

Nyhedsbrev – bevægelse og sundhed

Februar 2018

Elevinddragelse i udviklingen af bevægelsesaktiviteter øger motivation og trivsel

Trivsel kan defineres som en optimal udvikling på betydningsfulde områder (Ryan & Deci, 2001). Det vil sige, at der er balance mellem elevens forudsætninger og udfordringer. Dette kan sammenlignes med en kendt teori, Flow-teorien (Csikszentmihalyi, 1975/2000), som ofte bruges i pædagogisk-didaktiske sammenhænge. Når eleven oplever at være i flow, vil eleven også være motiveret. En vedvarende følelse af at være motiveret vil føre til øget trivsel (Ryan & Deci, 2001). I den forbindelse er bevægelser implementeret i undervisningen interessant. I bevægelsessituationer vil mange elever opleve sig fysisk-motorisk kompetente, og den oplevelse vil via deres "selvbillede" ofte give eleverne en følelse af mestring (Ommundsen, 2018). Det skyldes, at mange børn i den danske kultur er opdraget med bruge kroppen i lege og andre sociale situationer, og det fysisk-motoriske selvbillede er veludviklet (Ibid). Når eleverne bliver inddraget, og måske endda får mulighed for selv at udvikle deres egne bevægelsesaktiviteter til undervisningen, vil eleverne få mulighed for at opfylde egne behov, hvilket vil øge motivationen og styrke trivslen (Ryan & Deci, 2001); (Richard & Christopher, 2009).

Eksempler på metoder at inddrager elever på.

| | | |
|----------------------------|--|--|
| Lukket form, åbent indhold | I praksis kan det eksempelvis være et brain break. Formen kan i den forbindelse være en aktivitet, som højst må vare i 5 min. | Pædagogens eller lærerens rolle: Informere |
| Åben form, lukket indhold | I praksis kan det eksempelvis være en "ikke-opgaverelevant" bevægelsesaktivitet, hvor eleverne igennem en aktivitet skal øve repetition af kendt stof. | Pædagogens eller lærerens rolle: Facilitetere |
| Åben form, åbent indhold | I praksis kan det eksempelvis være en "opgaverelevant" bevægelsesaktivitet, hvor eleverne skal lave et projekt. Det kunne eksempelvis være et historisk projekt i nærområdet | Pædagogens eller lærerens rolle: Støtte og vejlede |

(Inspiration fra "inddragelsesniveauer" (Anne-Didde & Lars Breum, 2017))

Bemærk at det ikke altid er en god ide at inddrage eleverne i udviklingen af aktiviteter, da der kan være elever, der risikerer at blive ekskluderet, eller at der ikke er et trykt fællesskabet i klassen. I de tilfælde vil jeg anbefale, at man benytter en lukket form og lukket indhold.

Korte brain breaks kan øge trivslen i den faglig undervisning, men vær opmærksom

Brain breaks kan være små korte pauser fra den faglige undervisning, hvor man ændrer elevens "rettethed" igennem en fysisk aktivitet. I den faglige undervisning er eleven rettet mod læring af det faglige indhold, men efter en periode (elevens alder plus 10 min., men dog sjældent mere end 25 min. uanset alder) begynder hjernen at gå i "dvaletilstand". Igennem en fysisk aktivitet kan man "genstarte" hjernen og kroppens systemer (Lubans, et al., 2016), men brain breaks kan også have andre formål, såsom at øge trivslen og motivationen. I et nyt dansk forskningsprojekt har man arbejdet med at implementere brain breaks med fire forskellige fokusområder: Socialt, koordination, puls og velvære. Projektet viser, at elever som arbejder

Nyhedsbrev – bevægelse og sundhed

Februar 2018

sammen i øvelserne også oplever en større grad af motivation og trivsel i undervisningen (Christensen & Lund-Cramer, 2017). På hjemmesiden www.trivselogbevægelse.dk kan man finde inspiration til brain breaks inden for de fire forskellige kategorier.

Forskningsprojektet viste også en bagside ved brugen af brain breaks. De elever som ikke var tilstrækkelig inkluderet i klassens fællesskab, havde større risiko for at føle sig ekskluderet af fællesskabet under brain breaks. Eksempelvis ved at blive valgt fra, eller at skulle lave øvelsen med pædagogen eller læreren. For at undgå en ekskludering af allerede udsatte børn, bør der reflekteres over den didaktiske ramme for aktiviteten, og vælger man at arbejde med trivsel og motivation i sine brain breaks viser projektet, at et godt kendskab til klassens trivsel er en fordel.

I kan finde fire eksempler på brain breaks til sidst i nyhedsbrevet, som har til formål at fremme trivsel og motivation.

Kort nyt

"Gåbus" starter op på Kirstinebjergskolen afd. Indre Ringvej. Kirstinebjergskolen afd. Høgevej har allerede gode erfaringer med "Gåbus", som har været afprøvet i et par år.

Sunde Børn Bevæger Skole (SBBS) netværksdag d. 20 marts i Fredericia Idrætscenter. Alle skoler som har Skolesport, Gåbus, Legepatruljen eller et af de andre gode projekter i programmet kan deltage gratis. Se mere på linket: <https://skoleidraet.dk/sundeboernbevaegerskolen/netvaerksdag/>

Nyhedsbrevets temaer indtil sommerferien



Nyhedsbrev – bevægelse og sundhed

Februar 2018

| |
|--|
| Social aktivitet: Brain Break |
| Klasse: Alle |
| Formål: Samarbejde |
| Øvelsens forløb: Eleverne samles i en gruppe af ca. 12. Gruppen vælger 1 person, som skal starte med at sige "1". Herefter må alle i gruppen sige 2, 3 osv., men siger 2 elever det samme tal, skal gruppen starte forfra Hvis elever finder en metode til at tælle til 10, kan man bede gruppen lave regler, så aktiviteten igen kan udfordre dem. |
| Variation: <ul style="list-style-type: none">- Mindre grupper gør det lidt nemmere- Hvis det skal være sværere kan gruppen tælle til eks. 20- Man kan også vælge at bruge tabeller |
| Materialer: Ingen |
| Intensitet: Lav |
| Tid/Sted: Max. 5 min. Kan foregå de fleste steder, og er velegnet til et klasseværelse |

| |
|--|
| Koordination: Brain Break |
| Klasse: Alle |
| Formål: Koordinere og holde hovedet koldt |
| Øvelsens forløb: Stil jer skulder ved skulder i en cirkel. "Kaninen" – en lille bold, et viskelæder eller lign. sendes den ene vej rundt i cirklen fra den ene elev til den anden. Når kaninen er kommet cirka halvvejs rundt i cirklen, så sendes "jægeren" – en større bold eller anden genstand rundt i cirklen, samme vej som kaninen. Jægeren kan skifte retning i sit forsøg på at fange kaninen, men kaninen kan kun skifte retning, når jægeren gør det. |
| Variation: <ul style="list-style-type: none">- Tilføj en "tiger", som kun vil jage jægeren |
| Materialer: Genstande fra et penaltus eller nogle bolde |
| Intensitet: Lav |
| Tid/Sted: Max. 5 min. Kan foregå de fleste steder, og er velegnet til et klasseværelse |

Nyhedsbrev – bevægelse og sundhed

Februar 2018

| |
|--|
| Puls: Brain break |
| Klasse: Alle klasser, men særligt velegnet til mellemtrin og udskoling |
| Formål: Udfordrer elevernes styrke |
| Øvelsens forløb: Eleverne placerer sig parvis overfor hinanden i en planke på hænder og fødder (øvelsen lettes ved at sætte knæene i underlaget). De skal nu forsøge, om de kan klappe hinanden over hænderne uden selv at blive ramt. Rammes modstanderens hånd, giver det 1 point. Når én af deltagerne har fået 3 point, laver modstanderen 3 armbøjninger. Gentag et par gange. |
| Variation: - For at gøre det lettere kan eleverne kravle, men forudsat den regel, at mindst en hånd skal røre jorden. |
| Materialer: Ingen |
| Intensitet: Mellem - høj |
| Tid/Sted: Max. 5 min. Kan foregå de fleste steder, og er velegnet til et klasseværelse |

| |
|--|
| Velvære: Brain Break |
| Klasse: Alle |
| Formål: Udstrækning |
| Øvelsens forløb: Brug 5 min på at strække kroppen - få løsnet spændinger og fornyet energi! 1. Stå med hænderne ned langs siden og læg hovedet til den ene side. Hold strækket i ca. 15 sek. og skift side. 2. Saml hænderne og stræk armene over hovedet. Skub den højre op mod loftet. Hold strækket i ca. 15 sek. og skift side. 3. Bøj dig fremover så brystet hviler på lårene og lad hænderne røre jorden. Slap af i hovedet. Hold i ca. 30 sek. 4. Saml hænderne med albuerne ud til siderne. Drej overkroppen til den ene side. Hold strækket i ca. 15 sek. og skift side. 5. Stå med let spredte ben. Sæt håndfladerne mod lænden og skub kroppen let frem. Hold strækket i ca. 30 sek. 6. Flet fingrene bag lårene og skyd ryg. Hold strækket i ca. 30 sek. 7. Flet fingrene bag ved ryggen og skub brystet frem. Hold strækket i ca. 30 sek. |
| Variation: Andre øvelser tilpasset målgruppen |
| Intensitet: Lav |
| Tid/sted: Max. 5 min. Kan foregå de fleste steder, og er velegnet til et klasseværelse |

Nyhedsbrev – bevægelse og sundhed

Februar 2018

Referencer

- Anne-Didde, H., & Lars Breum, C. (2017). Elevinddragelse i skolens bevægelsesarenaer. *MOV:E - Børn og unge i bevægelse og læring*, pp. 41-50.
- Christensen, L., & Lund-Cramer, P. (2017). Formålet er trivsel - Om brain breaks i undervisningen. *MOV:E - Børn i bevægelse*, pp. 64 - 71.
- Csikszentmihalyi, M. (1975/2000). *Beyond Boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Howie, E., & Pate, R. (2015). Acute Effects of Classroom Exercise Breaks on Executive Function and Math Performance: A Dose-Response Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, pp. 217-224.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., & Biddle, S. (2016). Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*.
- Ommundsen, Y. (2018). Motion og bevægelses betydning for elevernes psykosociale sundhed, trivsel og velvære. In J.-O. Jensen, H. T. Jørgensen, & E. Volshøj, *Motion og bevægelse* (pp. 70-96). København: Hans Reitzels Forlag.
- Richard, R., & Christopher, N. (2009, Juni). Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice. *Theory and Research in Education*, pp. 133-144.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, pp. 141-166.