



# BEVÆGELSE

På alle folkeskolens klassetrin skal bevægelse indgå i et omfang, der i gennemsnit svarer til ca. 45 minutter dagligt i løbet af den længere og mere varierede skoledag. Bevægelse kan indgå både i undervisningen i fagene og i den understøttende undervisning.

## Formålet med bevægelse

Bevægelse skal medvirke til at fremme sundhed hos børn og unge samt understøtte trivsel, motivation og læring i skolens fag. Dette kan fx ske gennem korte bevægelsesaktiviteter, hvor bevægelsesaktiviteten giver en pause mellem læringssekvenser og bidrager til at styrke motivationen og koncentrationen hos eleverne

efterfølgende. Denne type aktivitet bliver blandt andet betegnet "brain breaks" og indgår som en kombineret aktivitet med undervisningen.

Bevægelse kan også være med til at styrke elevernes trivsel i skolen, når aktiviteter og lege giver eleverne et bedre sammenhold og gode relationer til hinanden. Det kan fx være bevægelse på tværs af årgange, kampe og samspilsaktiviteter.

Endelig kan bevægelse åbne skolen op mod lokal-samfundet, fordi det giver mulighed for nye samarbejder med fx idrætsforeninger.

## GODE RÅD

- Bevægelsesaktiviteterne skal tage udgangspunkt i didaktiske overvejelser, og læringsmålene bør være styrende for de konkrete fysiske aktiviteter.
- Bevægelse med høj puls øger elevernes koncentrationsevne og motivation og dermed også deres faglige udvikling.
- Læring fremmes bedst, hvis den fysiske aktivitet både er udfordrende, varieret og giver succesoplevelser.
- Bevægelsesaktiviteterne skal kontinuerligt udvikles og fornyes for at skabe den højeste grad af motivation for at deltage aktivt i undervisningen.
- Eleverne skal opleve bevægelsesaktiviteterne som både fagligt og fysisk relevante for undervisningens indhold.

## LÆS MERE

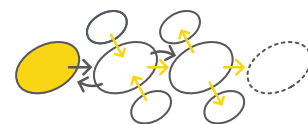
*Fysisk aktivitet – Læring, trivsel og sundhed i folkeskolen.*  
Vidensråd for forebyggelse (2016)

*Forsøg med læring i bevægelse.*  
Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet (2015)

*Forskningskortlægning.*  
Varieret læring, bevægelse, udeskole og lektiehjælp.  
Rambøll Management & Aarhus Universitet – Dansk Clearinghouse for uddannelsesforskning (2014)

*Inspirationskatalog til arbejdet med skolereformen.*  
EVA (2014)

[www.emu.dk](http://www.emu.dk)



## Beskriv skolens arbejde med at integrere bevægelse i skoledagen

### 1

#### Hvad er formålet med bevægelsesaktiviteterne på jeres skole?

- Har I som ledelse formuleret et overordnet formål/mål med bevægelsesaktiviteterne, fx fremme af elevernes læring, trivsel, sundhed og motivation?
- Har skolebestyrelsen formuleret principper for arbejdet med bevægelse på skolen?
- Hvordan arbejder I konkret med de forskellige formål, bevægelse har?
- Beskriv den variation, der evt. er i formålet med bevægelsesaktiviteterne for henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling.

### 2

#### Hvordan indgår bevægelse i dag i skoledagen?

Beskriv den variation, der er i praksis for henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling.

- Hvad består bevægelse af på jeres skole?
- Hvordan er vægtningen af fokus på bevægelse med hensyn til
  - A) faget idræt
  - B) bevægelse adskilt fra undervisningen
  - C) bevægelse integreret i undervisningen
  - D) bevægelse kombineret med undervisningen?
- Hvilke medarbejdere varetager bevægelsesaktiviteterne? Samtlige lærere/pædagoger eller specifikke lærere/pædagoger?
- Hvordan lever skolen i dag op til kravet om 45 min. daglig bevægelse?

### 3

#### Hvilke rammer har I som ledelse sat for den måde, bevægelse indgår i skoledagen på?

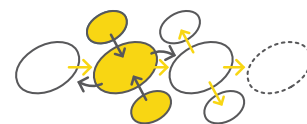
Beskriv evt. følgende:

- Er bevægelse tænkt ind i den overordnede planlægning af skoleåret, eller er det op til det enkelte team/den enkelte medarbejder? Har I som ledelse indtænkt bevægelsen i jeres skemastruktur?
- Har I som ledelse besluttet, hvornår i løbet af skoledagen bevægelsesaktiviteterne skal indgå – fx som led i den fagopdelte undervisning eller som selvstændige moduler? Eller er det op til det enkelte team/den enkelte medarbejder?
- Har I som ledelse defineret, hvilke medarbejdere der varetager bevægelsesaktiviteterne på jeres skole? Er det fx enkelte medarbejdere, der varetager bevægelsesaktiviteterne, eller er det noget, alle lærere har ansvar for?
- Hvordan arbejder I som ledelse med at sikre, at der på skolen er kompetencer, der kan understøtte integrationen af bevægelse i skoledagen? Og hvordan arbejder I med at udbrede denne viden til skolens øvrige personale?

### 4

#### Hvordan følger I med i praksis omkring bevægelse i løbet af skoledagen?

- Hvordan får I viden om, hvordan lærerne/pædagogerne arbejder med bevægelse, og hvilke erfaringer de gør med bevægelsesaktiviteterne?
- Hvad gør I med den viden, som I får om lærernes/pædagogernes erfaringer med bevægelsesaktiviteterne?



## Tag afsæt i fase A, og diskuter styrker og svagheder ved jeres praksis

### 1

**Bidraget bevægelse, efter jeres vurdering, til at understøtte elevernes læring, trivsel og/eller sundhed?**

- Hvilke forskellige erfaringer er der for henholdsvis indskoling, mellemtrin og udskoling, og hvilke styrker/svagheder oplever I, at der er i de forskellige måder at arbejde med bevægelse på?
- Hvor I jeres praksis med bevægelse ser I særlige potentialer og særlige udfordringer?
- Er der nogle formål, som I i højere grad imødekommer end andre?
- Hvordan kommer det til udtryk, at bevægelse bidrager/ikke bidrager til at understøtte elevernes læring, trivsel, motivation og sundhed?
- Er der nogle bestemte elevgrupper, som særligt profiterer af skolens arbejde med bevægelse, eller som er særligt udfordret af skolens arbejde med bevægelse?

### 2

**Diskuter, hvordan I følger op på arbejdet med bevægelse:**

- Har I den nødvendige viden om det konkrete arbejde og erfaringer med bevægelse?
- Har I den nødvendige viden om elevernes udbytte af aktiviteterne i forbindelse med arbejdet med bevægelse?
- Foregår der i tilstrækkelig grad videndeling om de erfaringer, skolen har med bevægelse?

### 3

**Diskuter, hvilke styrker og svagheder der er i skolens måde at arbejde med bevægelse på med hensyn til fx:**

- Kultur, traditioner, vaner og rutiner.
- Organisatoriske rammer og strukturer.
- Inspiration fra forskning, kolleger, kurser, andre samarbejdspartnere.
- Fysiske rammer.

### 4

**Hvad overrasker eller undrer jer i jeres diskussioner?**



## Beskriv jeres visioner for skolens videre arbejde med bevægelse

### 1

#### Hvad er jeres vision for skolens arbejde med bevægelse?

- Beskriv, hvordan bevægelse ideelt skulle indgå i elevernes hverdag.
- Hvilke ændringer kræver det i kultur og vaner på jeres skole, for at bevægelsen får gode muligheder for at blive implementeret? Har I brug for at ændre på reglerne i forhold til lydniveau, aktivitetsområder og elevernes færden på skolens områder? Hvor må man løbe? Kaste med bold? Hvornår må der være aktivitet i fællesområdet?
- Hvad skal der i øvrigt til, for at bevægelse kan komme til at indgå på denne måde? I skal ikke tage hensyn til de begrænsninger, I evt. har identificeret eller oplever.

### 2

#### Hvordan vil I realisere jeres vision?

- Diskuter, med udgangspunkt i jeres nuværende praksis, hvad der skal til for at realisere jeres vision:
  - Hvad er et godt første skridt på vejen?  
Hvorfor er det netop her, der med fordel kan sættes ind?
  - Hvis der er behov for en mere langsigtet proces for at udvikle praksis, hvordan skal dette arbejde så gribes an? Beskriv de enkelte trin på vej mod jeres mål.
  - Hvordan vil I løbende kunne se, om I er på rette vej?
- Hvordan vil I kommunikere jeres vision for arbejdet med bevægelse ud til skolens medarbejdere?  
Overvej fx om skolens normale kommunikationskanaler kan bruges, eller om der er behov for at tænke i nye og anderledes kommunikationsstrategier.
- Hvordan vil I inddrage skolebestyrelsen ift. jeres analyser af og visioner for skolens videre arbejde med at integrere bevægelse i skoledagen?

### 3

#### Hvem gør hvad?

- Aftal, hvem der er ansvarlig for at arbejde videre med de ting, I beslutter.
- Aftal, hvordan og hvornår I vil følge op på det arbejde, I skal i gang med.
- Aftal, hvem der skal inddrages i processen.
- Aftal, hvordan jeres beslutninger kommunikeres videre.