

Modul 1

Forståelse og idéudvikling

● Blå henviser til [plakater](#)

● Grøn henviser til [videoer/øvelser](#)

Modul 1

Introduktion til forløbet // 15 min.

Fase 1: Forståelsesfase // 30 min.

Fase 2: Idéudviklingsfase // 45 min.

Medbring

- 4 stk. print af A3-plakat 1 "[Hvorfor skal vi bevæge os i skolen?](#)"
- 4 stk. print af A3-plakat 2 "[Idéer til bevægelse i skolen](#)"
- 1 stk. print af A3-plakat 4 "[Begrebsdefinitioner](#)"
- Case 1 og 2 nederst i modul 1
- Noget til ophæng fx tape/elefantsnot
- Skriveredskaber

Links til [videoer/øvelser](#)

- Video: [FIRE-modellen, Forståelsesfasen i FIRE](#) og [Idéudviklingsfasen i FIRE](#)
- Video: [Viden om unge og bevægelse](#)
- Brain Break: [Got you, finger](#)
- Brain Break: [Over – under – rundt om](#)
- Øvelse: [Tænk hurtigt](#)
- Video: [Stødstol/stopur](#)
- Video: [Klassespil](#)

Forberedelse:

Projektor og lyd til at vise videoer. Se evt. videoer inden modulet og opret en gratis bruger på Aktivitetsdatabasen.dk.

Introduktion til forløbet (15 min.)

KreaKtive Unge er et forløb om innovation og bevægelse.

Formål: At eleverne får en sjovere og mere varieret skoledag gennem bevægelse.

Mål: At eleverne, gennem en proces, finder frem til nogle aktiviteter, som gør, at de bevæger sig mere og sidder mindre stille i løbet af skoledagen.

Metode: Metoden er innovation, og gennem fire moduler følges en model, som hedder FIRE. Som underviser styrer du processen, men eleverne får medbestemmelse ift. aktiviteterne og udvikler deres egne aktiviteter inden for de rammer, du giver.

1. Innovation

Vis beskrivelsen af innovation på plakaten "**Begrebsdefinitioner**" til eleverne.

Fælles snak: Har eleverne oplevet innovation? Kender de nogle produkter, spil eller lignende, hvor man kan tale om, at det er innovativt?

Eksempler på innovation inden for bevægelse, som du som lærer kan vælge at fremhæve:

- Padel: en fusion af tennis og squash.
- Spork: en fusion af en ske og en gaffel.
- Teqball: en fusion af fodbold, volleyball og bordtennis.
- 10/10-modellen: en skolemodel, hvor eleverne får 10 min. sidst i timen + 10 min. først i frikvarteret, hvor de skal være aktive, fx i hallen.

2. FIRE-model

Se video eller gennemgå modellens faser på plakaten "**Begrebsdefinitioner**".

Video: **FIRE-modellen**

Fase 1

Forståelsesfasen (30 min.)

Formål med fasen: at eleverne forstår, hvad bevægelse er, hvad udfordringen med bevægelse i skolen går ud på, og hvorfor det er vigtigt at bevæge sig.

1. Introduktion til fasen

Se video: **Forståelsesfasen i FIRE**

2. Hvad er bevægelse?

Vis beskrivelsen af bevægelse på plakaten "**Begrebsdefinitioner**" til eleverne. Snak evt. kort om, hvad de opfatter som bevægelse, og lav derefter to Brain breaks:

Brain breaks

- **Got you, finger**
- **Over – under – rundt om**

Opsamling: En kort snak om, hvorfor disse aktiviteter er bevægelse.

3. Udfordringen

Se video: **Viden om unge og bevægelse**

Dobbeltcirkel

Eleverne stiller sig i en **Dobbeltcirkel** over for hinanden to og to.

Stil et spørgsmål, som eleverne skal diskutere med deres makker. Efter ca. et minut skiftes makker, og de får et nyt spørgsmål. Lad dem skifte makker hver gang, der stilles et nyt spørgsmål.

Spørgsmål

- Hvad laver du af bevægelse i løbet af din dag?
- Hvad lavede du af bevægelse, da du var mindre?
- Hvor ofte i løbet af en skoledag sidder du ned i mere end 20 minutter ad gangen?
- Hvordan kan man bevæge sig mere i løbet af skoledagen?

Husk at blive stående til den næste øvelse.

4. Hvorfor bevæge sig?

Organisering: Fire og fire (to par fra dobbeltcirklen går sammen).

Stil et nyt spørgsmål til grupperne efter ca. 1-2 min. Eleverne skriver deres argumenter ned undervejs.

Spørgsmål: Hvad gør bevægelse ved unges

- sundhed?
- trivsel og fællesskab?
- motivation for at gå i skole?
- læring?

Opsamling: Alle grupper fortæller på skift deres argumenter (ét emne ad gangen), mens én elev skriver argumenterne ind på plakaten "**Hvorfor skal vi bevæge os i skolen?**". Spørg ind til argumenterne for at få sat flere ord på og en yderligere refleksion.

Fase 2

Idéudviklingsfasen (45min.)

Formål med øvelserne: At eleverne kommer med en masse idéer til, hvordan de kan bevæge sig i skolen. Det gælder om at være kreativ og tænke ud af boksen. I den første del af fasen varmes hjernen op til at tænke kreative tanker - ligesom kroppen skal varmes op, når man dyrker idræt.

5. Introduktion til fasen

Se video: **Udviklingsfasen i FIRE**

6. Idégenereringsøvelser (20 min.)

Opvarmningsøvelse 1: Tænk hurtigt

Formål: at træne hjernen i at tænke hurtigt.

Vis eleverne videoen eller sæt selv øvelsen i gang.

Video: **Tænk hurtigt**

Opvarmningsøvelse 2: Få mange idéer hurtigt

Eleverne sidder individuelt klar med papir og blyant eller computer.

Læs casen "Telt" op. Giv eleverne 1-2 min. til at nedskrive idéer.

Undervejs: Sig gerne egne idéer højt for at give eleverne stimuli undervejs, især hvis eleverne generelt ser ud til at være gået i stå.

Opsamling: Hør nogle af idéerne.

Øvelse 3: Bevægelse på skolen

Vis to inspirationsvideoer/idéoplæg (til henholdsvis undervisningen og frikvarteret):

Video: **Stødstol/stopur**

Video: **Klassespil**

Læs casen "Bevægelse". Giv eleverne 1-2 min. til opgaven.

Undervejs: Sig gerne egne idéer højt, især hvis eleverne generelt ser ud til at være gået i stå.

Opsamling: Hør et par enkelte idéer

7. Idégenerering (25 min)

Eleverne går sammen to og to, og præsenterer deres idéer fra den sidste øvelse med idéer til bevægelse på skolen.

- Person A præsenterer sine idéer for person B.
- Person B kommer med tilføjelser til person A's idéer. Nye idéer skrives til.
- Byt roller og gentag.

Alle idéer skrives op på plakaterne "**Idéer til bevægelse i skolen**".

Opsamling: Lav en gennemgang/oplæsning af idéerne med mulighed for kort at spørge ind til idéerne.

Opsamling på dagens modul: Forståelsesfasen er gennemført, og eleverne er startet op på Idéudviklingsfasen, som der arbejdes videre med næste gang.



Case 1 Telt

Forestil jer, at I arbejder for en virksomhed, som producerer telte. Virksomheden vil gerne producere fremtidens telt. I skal nu producere så mange idéer som muligt til et nyt slags telt.

Et eksempel på en idé kunne være, at teltet står på stolper en halv meter over jorden i stedet for at stå direkte på jorden.



Case 2 Bevægelse

Forestil jer, at I arbejder for en virksomhed, som skal hjælpe udskolingselever med at bevæge sig mere og sidde mindre stille, så de får en mere varieret og sjovere skoledag. Virksomheden vil gerne skabe fremtidens bevægelsesaktiviteter for eleverne. I skal nu producere så mange idéer som muligt til måder, udskolingselever kan bevæge sig på.

Nogle eksempler kunne være, at eleverne spiller bordtennis med bøger og på et almindeligt skolebord, klasser udfordrer hinanden med bevægelses-challenges eller alle elever får stole med pedaler, så de kan sidde og "cykle", mens de arbejder i klassen.

