

# BEVÆGELSE- KATALOG

Af

Inge Reich og Line Lund Hjermbæk, Høje Taastrup Gymnasium,  
Carsten Schouboe og Camilla Ralkov, CPH West, hhx Ishøj  
September 2013



Kataloget findes også i elektronisk form og kan downloades gratis på: [www.preventingdropout.com](http://www.preventingdropout.com)



DETTE BEVÆGELSESKATALOG ER TÆNKT SOM ET INSPIRATIONS KATALOG,  
SOM SKAL GØRE DET NEMMERE FOR DEN ENKELTE LÆRER  
AT ANVENDE BEVÆGELSE I UNDERVISNINGEN

BEVÆGELSESKATALOGET INDEHOLDER ØVELSER,  
DER PÅ EN LET TILGÆNGELIG MÅDE  
KAN INDDRAGES I DEN ALMINDELIGE UNDERVISNING



#### **INDHOLD**

- Side 3 KATALOGETS OPBYGNING
- Side 3 INSPIRATIONSØVELSER til alle fag
- Side 4 BRAIN BREAKS (BB)
- Side 9 FAGSPECIFIKKE ØVELSER
- Side 9 - Fysik/kemi
- Side 9 - Sprogfag/AP
- Side 10 - Dansk
- Side 11 INSPIRATION TIL AFBRÆK uden fagligt fokus

# KATALOGETS OPBYGNING

## Definition af ordet "bevægelse"

Når vi i dette katalog bruger ordet bevægelse, skal det forstås meget bredt. Vi forstår bevægelse, som alle aktiviteter hvor eleverne kommer op fra deres stol, og det er derfor ikke et krav til en aktivitet, at eleverne skal bevæge sig med høj intensitet, eller at der er en direkte sammenhæng mellem bevægelse og den læring, der foregår.

## Øvelser

Kataloget består af forskellige øvelser, der er generelle eller fagspecifikke. Der er både individuelle øvelser, parøvelser og gruppeøvelser.

# INSPIRATIONSØVELSER TIL ALLE FAG

## Walk'n'talk

Hvorfor sidde ned og diskutere en lektie eller opgave? Frisk luft skal ikke undervurderes, og desuden gør fysisk bevægelse noget helt særligt for en samtales flow. Introducer eleverne til walk'n'talk og lad dem selv undersøge metoden.

Prøv en walk'n'talk, eksempelvis ved at lade eleverne gå en tur rundt om skolen. Lad dem mærke, hvad bevægelse gør ved deres refleksion og udviklingen i samtalen. Mange gruppearbejder kan også løses i bevægelse. Eksempelvis kan man give eleverne en slip med et spørgsmål eller nogle ord, som hjælper dem med at holde fokus.

## Små variationsøvelser

Eleverne **står op** i klassen, indtil de hver især har svaret på et spørgsmål, bøjet et verbum, løst et regnestykke osv.

Lad eleverne **bytte pladser** i forbindelse med fokusskift i undervisningen eller lad blot alle eleverne gå en tur rundt i klassen for at sætte sig ned igen.

**Stationsundervisning.** Klassen inddeles i x antal stationer, og eleverne inddeles i samme x antal grupper (evt. niveauinddelt). Hver station har et specifikt fokus til et overordnet emne, et spørgsmål til en læst tekst, eller hver station kan også bruges til repetition af forskellige emner. Eleverne roterer efter x antal minutter alt afhængig af, hvor mange stationer der vælges, og hvor lang tid man ønsker at bruge på det.

**Inside-out circle** fra Cooperative Learning. Eleverne står i to rundkredse med front mod hinanden, hvor man parvist diskuterer et spørgsmål. Efter et par minutter stopper man snakken og roterer enten til den ene eller den anden cirkel. Eleverne får ligeledes motion ved, at de skal flytte bordene for at være der.

Ved **Quiz og byt** mangedobles hver elevs aktive deltagelse. Lav kort med kemiske navne, formler, regneformler, glosetræning, bøjning af verber, AP, fejlsætninger osv. og lad eleverne trække et kort. Eleverne går sammen to og to og svarer på hinandens kort, udveksler derefter kort og opsøger et nyt kort.

Alternativt kan eleverne have fået til lektie at stille et spørgsmål hjemmefra til en tekst og have noteret sig det rigtige svar på kortet. Eller Quiz og byt kan anvendes som begrebskort, dvs. at eleverne skal forklare en begivenhed eller et begreb, der står på kortet.

**Boldtræning.** Eleverne skal kaste en (blød) bold rundt i klassen, mens de remser det periodiske system op, bøjer verber, træner gloser, repeterer formler, historiske begivenheder, definerer begreber gennemgået i forbindelse med et emne eller laver brainstorming. *Godt råd: bolden kastes kun med underhåndskast.*

# BRAIN BREAKS (BB)

## Solo-BB:

# 1

### **TOMMEL OG PEGEFINGER:**

Vis tommelfingeren på højre hånd og lillefingeren på venstre hånd. Skift nu, så du viser tommelfingeren på venstre og højre lillefinger.

# 2

### **ØRE-NÆSE-SKIFT:**

Tag fat med højre hånd i venstre øre, og med den venstre hånd rører man ved sin næse. Herefter bytter man, dvs. venstre hånd til højre øre og højre hånd til næsen.

<http://bit.ly/1585gCa>

# 3

### **CIRKLER HVER SIN VEJ:**

Man stiller sig med sine to pegefingre pegende mod hinanden foran kroppen. Først drejer man højre pegefing i en cirkel på størrelse med en basketball, og når det kører, så skal venstre pegefing køre i en cirkel, der bevæger sig modsat vej rundt.

# 4

### **TÆLLE OG SKRIVE BOGSTAVER:**

Med den ene hånd skriver man bogstaverne i luften, så man starter med A, B, C i alfabetisk rækkefølge, samtidig med at man tæller 1, 2, 3... Prøv bagefter om det er lettere at gøre det omvendt, så man siger bogstaverne og skriver tallene.

# 5

### **LØFTE FINGRE:**

Placer fingerspidser mod hinanden, dvs. lillefinger mod lillefinger osv.

Derefter bøjer man langefingrene, så knoerne er mod hinanden.

Derefter fjerner man tommelfingrene fra hinanden (det plejer at gå fint) og samler dem igen.

Så er det pegefingrene, man fjerner fra hinanden og samler igen (det går også fint), så er det ringefingrene, og det er svært. Til sidst lillefingrene, og det er ikke noget problem.

<http://www.youtube.com/watch?v=dp0sa7Z72R8&feature=related>

# 6

### **BLINK OG KNIPS:**

Man blinker med højre øje og knipser med venstre hånd, og når det går fint, så gør man det omvendt.

<http://www.youtube.com/watch?v=3N022pt0ITk&feature=related>

# 7

### **GUNS-AND-ROSES:**

Lav en pistol med højre pegefing og tommelfing. Med din venstre hånd danner du en cirkel, således at pegefingeren rører tommelfingeren, så det ser ud som om du holder en rose. Skift nu og lave en rose med højre hånd og en pistol med venstre. Skift nu så hurtigt du kan.

<http://bit.ly/1bsF9gr>

8

**LILLE-PETER EDDERKOP:**

Tag dine hænder ud foran dig. Tag din højre hånds tommelfinger og lad den røre ved din venstre pegefinger. Så tager du din højre pegefinger og lader den røre ved din venstre tommelfinger. Drej nu begge hænder hver sin vej, så de bevæger sig opad, så du nu kan nå din højre tommelfinger med din venstre pegefinger (altså man laver ”stigen” i ”Lille Peter edderkop”).

Prøv nu at gøre det nedad. Nu prøves bag ryggen. Prøv at gøre det hurtigt på stedet. Når du har styr på dette, så gør det samme med dine pegefingre og dine lillefingre.

9

**FINGER-WALK:**

Man starter som Lille-Peter-edderkop med højre tommelfinger mod venstre pegefinger, derefter ”går” tommelfingeren mod langefinger og ringefinger og lillefingre og tilbage igen.

10

**FINGER-KOORDINATION:**

Lav et X med dine arme ud foran dig. Hold håndfladerne mod dig med fingrene op i luften. Lås dine tommelfingre sammen. Med din pegefinger på højre hånd, prøver du at røre hver af fingerspidserne af din anden hånd, én efter én. Nu tager du din midterste finger på højre hånd og gør det samme og rører fingerspidserne af din anden hånd én efter én. Gør denne samme proces for din ringfinger og lillefingre på højre hånd. Nu gør du det samme med venstre hånd.

<http://bit.ly/16bcHhP>

11

**GUN:**

Man knytter begge hænder, og derefter tager man tommelfingeren op på den ene hånd og pegefingern ud på den anden hånd. Så skifter man, således at tommelfingeren tages ind og pegefingern ud på den første hånd, samtidig med at pegefingern udskiftes med tommelfingeren på den anden hånd.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZH6QI8OjkZA&feature=related>

(øvelsen er på den sidste halvdel af klippet på YouTube)

12

**TING-DU-IKKE-KAN-GØRE:**

Her er tre aktiviteter, som de fleste mennesker ikke kan gøre. Alle skal gøres i stående position. (Omkring 1 ud af 10 kan gøre disse):

**A** Stræk din højre arm ud foran dig med din pegefingern ude. Prøv at dreje dit håndled langsomt i en retning og pegefingern i den modsatte retning.

**B** Rul dit hoved i den ene retning, samtidig med at du prøver at dreje din tunge rundt på indersiden af dine læber i den anden retning.

**C** Prøv at dreje din højre fod i urets retning, mens du tegner et 6-tal i luften med din højre pegefingern.

<http://www.youtube.com/watch?v=AnxO6kZeOzk&feature=relmfu>

# BRAIN BREAKS

## (BB)

Par-BB:

### 1 KLAP 1,2,3:

Man stiller sig med front mod hinanden, og når læreren siger: "et" klapper de to højre hånd sammen, på "to" klapper man venstre hånd sammen og på "tre" begge hænder sammen. Så siger læreren langsomt de tre tal i en periode, og når det kører fint, prøver man det samme med lukkede øjne.

<http://www.youtube.com/watch?v=D5OmeOF-AmQ&feature=youtu.be>

### 2 Toe tapper:

To elever stiller sig med front mod hinanden. Så "slår" de deres højre fødder mod hinanden en gang, og så deres venstre fødder mod hinanden tre gange og til sidst igen deres højre fødder mod hinanden to gange. Så gentages denne rytme med start med venstre fod. Øg hastigheden, når det går fint.

<http://www.youtube.com/watch?v=m0uiA6UITDw>

### 3 TÆL NEDAD MED KRYDSKLAP:

Parvis (find en makker med samme hårfarve, den der drikker mest cola starter, mens den anden holder begge hænder ud mod den, der klapper). Klapperytme: Klap i egne hænder, klap højre mod højre, klap i egne, klap venstre mod venstre, klap i egne og klap begge mod makkerens hænder. Denne rytme kører samtidig med at der tælles nedad med 3. Start med 30 (Man kan starte med at tælle 1,2,3,4,5.. til fx 30)

### 4 KLAP OG TÆL/STAV:

To elever med front mod hinanden. De stiller sig med hænderne ud foran sig med håndfladerne opad.

1 Den ene tæller 1,2 samtidig med at denne klapper sin højre hånd i den andens højre hånd og derefter venstre mod venstre. Så tæller den anden 3,4 og klapper på samme måde i den førstes hænder og sådan bliver de ved til de fx når 30.

2 Så klapper de igen på samme måde, men starter på 40 og trækker 4 fra hver gang til 0.

3 De klapper på samme måde, men nu staver de deres eget efternavn.

4 Mange andre variationer.

<http://www.youtube.com/watch?v=Zx9a7sxVeNM&feature=relmfu>

### 5 1-2-3-gange sammen:

To elever med front mod hinanden har venstre håndflade opad og højre hånd knyttet. Så tæller man 1-2-3 og viser et antal fingre med højre hånd. Begge ganger de to antal fingre sammen i hovedet, og den der har resultatet først, har vundet. Bedst af fem!

### 6 High-ten:

Find en partner. Tryk hinanden i hånden med højre hånd og derefter med venstre hånd. Nu rører I hinanden med højre hånd knyttet og derefter med venstre. Derefter stadig med knyttet hånd rører I hinanden med højre hånd oppefra og nedefra og det samme med venstre hånd. I krydser jeres arme og laver en "high ten". Derefter rører I med begge hænder knyttet hinanden og til sidst en almindelig "high ten". Det hele gentages og gerne lidt hurtigere.

[http://www.youtube.com/watch?v=CWlyyzlTJAE&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=CWlyyzlTJAE&feature=player_embedded)

# 7

## Hand-tic-tac-toe-game:

Sjov leg/håndkombination, som skal ses – er svært at beskrive.

<http://www.youtube.com/watch?v=aWdLkDo5GIY&feature=relmfu>

# 8

## Bevæg finger:

Den ene person krydser armene foran kroppen, vender tommelfingrene nedad, samler hænderne og ”drejer” de samlede hænderne opad (se video). Den anden person peger på en finger, som den første person skal bevæge. Prøv flere og skift (rør ikke ved den andens fingre, for så bliver det lettere).

[http://www.youtube.com/watch?v=va0mxlMFceE&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=va0mxlMFceE&feature=player_embedded)

# 9

## Klappe-leg: ”var du med den gang..”

1. vers: Klap selv, klap højre, klap selv, klap venstre, klap selv, klap begge tre gange og fra start igen (det samme med 2. vers). Forslag: start kun med hænderne, øv sangen og sæt det derefter sammen. Vent med andet vers til en anden dag.

<http://www.youtube.com/watch?v=dWVhnbZGZXQ>

1.

Var du med dengang,  
da de døvstumme sang,  
og de fingerløse spilled'  
på kla-ver-ver-ver,  
og en død mand hang  
på et rustent søm og sang:  
Vil du med mig ud i skoven,  
når jeg dør dør dør?

2.

Nej, gu' vil jeg ej,  
for mit navn er Nikolaj,  
jeg var fem og tyve år,  
da jeg blev født født født,  
og min mor var akrobat,  
og min far var tinsoldat,  
og jeg selv var en lille  
rød to-mat-mat-mat.



# BRAIN BREAKS (BB)

Gruppe-BB:

## 1

### **BOLDCIRKEL:**

Alle har en lille bold eller ærtepose i hånden. Læreren tæller 1-2-3 nu, og på nu kastes bolden op i luften, samtidig med at man træder et skridt til venstre og griber den bold, som personen til venstre for dig kastede op i luften. De første gange vil en del tabe boldene, og de skal så have tid til at hente disse igen, inden de er klar igen. Men ellers handler det om at tælle 1-2-3 nu forholdsvis hurtigt efter hinanden, således at den kører i et flow. Kan afsluttes som konkurrence, hvor man går ud, når bolden tabes.

## 2

### **FANG FINGEREN (GOTCHA):**

4-6 elever står i en rundkreds. Højre håndflade opad ud til højre side og venstre pegefinger sættes på sidemandens højre håndflade. På signal (fx fang! eller 1-2-3-nu!) gælder det om at fange sidemandens pegefinger, samtidig med at man selv skal undgå at få fanget sin egen pegefinger. Variation: alle krydser armene foran kroppen eller man står med ryggen mod hinanden i rundkredsen.

## 3

### **SEND HULAHOPRINGE RUNDT I EN KREDS:**

Dan en cirkel ved at tage hinanden i hænderne (10-16 personer i kredsen). To hulahopringer er med i cirklen og placeret over for hinanden. Hulahopringerne skal nu sendes rundt i cirklen uden af deltagerne slipper hinandens hænder. Konkurrence: Kan hulahopringerne indhente hinanden?

## 4

### **SYNG/REJSE JER OG KLAP:**

Alle synger "My Bonnie is over the ocean" og hver gang, der er et B-ord, rejser man sig, og ved næste B-ord sætter man sig. Så synger man sangen igen, og nu klapper man også ved et M-ord.

## 5

### **SANG MED BERØRING**

Alle står i en cirkel (muligvis to cirkler, hvis der ikke er plads).

Lum sum sum:

Sang: (Lum sum sum) x 2 bevægelse: klap på lår

Guli x 4 klø i hår og nus på hage

Lum sum sum klap på lår

(Hey ya) x 2 løft begge arme op

Guli x 4 klø i hår og nus på hage

Lum sum sum klap på lår

**Første** gang: gør man det hele på sig selv

**Anden** gang: lum sum sum på den person der er til højre og guli på sig selv

**Tredje** gang: lum sum sum på den person der er til højre og guli på personen til venstre

<http://bit.ly/16bcT0z>



# FAGSPECIFIKKE ØVELSER

## FYSIK/KEMI

### Bevæg en 13'er

Formålet er at kontrollere elevernes kendskab til temaer inden for fysik/kemi. Øvelsen er særligt velegnet til en opsummering på et netop gennemført undervisningsforløb.

Der skal anvendes: "Tipskuponer" med 13 spørgsmål med mulighed for at svare 1, X eller 2. Tretten svarkort svarende til spørgsmålene i tipskuponen, hvorpå der er tre svarmuligheder.

De tretten svarkort placeres/gemmes rundt i klassen. Eleverne skal gå rundt i klassen og finde svarkortene, hvorefter de noterer de rigtige svar på tipskuponen. Hvis de ikke kan svare på spørgsmålene, kan svarene findes i fagbøger.

Afslutningsvist kan tipskuponen gennemgås fælles, og en vinder kan eventuelt kåres.



## SPROGFAG/AP

### Fehlerstopp

Formålet er at øve i, at lytte til og forstå hovedindholdet af sprogligt enkle tekster om nære og genkendelige emner.

En tekst, man har arbejdet med forud, læses op af læreren eller en elev. Mens der læses, går eleverne rundt i klassen eller i et rum uden borde/stole. Læseren laver en fejl (med vilje), bliver alle stående. Læseren opfordrer en af eleverne til at rette fejlen. Når fejlen er rettet, læses videre.

Alternativt kan spillet spilles i alle fag, og fejlene kan være faktuelle eller grammatiske.

### Ordkaos

En masse forskellige ord lægges på gulvet eller bordene i uorden. Opgaven kan herefter være at finde fx 3 adjektiver, 3 substantiver eller verber. Eleverne kan dernæst lave sætninger eller små historier, på grundlag af de ord de finder og læse dem op for hinanden.

Få eleverne til at lave sedler ved at bede dem skrive de ordklasser, der skal arbejdes med.

## Nogen &gt;&lt; Nogle

Start med at forklare et substantiv så enkelt som muligt. Forklar derefter regel om nogen><nogle + skriv reglen på tavlen (hverken mere eller mindre). Efter eleverne har noteret, visk det ud igen.

Spørg ud i lokalet: står der nogen ved døren? Eleverne, der sidder ned, svarer nej. Spørg hvordan nogen staves. Skriv det rigtige svar på tavlen: "Nej, der står ikke **nogen** ved døren."

Sig til eleverne at de skal rejse sig op og stille sig over ved døren. Spørg: Står der nogen ovre ved døren? Eleverne svarer ja. Spørg hvordan nogen staves. Skriv det rigtige svar på tavlen. + sætningen, hvor nogen erstattes af substantivet: "Ja, der står **nogen** ved døren. **Alle eleverne i klassen** står ved døren."

Spørg: står der **nogen** ved katederet /tavlen? Eleverne svarer ja (læreren står der). Spørg hvordan nogen staves. Skriv det rigtige svar på talen + sætningen med substantivet: "Ja, der står **nogen** ved katederet. **Læreren** står ved katederet".

Eleverne sætter sig igen.

Spørg ud i lokalet (NB! Udtal nogle som nogen!)

Ligger der nogle papirer/ting i vindueskarmen/på gulvet/på katederet/på hylderne og flyder? Eleverne svarer Nej/Ja. Ved nej: Skriv sætningen på tavlen, og spørg om der er nogle substantiver i sætningen. Spørg igen: Ligger der nogle papirer i vindueskarmen? Spørg hvordan nogle staves. Skriv det rigtige svar på tavlen.

Spørg ud i lokalet:

Er der nogen, der er søde at hjælpe med at rydde nogle af papirerne op? Elever melder sig (rydder op, ros for indsats). Bed eleverne om at skrive sætningen: "Er der nogen, der er søde at hjælpe med at rydde nogle af papirerne op?" individuelt på et stykke papir. Spørg hvad der skal stå på tavlen. Skriv det rigtige svar på tavlen.

Spørg eleverne om hvilke andre fysiske eksempler vi kan prøve for at vise forskellen mellem nogen og nogle. Skriv eksemplerne på tavlen, og lad klassen udføre én af dem.

Lægge >< ligge

Skriv lægge >< ligge på tavlen.

Bed eleverne om at stille sig bag deres stole, og derefter om at lægge sig på bordet. Når de ligger på bordet, så bed dem om at lave prikken over i'et med deres højre hånd.

Spørg hvad forskellen er mellem lægge og ligge. Tegn et stort æ på tavlen og vis at æ't tegnes med en stor rund bevægelse. I'et ligger ned.

Skriv reglen om at der bruges æ i **lægge**, **sætte**, når der er tale om en bevægelse, og i, når det er noget, der **ligger** eller **sidder** statisk/stille.



# INSPIRATION TIL AFBRÆK

## UDEN FAGLIGT FOKUS

### GÅ RUNDT MELLEM HINANDEN

Gå rundt mellem hinanden og mod hinanden.  
Hold øjenkontakt.

Vælg en eller flere aktiviteter:

- gå på tæer
- gå på hælene
- gå med dybe skridt
- gå i slowmotion
- gå baglæns
- bukke og neje
- øjenkontakt med en makker og skift retning
- high-five når du møder en klassekammerat
- håndtryk
- armkrog
- kram (hvis de er modige)

### OP PÅ TÅ

Se ligeud, underarmene i 90 grader foran kroppen og håndfladerne vendt mod loftet.  
Sænk skuldrene og hold albuerne ind til kroppen.  
Op på tæer og langsomt ned igen.  
Op på tæer og stå i 5 sekunder og ned igen.  
Gentag øvelsen med lukkede øjne.

### RYST KROPPEN

Øvelsen foretages stående i sammenhængende flydende bevægelser, med begge fødder på jorden.

I rolige bevægelser

- ryst fod
- læg
- lår
- hofte
- skulder
- arm
- hånd
- hoved

### GØR SOM JEG SIGER NU!

Læreren eller en elev siger til hele holdet (eller i grupper):

Stil jer efter:

- alder
- højde
- navn (alfabet)
- længde på hår
- skostørrelse
- næsestørrelse

For at øge sværhedsgraden udføres opgaverne, uden at der snakkes sammen

Massage af hinanden i par (bør vælges med omhu)

Gå sammen to og to. 1 minuts massage af skulder, nakke, øvre ryg, arme og hænder. Byt roller.

RIGTIG GOD  
FORNØJELSE!



Udgivet september 2013 af  
**Preventing Dropout**  
[www.preventingdropout.com](http://www.preventingdropout.com)

Frøgaard Alle 2 • 2630 Høje Taastrup • Tlf: +45 3396 4077 • E-mail: [voff@voff.dk](mailto:voff@voff.dk)