

## Reportage fra Workshop om Move & Learn på Københavns Åbne Gymnasium

Københavns Åbne Gymnasium havde inviteret trivselsnetværket til høre om erfaringerne med Move & Learn – et Innovationsprojekt som skolen har arbejdet med gennem tre år.

Der var lovet storm med orkanstyrke på dagen, men på trods af dette mødte netværket talstærkt op. Forventningen om at blive præsenteret for et katalog fuld af konkrete øvelser til "brain-breakes" og fysisk aktivitet i undervisningen, fik deltagerne til at trodse vejret - heldigvis blev de ikke skuffede.



Der var højt humør, da lærerne skulle lære at lave "brain brakes."

Inden mange minutter var gangen fyldt med smilende lærere, der hoppede, klappede og trænede koordination, mens de øvede syvtabellen eller historiske årstal forfra og bagfra. Idéer og konkrete øvelser var ikke en mangelvare denne eftermiddag, og det var samtidig glædeligt at høre, hvordan KG havde udviklet projektet. Fra at være et projekt for en gruppe af ildsjæle har metoden med at lave fysiske øvelser og aktiviteter, leg og små konkurrencer vundet både lærere og elevers hjerter på hele skolen. I dag hænger der plancher med forslag til øvelser i alle klasselokaler og alle klasser på skolen skal "udsættes" for små afbræk i undervisningen.

"Jeg laver typisk brain-brakes eller faglige øvelser med bevægelse, når jeg kan se klassen sidder og hænger lidt. Så kan det være, vi repeterer stof vi lige har gennemgået ved at lave en stafet. Eller jeg beder eleverne om selv at finde på øvelser til brain-brakes. Det plejer de at være glæde for, fortæller Pia Brun, som er lærer på KG.



I skolens innovationslokale er der hverken traditionelle borde eller stole, men til gengæld rigtig gode muligheder for at bevæge sig. Eleverne kan sjippe, løbe og lave andre former fysisk aktivitet, samtidig med at læreren bliver tvunget til at undervise på en helt anderledes måde. "Både lærere og elever har skullet vænne sig til det, men det muliggør en nytænkning af undervisningen," fortæller Pia, der selv måtte tage en dyb indånding første gang hun stod deroppe.

At det er godt at bevæge sig, grine sammen og repetere stof på en utraditionel måde er ikke en banebrydende nyhed. Men det er til gengæld tanken om at lave fysisk aktivitet der giver sved på panden hvert tyvende minut. Inspirationskilden til at arbejde på denne måde: Naperville Central High School i Chigago har dokumenteret, at deres elever præsterer 20 % bedre i matematik efter at skolen er begyndt at arbejde med Move & Learn.

I evalueringen af arbejdet med "Brain brakes" og Move & Learn på KG var eleverne dog mere begejstrede for de små øvelser i brain-brakes end for de fysisk krævende aktiviteter, der får pulsen op. "Ca. en tredjedel af eleverne har angivet, at de ikke bryder sig om at få sved på panden". Men det er jo også sådan det er i idrætsundervisningen. Der er altid nogle elever, der ikke bryder sig om at røre sig, var der enighed om blandt de tilstedeværende idrætslærere. Til gengæld skaber staffeter, boldlege og koordinationsøvelser næsten altid smil og god stemning i klassen.

"Og det er jo det vi er her for", afsluttede en af deltagerne i netværket.

"Det gælder om at få skabt en god stemning på skolen og i klassen. Så eleverne kan lide at gå her og føler sig trygge ved hinanden og læreren."

Så der var noget at gå hjem med efter denne dag for alle de lærere, der vil arbejde med at skabe bedre trivsel på deres skoler.

Se præsentation om Move & Learn