

BEVÆGELSESTID

BEVÆGELSESTID handler om, at I laver en fast struktur, hvor I har bevægelse. Det kan fx være et bevægelsesbånd med 15 minutters bevægelse hver dag. I kan også lave en 10/10, hvor I bruger de sidste ti minutter af undervisningstiden og de første 10 minutter af frikvarteret på den samme aktivitet.



Hør Valdemar fortælle om bevægelsesbånd her:

<https://vimeo.com/842126110>

Sådan kan I gøre:

I BEVÆGELSESTID skal I lave en fast struktur for bevægelse. I kan fx afsætte nogle faste lektioner om ugen til bevægelse, indsætte et fast bevægelsesbånd, fx 15 min. hver dag, eller lave en 10/10.

Hvis I laver en 10/10, er det vigtigt, at I overholder jeres del af aftalen om at være aktive med den samme aktivitet i alle 20 minutter, så læreren også har lyst til at overholde sin del af aftalen om at give de sidste 10 minutter af lektionen til bevægelsestid.

Bevægelsestiden udfyldes med bevægelsesaktiviteter, som I selv er med til at bestemme. Aktiviteterne kan være noget, hele klassen laver sammen i eller udenfor klassen.

Jeres lærer skal understøtte jer i processen med at komme frem til indholdet og i selve udførelsen.

Eksempler på indhold i bevægelsestid: dans, høvdingebold, sjipning, gåtur, spikeball og basketball.

Hvad skal I bruge?

- > En aftale med jeres lærer om, hvornår og hvor tit I skal lave bevægelsestid.
- > Evt. en aftale med skolens ledelse om at prioritere tid til bevægelse i skemaet.

Hvorfor skal I lave det?

- > I får mulighed for selv at bestemme og tage ansvar.
- > I vises tillid, hvilket måske kan få det til at lykkes rigtig godt, fordi I føler et ejerskab.

Til læreren

BEVÆGELSESTID er en struktureret måde at få mere bevægelse i løbet af skoledagen. Det er derfor vigtigt, at du understøtter eleverne ved at sætte tid af til det og viser, at du overholder aftalen om bevægelsestid. Sørg for at opfordre dem til at lave indhold i strukturen, som så mange som muligt kan være med i.

Hvis strukturen rækker ind i frikvarteret, er det vigtigt, at du hjælper dem godt på vej, så de fortsætter bevægelsen og er aktive. Gør det tydeligt for dem, at du har brug for, at de overholder deres del af aftalen, for at du kan overholde din del af aftalen.

Du kan stå for en proces, hvor eleverne selv finder frem til en struktur for bevægelsestid. Når strukturen er lavet, skal eleverne have hjælp til at lave aftaler om, hvordan det bliver en del af deres skema, hvilke aktiviteter der kan laves, hvem der kan være med, om der skal nogle nye redskaber til, og hvordan eventuelle nye redskaber skaffes.

Eksempler på bevægelsestid

10/10: efter aftale med eleverne vælger du (eller andre/flere lærere) at afsætte de sidste 10 minutter af lektionen inden frikvarteret til en fælles aktivitet for hele klassen. Aktiviteten skal være aftalt på forhånd, og klassen skal gå samlet ud. Til gengæld skal eleverne overholde aftalen ved også at bruge de første 10 minutter af deres frikvarter på samme aktivitet. På den måde har de været aktive sammen i 20 minutter. Tiden kan selvfølgelig ændres alt efter muligheder, fx 5/5.

Bevægelsesbånd: der indsættes et bånd i skemaet, som gentages flere gange om ugen på samme tidspunkt. Det kan fx være 15 minutter hver dag kl. 09.00-09.15. Her aftales, hvilke(n) aktivitet eleverne laver i 15 minutter. Det er vigtigt, at alle de berørte lærere bakker op om dette.

I BEVÆGELSESTID er det først og fremmest strukturen, der er vigtig. For at det er nemt for eleverne at være aktive, kan de fx hver især skrive en aktivitet på en seddel, som lægges i en kurv, hvorfra en seddel trækkes og er bestemmende for, hvilken aktivitet der laves i bevægelsestiden.