



# Konference

## ”Flere skal ha’ mere ud af bevægelse i skolen”

En konferencedag om trivsel og bevægelse i skolen – med fokus på ny, praksisorienteret forskning



SDU

TrygFonden



Find vejen frem  
VIA University College

08.45-09.30	Kaffe og registrering
09.30-10.00	Åbning af konferencen
10.00-11.00	<p><b>Tema 1) Projekt Trivsel og Bevægelse i Skolen: Idrætsundervisningen</b></p> <p>Hvordan tilrettelægger man en idrætsundervisning, der dels tilgodeser alle og ikke kun de der i forvejen er glade for idræt og samtidig højner fagligheden?</p> <p>v. Søren Smedegaard (FIIBL/SDU) &amp; Lars Hansen (Glamsbjerg skole)</p>
11.00-12.00	<p><b>Tema 1) Idrætsdidaktiske temaer</b></p> <p>Hvordan kan man styrke idrætsundervisningens kvalitet ved at flytte fokus fra, hvilke idrætsaktiviteter man skal arbejde med, til hvordan man kan arbejde med dem? Der findes masser af godt idrætsindhold, der kan bruges i skolens idrætsundervisning, men det er ikke indholdet, der skaber gode læringsmiljøer.</p> <p>Hvordan kan man bruge didaktisk viden til at skabe gode læringsmiljøer i idrætsundervisningen? Hvordan kan didaktiske begreber - som fx medbestemmelse, differentiering og progression - omsættes, så deltagerne oplever, at de kvalificerer idrætsaktiviteterne? Hvordan kan den praktiske brug af didaktiske begreber styrke idrætsfagets betydning for deltagerens almene dannelse? Oplægget vil komme med bud på besvarelser. Der afsluttes med ca. 20 min spørgsmål, diskussion og erfaringsudveksling</p> <p>v. Aksel Bentsen (UCL)</p>
12.00-12.45	Frokost
12.45-14.00	<p><b>Tema 2) Projekt Trivsel og Bevægelse i Skolen: Bevægelse i skolens øvrige arenaer.</b></p> <p>Hvordan får man på en god og meningsfyldt måde integreret bevægelse i skolen udenfor idrættimerne – og hvilke tilgange kan motivere de mindst aktive elever til deltagelse i skolens bevægelsesmuligheder?</p> <p>v. Lars Breum/Anne-Didde Holt (SDU) &amp; Christina Sørensen (Vissenbjerg skole)</p>
14.00-14.15	Kaffe
14.15-15.15	<p><b>Tema 2) Mind your Body - hvordan påvirker fysisk aktivitet hjernen?</b></p> <p>I dette oplæg får du bl.a. svar på, hvordan fysisk aktivitet påvirker læring og hjernen generelt. Derunder hvordan forskellige typer af fysisk aktivitet har forskellige effekter på kognition og læring. Under oplægget vil deltagerne være fysisk aktive for at eksemplificere, hvordan fysisk aktivitet kan stimulere læring.</p> <p>Forskning viser, at fysisk aktivitet påvirker hjernen på samme måde, som den påvirker en muskel ved at udvikles ved aktivitet og degenerere ved inaktivitet. Endvidere viser studier at vores kognition og læring er baseret på kropslige erfaringer, og at hukommelse er en sansemæssig oplevelse. Jo mere plads til krop og sanser jo større chance for dybere forståelse. Oplægget vil desuden byde på et indblik i læreres motivation for at anvende bevægelse i undervisningen, og hvilke barrierer der kan opstå.</p> <p>v. Mona Have Nielsen og Louise Stjerne Knudsen (FIIBL/SDU)</p>
15.15-15.30	<p><b>Opsamling og afrunding på dagen</b></p> <p>Hvilken viden og erfaringer har dagen bragt med sig – hvad tager du med dig hjem?</p>

# Trivsel og Bevægelse i Skolen: PROJEKTET

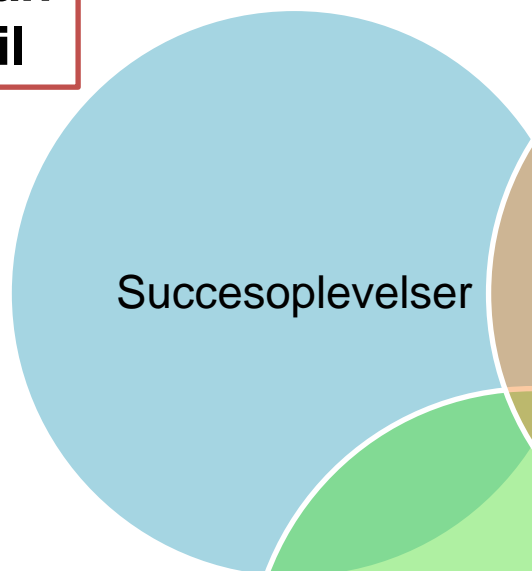


# HVEM TRIVES MED IDRÆT OG BEVÆGELSE I SKOLEN?



# Tre bærende principper

**Gøre noget man  
føler sig god til**

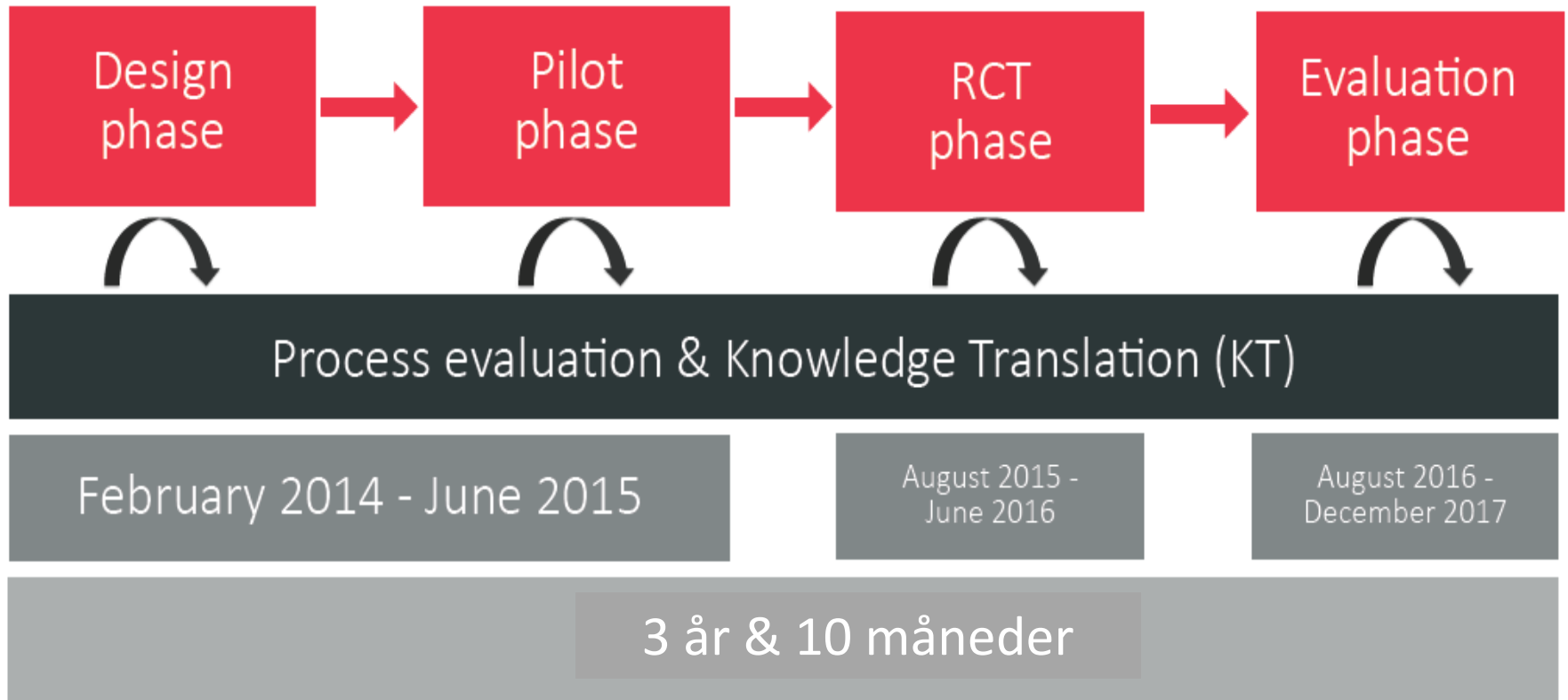


**Gøre noget man  
har indflydelse på**

Fællesskab

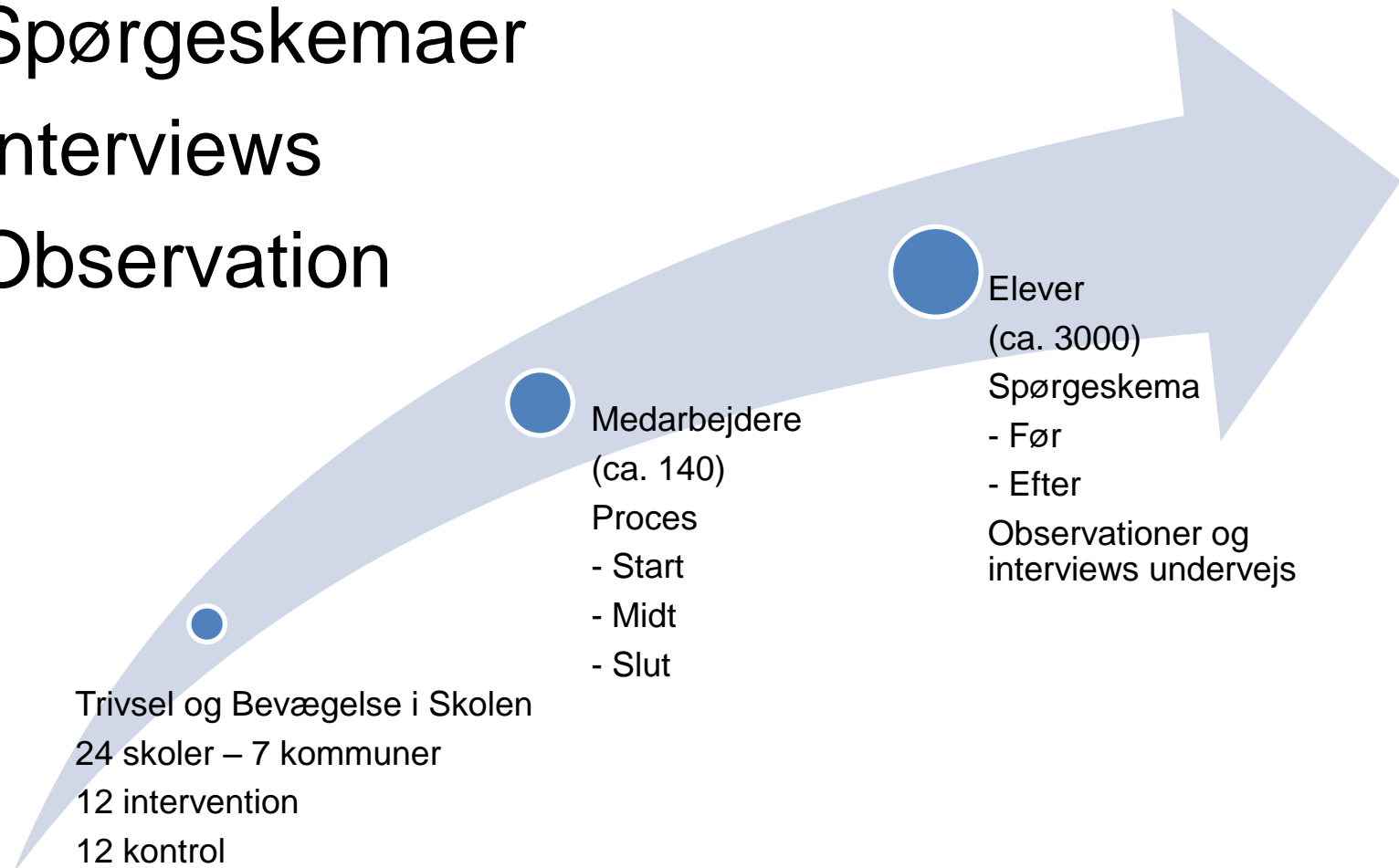
**Opleve fællesskab  
og føle tilhørsforhold**

# Trivsel og Bevægelse i Skolen



# Forskningsdesign

- Spørgeskemaer
- Interviews
- Observation



# 1

Hvordan styrkes motivationen og klassefællesskabet med korte aktive pauser?

# 2

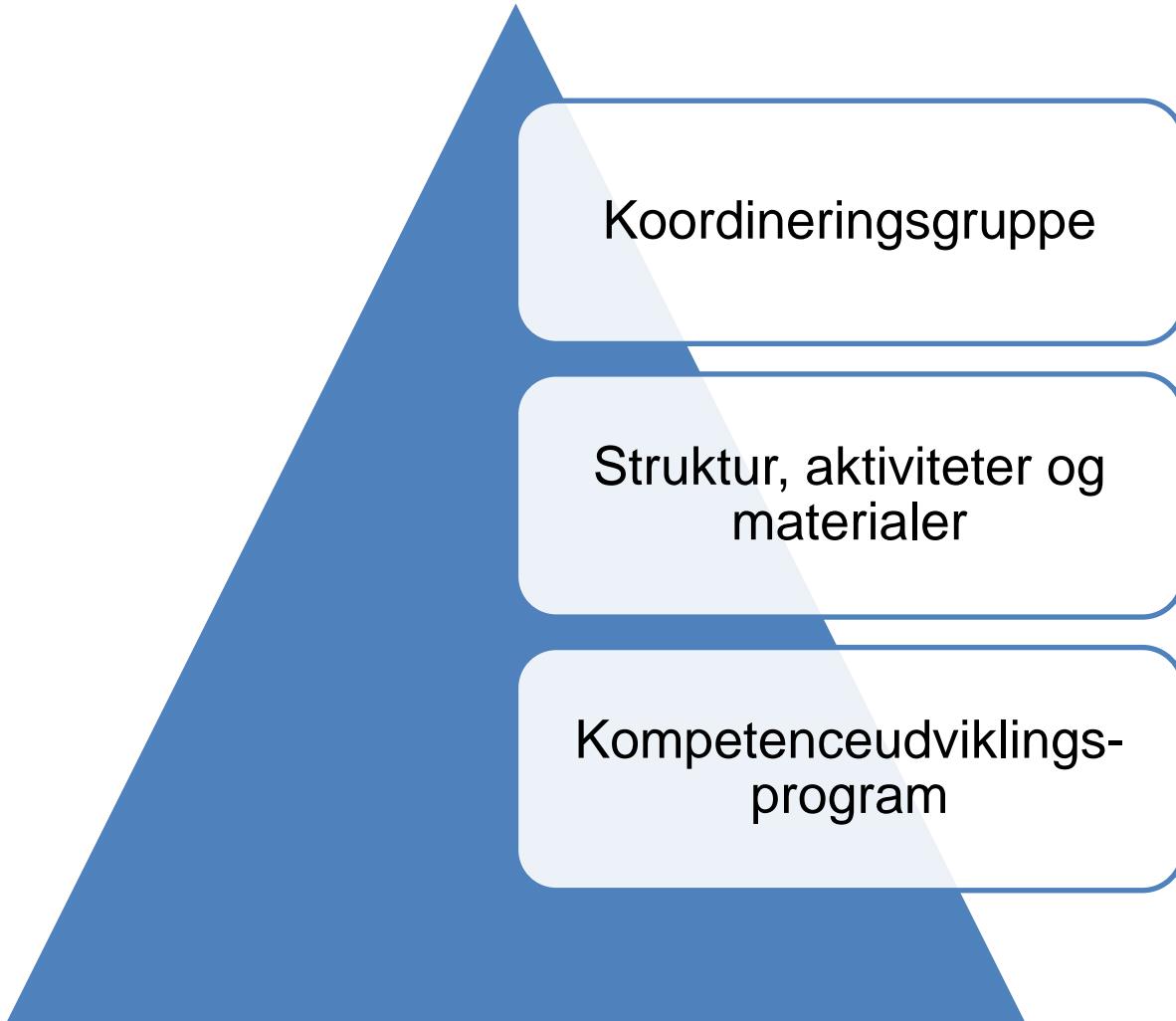
Hvordan kan vi sætte rammerne for et frikvarter, hvor alle elever har noget sjovt og aktivt at lave med nogen?

# 3

Hvordan planlægges og udføres idrætsundervisningen, så alle deltager og får gode oplevelser?



# Interventionen



Koordineringsgruppe

Struktur, aktiviteter og materialer

Kompetenceudviklingsprogram

# Interventionen



Tre hele workshop  
dage

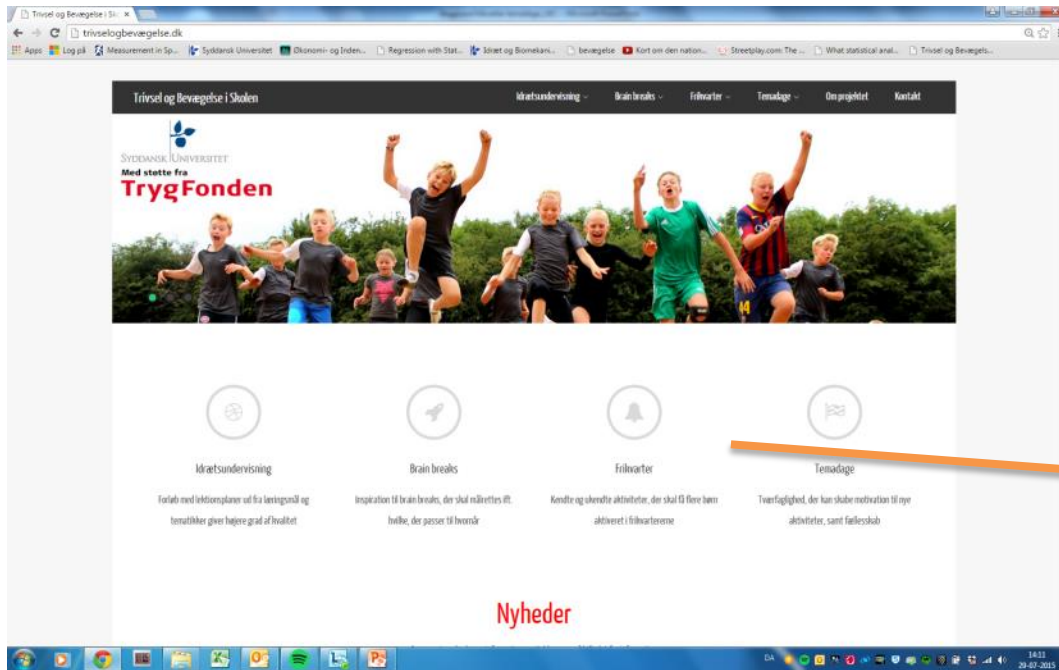


Koordineringsgruppe

Struktur, aktiviteter og  
materialer

Kompetenceudviklings-  
program

# Interventionen



Idrætsundervisnings forløb,  
Brain break hæfter, frikvarters  
inspiration mm.

Koordineringsgruppe

Struktur, aktiviteter og  
materialer

Kompetenceudviklings-  
program

# Interventionen



Skoleledelse og  
repræsentanter for 4., 5. & 6.  
årg.

Koordineringsgruppe

Struktur, aktiviteter og  
materialer

Kompetenceudviklings-  
program

2 stk./dagen

3 dage/året



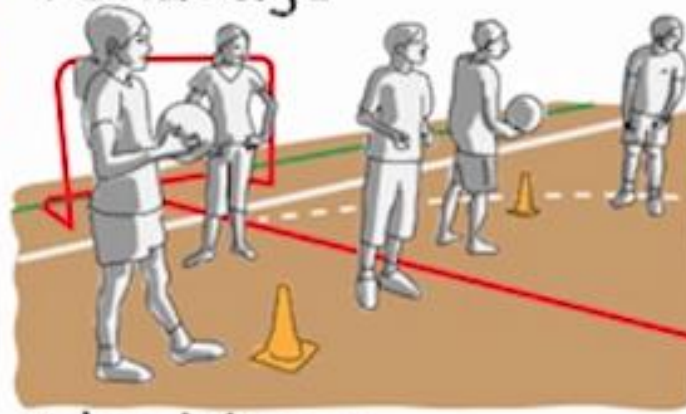
Brain breaks



Temadage



Frikvarter



Idrætstimer

3x30 min./ugen

6-8 forløb/året

# Trivsel og Bevægelse i Skolen:

- Idrætsundervisning



# Idrætsundervisning

## Hvordan løser man idrætsundervisningens polarisering?

- Hvordan planlægges og udføres idrætsundervisningen, så alle deltager og får gode oplevelser?

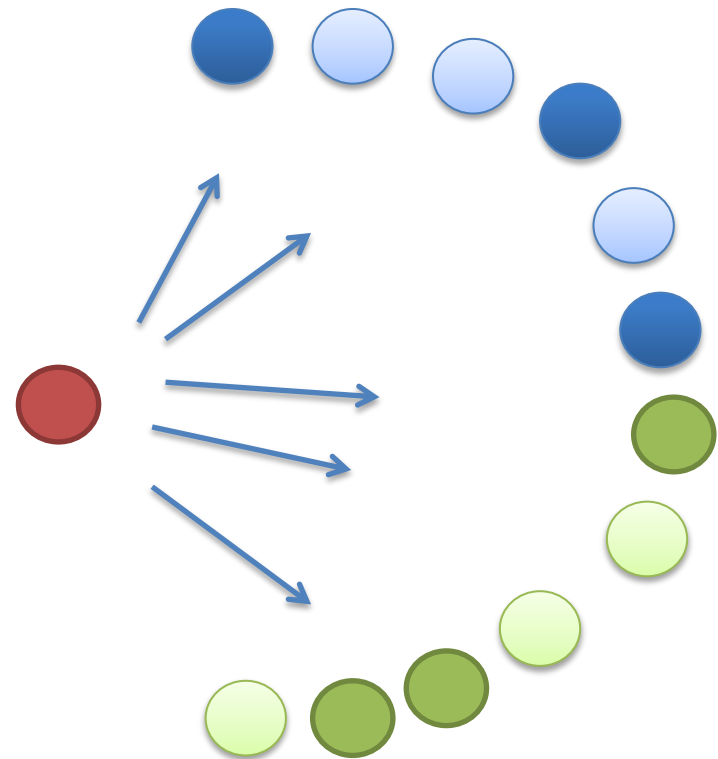
Nogle elever har meget og alsidig erfaring med idræt, dyrker det flere timer hver dag og stortrivsel med det.

Nogle elever har meget lidt idræts-erfaring og trives ikke med idræt



# Klassisk idrætsundervisning

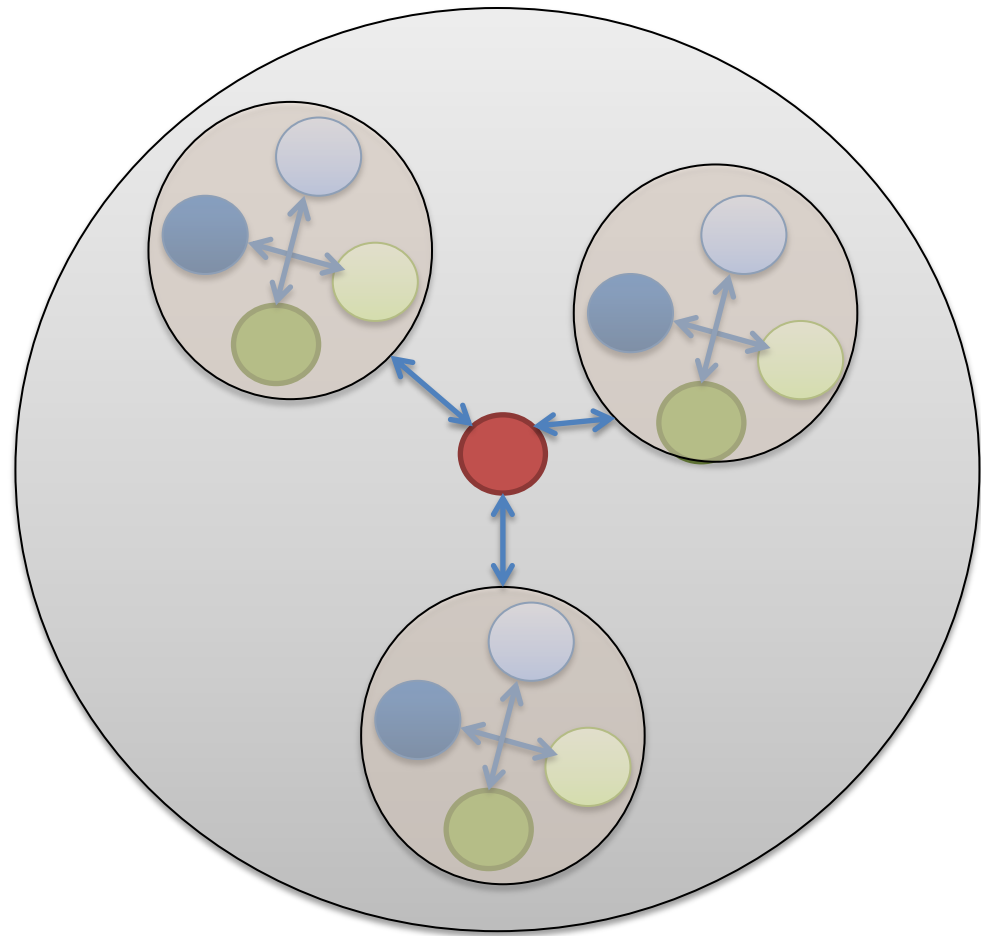
- Idrætslæreren er ekspert der fortæller og foreviser, hvordan idrætslige færdigheder udføres korrekt
- Idrætslæreren er "instruktør"
- Ofte fokus på hvad der skal laves og i mindre grad hvad der skal læres!
- Eleverne opdelt i niveauer eller på køn



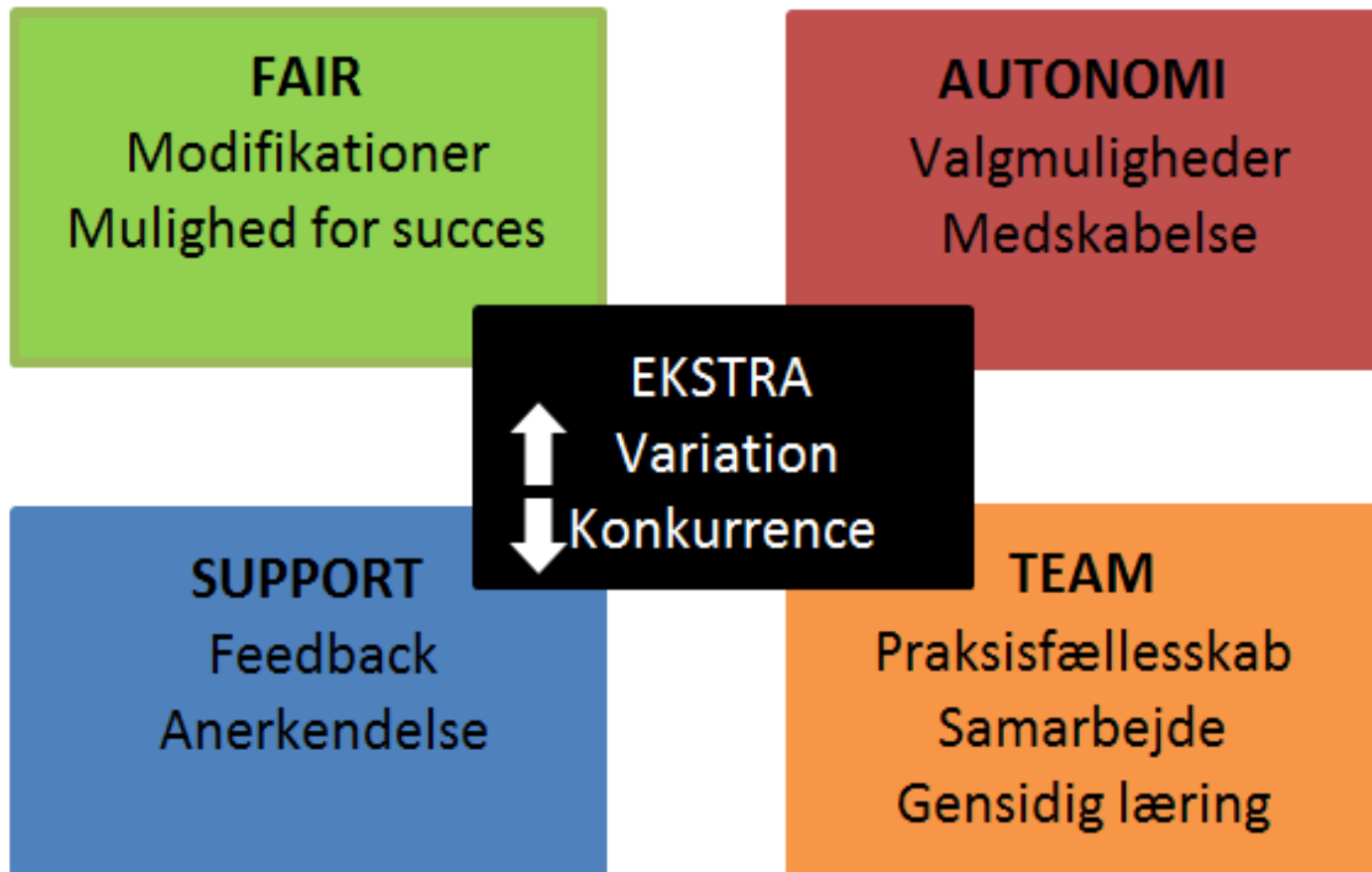


# ”Trivsels” idrætsundervisning

- Undervisningen er tydelig på mål og læringsmål
- Der arbejdes som udgangspunkt i teams
- Eleverne medinddrages på fx: værdier, taktik, læring af færdigheder i grupper (praksisfællesskaber)
- Praksiseksperterne er både i grupperne, på holdet, gennem læreren, på nettet osv.
- Skarphed på lærerrollen



# FAST:E idroetsundervisnings principper



# FAST:E idroetsundervisnings principper

## FAIR

Modifikationer  
Mulighed for succes

- Alle elever skal have lige mulighed for succes uanset erfaring og motivation.
- Der skal være et mestringsklima frem for konkurrenceklima - det handler om at blive bedre, ikke bedst!

# FAST:E idrøetsundervisnings principper

## AUTONOMI

Valgmuligheder

Medskabelse

- Eleverne skal inddrages på flere planer i planlægning og afvikling.
- Inddragelsen ligger i, hvordan de arbejde med et bestemt emne, og ikke nødvendigvis hvad de arbejde med.
- Inddragelse ligger i at give ansvar for egen og andres læring.

# FAST:E idroetsundervisnings principper

- Feedback og anerkendelse er både fra lærer til elev og fra elev til elev.
- Eleverne skal inddrages og oplæres i at give feedback og anerkendelse til hinanden.
- Feedback kan med fordel være neutral og observerende - og ikke værdiladet -

SUPPORT  
Feedback  
Anerkendelse

# FAST:E idrøtsundervisnings principper

- Teamet arbejder mod et fælles mål - at få hele teamet til at opleve succes med læringsmålene.
- I praksisfællesskabet har medlemmerne forskellige erfaringer, og de mest erfarne har større ansvar end de mindre erfarne.
- De mindre erfarne har pligt til at være deltagende, nysgerrige og modtagelig for input

## TEAM

Praksisfællesskab

Samarbejde

Gensidig læring

# Idrætslige tematikker

Trivsel og Bevægelse i Skolen

Med støtte fra  
**TrykFonden**



## Læringsmål

Eleverne kan skabe og udføre forskelligartede kropslige udtryk ved at justere på Labans koreografi.  
Eleverne har viden om brug af rum, relationer og bevægelseshvalitet.  
Eleverne kan inddrage alle i teamet under udarbejdelse af bevægelsesshønsere.

Egne læringsmål:

## Tegn på læring

Eleverne deltager i egne bevægelsesshønsere og fælles performance.  
Eleverne reflekterer over bevægelsesvalg gennem samtale og elev-feedback.  
Eleverne inddrager alle i teamet under udarbejdelse af bevægelsesshønsere.

Egne tegn på læring:

## Game On

### Dans og udtryk

Denne 4 lektioners danse-forløb har fokus på den undersøgende og skabende del af "Dans og Udtryk" og er i første omgang rettet mod 4-6. klassetrin. Fokus er hovedsageligt på, at eleverne skal udvikle en koreografi, men samtidig får de viden om bevægelsespædagogen Rudolf Labans bevægelsesprincipper. Elevernes samarbejdsevner bliver også udviklet i teamet. Underviserens primære opgave er at lede eleverne ind i et spilluners og undersøge bevægelsesmulighederne i samarbejde med eleverne. Forløbet tager udgangspunkt i bevægelseshileder, der er forankret i et allerede kendt univers. Det er altså ikke nødvendigvis underviserens opgave at gå foran og vise bevægelse selv.

### Forløbet kort:

Den første lektion handler om at åbne spilluners for eleverne, og sætter fokus på at undersøge bevægelseshvaliteter som fx tung/let eller førende/mærkede bevægelser. I de næste to lektioner udføres forskellige "levels" i spillet, hvor eleverne bl.a. arbejder med rum/retning og niveauer. Efter hver lektion har de forskellige teams udviklet en ny lille søvns, som kan sættes sammen og afsluttende ender som en samlet koreografi. I den sidste lektion skal eleverne gennemføre spillet ved at danse koreografien og møde den endelige "Boss" hvilket afslutter forløbet.

### God fornøjelse og god undervisning!



### Fælles mål efter 5. klasse

Alsided idrætsudøvelse	Eleven kan skabe forskelligartede kropslige udtryk med bevægelse Eleven har viden om brug af rum, relation og bevægelses dynamik Eleven har viden om variationer i bevægelse inden for dans og udtryk
Idrætskultur og relationer	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter

## Henvisninger & inspiration

<http://www.lafalomlabans.dk/wats-dans/wats-dans-2015/>

<http://www.dansetid.dk/>

<http://www.dansetid.dk/>

<http://www.dansetid.dk/>

Vil du læse mere om Laban og Labans bevægelsesprincipper henviser vi til følgende litteratur:

Borghäll, Johan: Rudolf Laban og jeg - en genial bevægelseslærer i teori og praksis. Undershoven 2011.

Nielsen Hans Chr. m.fl.: Idrættens ABC 2. Forlaget Djurs 2005.

Ravn, Susanne: Med kroppen som materiale - om dans i praksis. Odense Universitetsforlag 2001.

Winther m.fl.: Fodfæste og himmellys - undervisning i rytmisk bevægelse og dans. Hovedforlaget for Idræt 2001.

## Forløbet er dørs forløb

nråder	Foreslået placering	
Samarbejde og ansvar	SEPT	UDE
Samarbejde og ansvar	OKT	UDE/INDE
Alsided idrætsudøvelse	NOV/DEC	INDE

Trivsel og Bevægelse i Skolen

Med støtte fra  
**TrykFonden**



REDSKABSAKTIVITET

REDSKABSAKTIVITET

Parkour

Kropsbasis/redskabsak

Disc golf

Boldbasis/teambo

LSK

Løb, spring og kas

## Læringsmål

Eleverne kan skabe og udføre et kropsligt udtryk af en karakter fra et computerspil på baggrund af øvelser om bevægelseshvalitet for arme og ben, samt kroppens placering i rummet.  
Eleverne kan beskrive bevægelseshvalitet i simple bevægelsesmønstre.

Egne læringsmål:

## Tegn på læring

Eleverne deltager i udforskning af bevægelseshvalitet gennem fælles øvelser.  
Eleverne beskriver bevægelseshvalitet med begreber som tung/let, hurtigt/langsomt, stift/blødt, førende/mærket. Eleverne udfører en bevægelseshønsere med fokus på bevægelseshvalitet i samarbejde med teamet.

Egne tegn på læring:

## Lektion 1 - Choose your Character

### Hvad gør du som underviser?

Forud for lektionen har underviseren inddelt eleverne i teams af ca. 3-4 elever.

I forløbet er din vigtigste opgave at indføre eleverne i den kontekst, som er rammen om øvelserne. Her er der god mulighed for at bruge elevernes erfaringer fra computerspil.

Den indledende klassedialog kan være centreret omkring spørgsmålet "Hvad henderetegner et computerspil?" (karakterer/figurer, levels/daner, liv, kræfter, point, Boss) og "Beskriv en karakter fra et computerspil" (udseende, karaktertræk, kræfter/evner). Det er en god idé her at udvælge centrale ord, der beskriver karakteren.

Se kopisider s. 15.

### Hvad gør eleverne

Eleverne arbejder undersøgende i øvelserne med henblik på at udvikle en mini-søvn, der repræsenterer deres karakter.

Indhold	Form/metode
Opvarmning og icebreaker	Dans-ståttrold Se bilag lektion 1
Klassedialog: Introduktion	Eleverne tales ind i universet. - Hvad henderetegner et computerspil? - Beskriv en karakter fra et computerspil - Se gerne Årets dans sammen med jeres elever.
Fælles øvelser: Udforskning af karakter - Bevægelse	Udforsk bevægelsesmuligheder: - Ben (hen over gulv) - Arme (spjalling) - Kroppens placering i rummet (gå i takt)
Team opgave: Choose your Character - Årets dans	Se bilag lektion 1 Vælg en fælles karakter Skab en kort bevægelseshønsere, der viser karakteren Se bilag lektion 1 + kopiark
Team opgave: Vælg kraft	Vælg en kraft og sæt den på karakterens bevægelseshønsere Se bilag lektion 1
Feedback	Gruppe til gruppe Se bilag lektion 1

# Fordøjelsespause – 2 min.



**Pointer/idéer  
tanker**

**Det tager jeg  
med mig  
hjem!**

**Spørgsmål  
?**





# Trivsel og bevægelse

**IDRÆTSUNDERVISNING**

# Hvordan gik vi ind i projektet?

- ▶ Ledelsesmæssig opbakning
- ▶ Udførlige undervisningsforløb
- ▶ Rød tråd
- ▶ Fast punkt på afdelingsteam møder



# Succeser

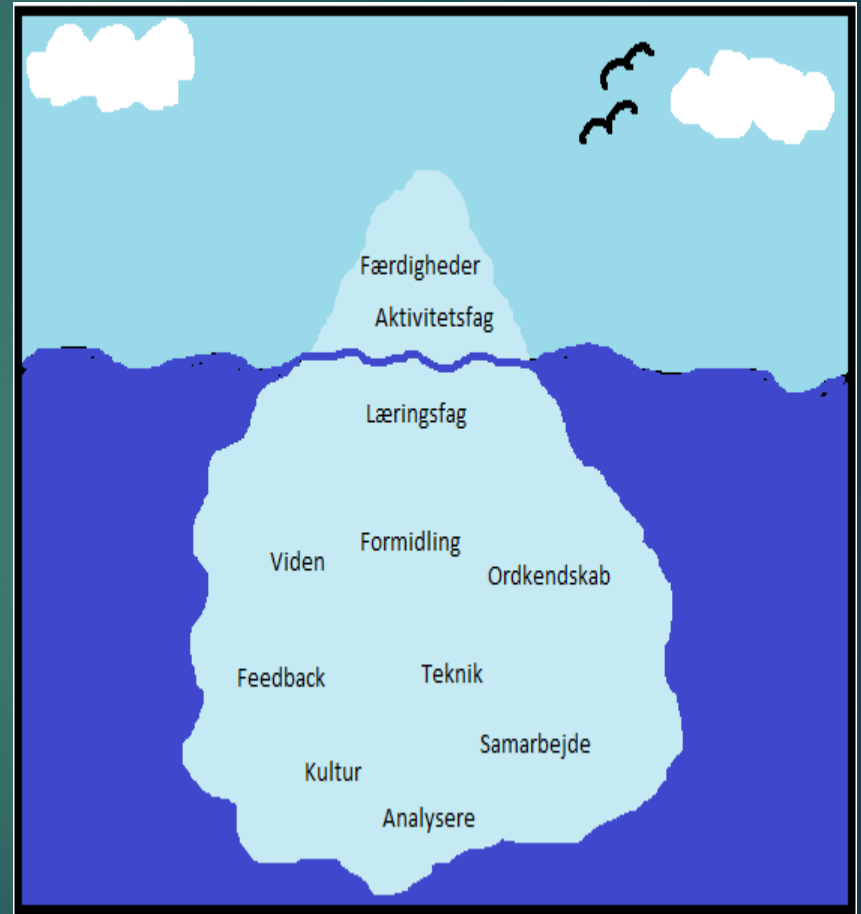
- ▶ Den røde tråd
- ▶ Projektets tre bærende principper: Fællesskab, medskabelse og succesoplevelser
- ▶ Læringsfag – øget bevidsthed
- ▶ Lærerrolle



# Udfordringer



- ▶ Ændring af kultur. Kan vi ikke bare komme i gang?
- ▶ Projektets tre bærende principper: Fællesskab, medskabelse og succesoplevelser
- ▶ "Show off" ÷ hjælperolle

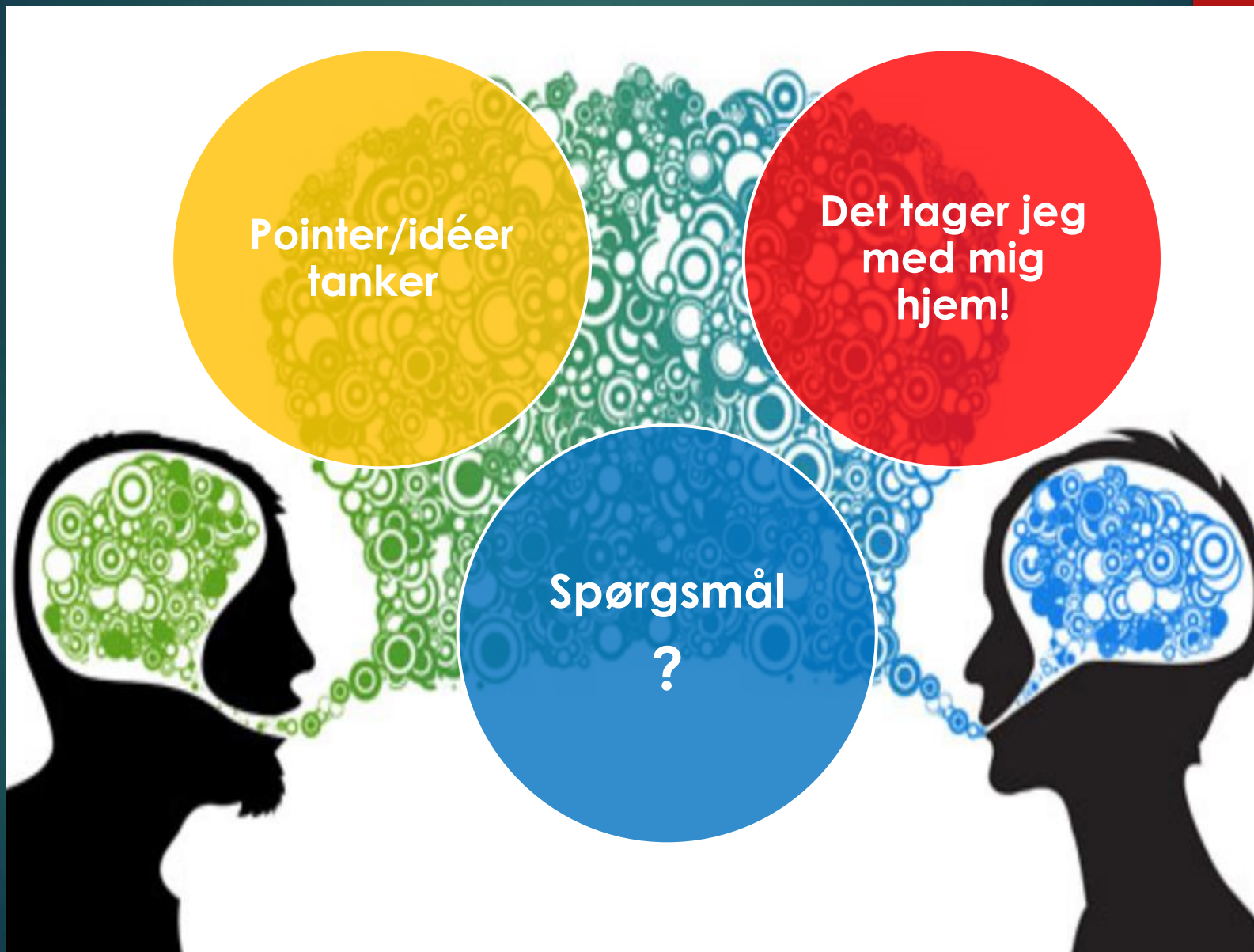


# Løsninger?

- ▶ Start i indskolingen, så det bliver en implementeret kultur
- ▶ Kommuniker målsætningerne → tydelighed – ikke indlysende
- ▶ Formativ evaluering → løbende målsætninger - understøtter elevens fokus på læringsaspektet
- ▶ Tid til sparring og vidensdeling



# Fordøjelsespause – 2 min.

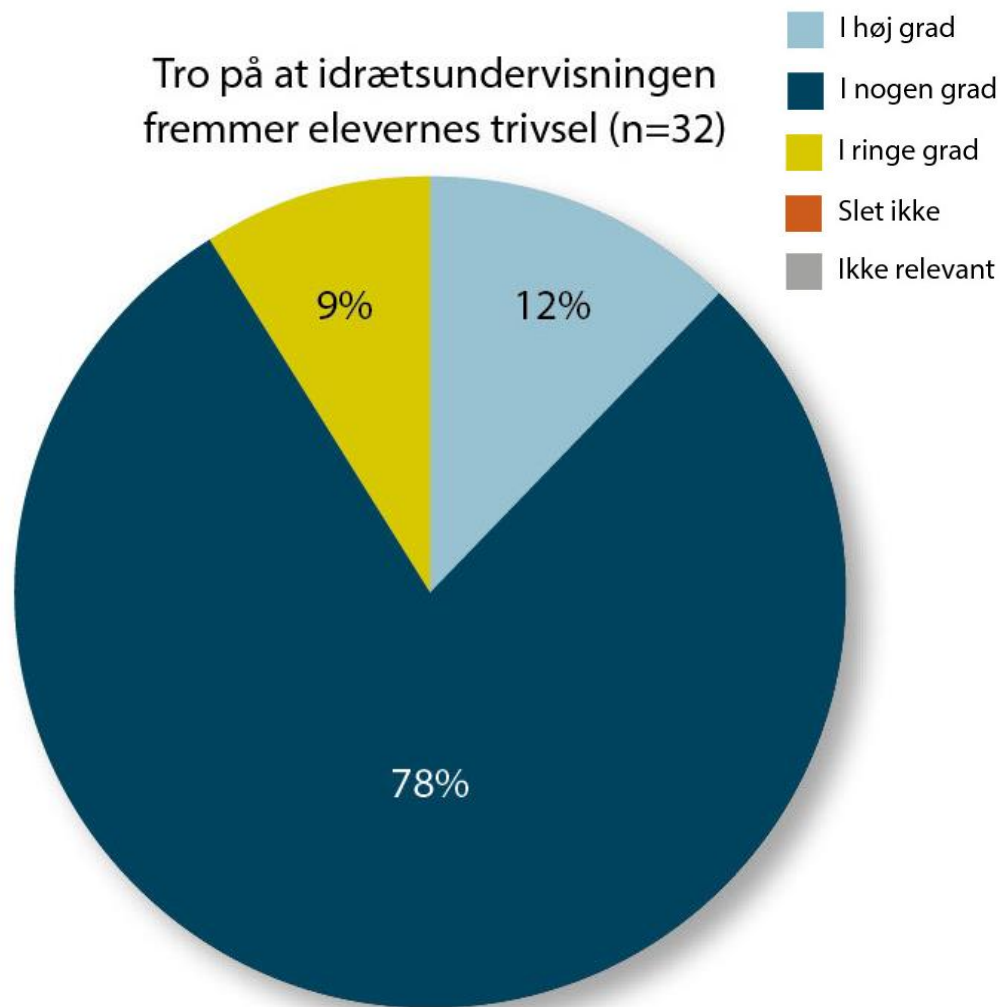


# Implementerbarhed

- **90% af idrætslærerne har brugt forløbene i mindst  $\frac{1}{2}$  af idrætstimerne.**

- Hver anden svarer ”.. at så godt som alle lektioner har taget udgangspunkt i de skræddersyede forløb”

Tro på at idrætsundervisningen fremmer elevernes trivsel (n=32)



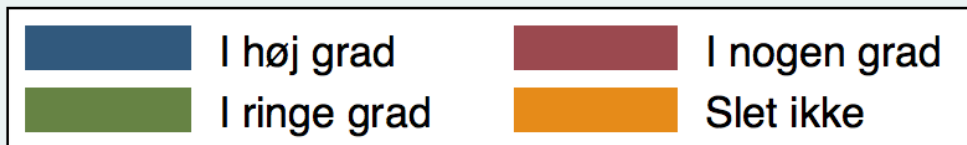
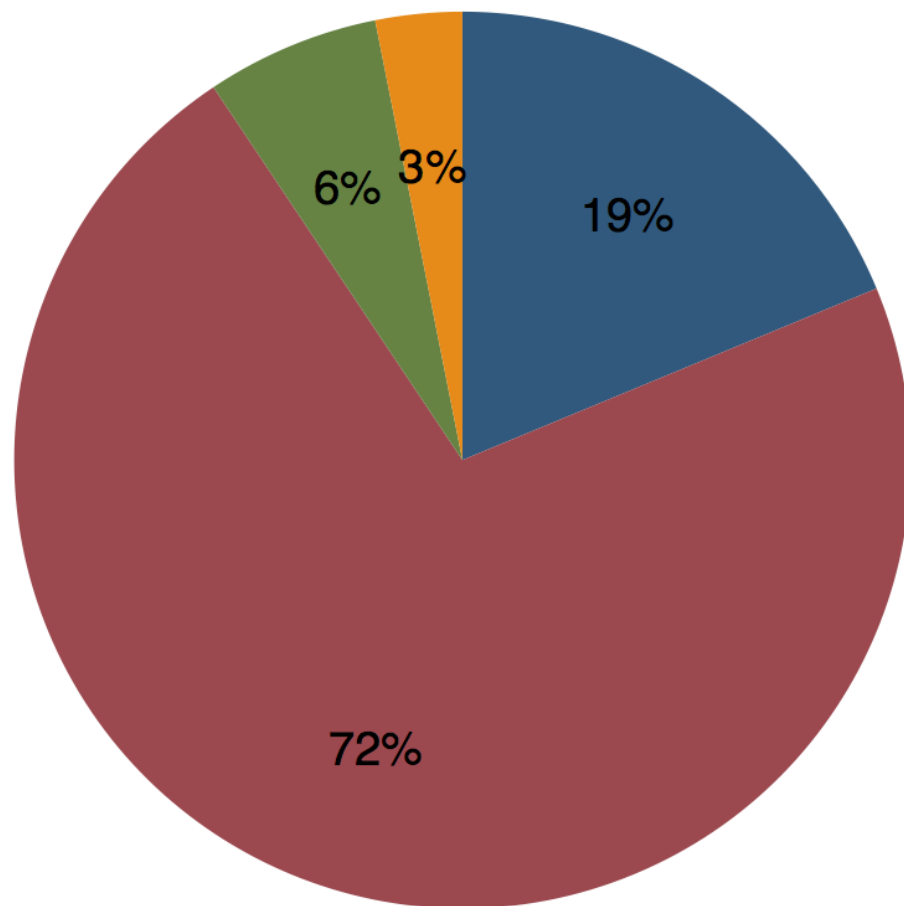
# Blandede resultater

- .... 87% af idrætslærerne angiver, at de oplever de idrætsusikre i høj eller nogen grad har fået styrket deres motivation for idrætsfaget.
- Eleverne synes i mindre grad om idrætsundervisningen efter projektet (gælder dog også på kontrolskolerne)

Resultaterne viser et mindre fald i oplevelsen af at være med til at bestemme i idrætsundervisningen (gælder dog også på kontrolskolerne)



## Oplever at projektet har styrket fagligheden i idrætsundervisningen



n=32

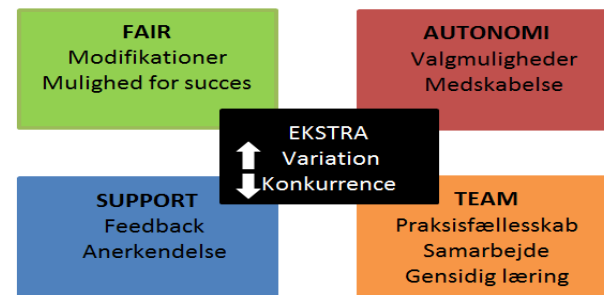
# Erfaringer

- idrætsundervisningen lykkedes når...

- Planlægning af forløbene – lav årsplanen!
  - Teams, Mål, Rammesætning, Ansvar
- Forbered dig 😊
- Gå med på præmissen!
- Accept af at det kræver tilvænning fra både lærer og elever (kulturændring)
- Kan du ikke nå hele forløbet – så nå det du kan!
- Tag de grundlæggende FAST:E principper til dig



## FAST:E idrætsundervisnings principper



# Diskussion, spørgsmål

**Pointer/idéer  
tanker**

**Det tager jeg  
med mig  
hjem!**

**Spørgsmål  
?**

