj henimod højrefløj. Eleverne bevæger sig ikke nær så meget i strukturer og heller ikke lige så hurtigt, som ved lege og spil.

Begge typer er karakteriseret ved, at de med små modificeringer kan genbruges på tværs af alle kompetenceområder, fag og klassetrin. På den måde mindsker det både forberedelsestiden for lærere og pædagoger.

#### Formål:

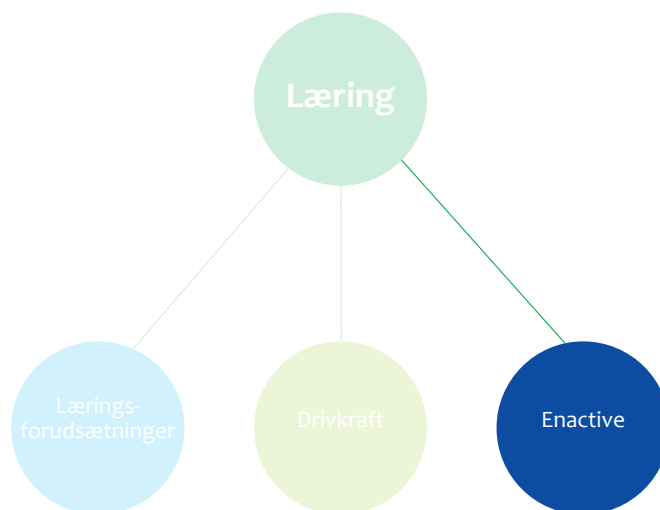
At skabe variation i undervisningen (i forhold til stillesiddende arbejde), så eleverne får lyst til at arbejde med det faglige indhold og i det hele taget at gå i skole.

#### Kendetegn:

Aktiviteterne kan genbruges på tværs af kompetenceområder, fag og klassetrin. Refleksionen over det faglige indhold foregår under og/eller efter aktiviteten.



## LÆRERVEJLEDNING



### ENACTIVE

De enactive bevægelsesaktiviteter handler om, at det faglige indhold bearbejdes og erfares gennem krop og bevægelse. Bevægelsesaktiviteterne er derfor koblet til det faglige indhold og er formet af det faglige mål. Formålet er, at eleverne gennem bevægelse og handlinger tilegner sig sansemotoriske, følelsesmæssige og sociale erfaringer, der åbner for nye veje til læring. Eleverne lærer gennem seks handlingsorienterede kropspraksisser:

*Mime:* Eleven udvælger, fortolker og genskaber forståelsen af et fagligt begreb gennem bevægelse og mimetiske udtryk.

*Dramatisere:* Eleven udvælger, fortolker og genskaber forståelsen af et fagligt begreb gennem et handlingsforløb formidlet med krop og stemme.

*Gestikulere:* Eleverne anvender små bevægelser og fagter, hvor fingre og arme former begrebets betydning.

*Forme:* Eleverne bearbejder faglige begreber gennem formgivning og konstruktion af konkrete fysiske genstande.

*Imitere:* Eleverne indgår i et rollespil, der imiterer og simulerer mellem menneskelige strukturer som fx magt, menneskesyn og levevilkår.

*Sanse:* Eleverne anvender deres sanser til at dufte, smage, mærke og bemærke konkrete elementer i deres omgivelser.

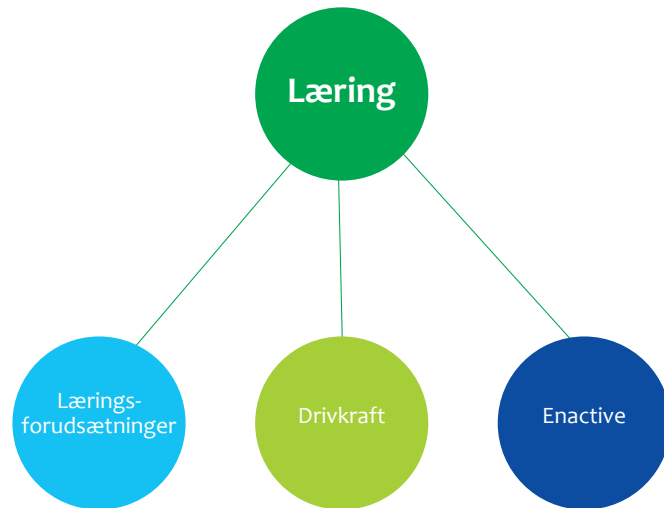
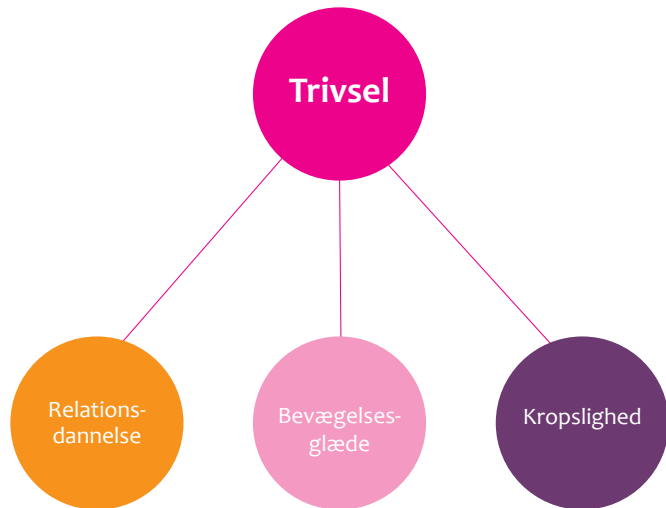
De enactive bevægelsesaktiviteter er inspireret af enactive cognition, som er en teori, der udvider begrebet kognition ved at betone et dynamisk samspil mellem hjerne, krop og omgivelser.

#### Formål:

At eleverne gennem bevægelsesaktiviteter tilegner sig sansemotoriske, følelsesmæssige og sociale erfaringer, der bidrager til faglig læring, som almindelig tavleundervisning ikke kan.

#### Kendetegn:

Den enactive tilgang er kendetegnet ved handlingsorienterede kropspraksisser, hvor eleverne gennem kropslige indtryk og udtryk bearbejder det faglige indhold.



## BEVÆGELSESDIDAKTIKKENS KATEGORIER, FORMÅL OG KENDETEGN

