

Drejebog – sådan kommer man i gang!

Forudsætninger: Ledelsesopbakning og engagerede kolleger.

Det er en god ide at starte op med en mindre gruppe lærere, som gerne vil være med. I anden omgang skal man have flere lærere med, og således udvide gruppen af lærere hele tiden. Udgangspunktet for den enkelte skole kan være forskelligt: Ønsket om bevægelse i undervisningen kan komme fra ledelsen eller fra enkelte lærere. Det kan betyde noget for, hvordan opstarten skal være – og hvor omfattende det skal være – men ellers kan drejebogen følges.

Fase 1: **Oplæg til deltagende lærere** – kort intro til bevægelse i undervisningen. Brug evt. vores power point. Her præsenteres i korte træk den seneste forskning på området. Den medfølgende power point har nogle noter, som kan bruges, når man skal forklare det mere hjernetekniske. Man kan naturligvis pille det ud, man ikke forstår, eller hvis man mener, at pointen omkring, hvorfor bevægelse i undervisningen er en god idé, er gået igennem. Undervejs afprøves diverse brain-breaks og bevægelse med fagligt indhold. Bevægelseskataloget uddeles, og der henvises til den medfølgende link-samling, hvor man kan læse lidt yderligere om forskningen bag og få inspiration

Fase 2: **Oplæg til eleverne** i de klasser, man vil køre det i. Hvorfor skal der mere bevægelse i undervisningen? Det er vigtigt, at eleverne føler, at det også er deres projekt. Når de får forklaret de mere bagvedliggende videnskabelige sammenhænge, får man skabt en grobund for at få dem op af stolen og deltage i den fysiske aktivitet, undervisningen fremover vil tilbyde.

Fase 3:

Inspirationsmøder: Det er en god ide, når I er kommet i gang med bevægelse i undervisningen, jævnligt at afholde inspirationsmøder (fx hver 3.-4. uge). Her vil det være en god idé, at de deltagende lærere i små grupper har ansvar for at præsentere og instruere 2-3 brain-breaks hver. Det giver en vigtig erfaring i at instruere en fysisk øvelse, hvilket kan være lidt uvant for lærere, der ikke har idræt.

Evaluerings. Sørg for løbende at evaluere de nye tiltag med både de deltagende lærere og især eleverne. En mundtlig evaluering bør kunne gøre det. Herefter kan man justere antallet af brain-breaks og bevægelse med fagligt indhold. Måske kan man få elever til at opfinde nye øvelser eller tage medansvar for at stå for en, selv om dette kan være vanskeligt.

Fase 4:

Spredning til flere kolleger og klasser. Her kan det gøres på mange måder, og det kommer igen an på, hvordan skolen har valgt at få bevægelse i undervisningen integreret på skolen - om det er big scale eller mere som noget, der vokser frem nedefra. I princippet starter man fra fase 1 igen, blot med nye kolleger denne gang. Man kunne også forestille sig en slags ”buddy-ordning”, hvor hver lærer, der nu har erfaring med bevægelse i undervisningen, tager en ny og interesseret kollega under vingerne, og fortæller og demonstrerer. Spredningskravet kan også meget vel komme fra eleverne, der beder andre lærere om at bruge brain-breaks.

Små tips – man kan lave en kasse på lærerværelset med nogle papkort med nogle af de simple brain-breaks, som lærere kunne snuppe en af og tage med til undervisningen.