

Linksamling til brain breaks o.lign.

<http://styrpaasundheden.dk/styrpaasundheden/Default.aspx?Page=5440> – eksempler på brain breaks udviklet af 7. klasses elever i forbindelse med projektet ”Styr på sundheden”

<http://styrpaasundheden.dk/styrpaasundheden/Default.aspx?Page=5370> – oversigt over forskellige projekter, der arbejder med, hvordan man kan integrere bevægelse i undervisningen

<http://www.saetskolenibevaegelse.dk/oevelser.aspx> - oversigt over forskellige øvelser med fysisk aktivitet i specifikke fag, her godt nok på folkeskoleniveau, men man kan lade sig inspirere.

<http://www.swiflet.com/tk/bogu/15/1/> - **Aktiv læring – hjernenæring** er et inspirationskatalog med ca. 50 ideer til aktiviteter i fagene dansk, matematik og sprogfag (primært på folkeskoleniveau, men det er ikke en begrænsning – man kan med flere af øvelserne overføre grundideen). Materialet fokuserer på at vise lettilgængelige aktiviteter, der kan bruges som variation undervisningen

<http://www.uva.aau.dk/3D+Didaktik/Energizers/> - en håndfuld energizers (har samme funktion som brain breaks) fra Den kreative platform (Ålborg Universitet) inkl. små instruktionsvideoer på dansk.

<http://www.learningreadinesspe.com/> - Naperville Central High Schools program kaldet ”Move and Learn” – en skole i USA, der er i front mht. at implementere bevægelse i undervisningen.

http://www.saxo.com/dk/energizing-brain-breaks_david-u-sladkey_spiralryg_9781452268125 - dette lille hæfte er lige til at tage i tasken og med til undervisning. Men det skal købes ☹

<http://brainbreaks.blogspot.dk/> - her en amerikansk blog, der diskuterer og viser eksempler på brain breaks.

<http://www.minds-in-bloom.com/2012/04/20-three-minute-brain-breaks.html> - en liste over forskellige eksempler på brain breaks.

<http://www.youtube.com/watch?v=sMvycnRNIZo&feature=related> – 9 minutters video, der fortæller om, hvordan man som underviser håndterer at arbejde med brain breaks.

<http://www.emc.cmich.edu/brainbreaks/> - en samling brain breaks fra Michigan Department of Education.

http://www.youtube.com/watch?v=uMuJxd2Gpxo&playnext=1&list=PL9B7990F3F78CCB19&feature=results_main – her kan man se forskellige mere eller mindre hjemmelavede film med brain breaks. Nogle af dem kan man vise i klassen og bruge direkte, f.eks. nogle af de små danse.

<http://www.dr.dk/Undervisning/Klassevaerelset/Undervisning/bevaegelse.htm> - forslag fra DR-undervisning til, hvordan man kommer i dialog med sin klasse omkring bevægelse i undervisningen. Også link herfra til små film, hvor eksperter udtaler sig om rummets betydning for undervisning og læring.

<http://www.lumosity.com/> - en amerikansk hjemmeside, hvor man kan tilrettelægge et personligt træningsprogram for hjernen for at styrke forskellige kompetencer.

http://www.emu.dk/erhverv/sundhed_idraet/motione_sundhed_film/index.html - en oversigt over forsøg med motion, bevægelse og sundhed i undervisningen og i skolemiljøet generelt fra erhvervsskoleområdet. Der er både eksempler på god praksis og diverse eksempler, inkl. videoklip.

Linksamling til teori bag sammenhængen mellem læring og fysisk aktivitet i undervisningen¹

<http://www.idan.dk/Nyheder/a125indlaering.aspx> - Idrættens analyseinstitut har her en kort gennemgang af vigtigste konklusioner fra konsensuskonference i 2011 om sammenhængen mellem fysisk aktivitet og læring. Her er også et link til rapporten fra selve konferencen.

<http://bjism.bmj.com/content/45/11/886.abstract> - abstract fra overblikartiklen "Physical activity and mental health in children and adolescents: a review of reviews" af Stuart J.H. Biddle fra 2011.

<http://skoleidraet.dk/styrpaasundheden/Default.aspx?Page=5410> – lettilgængelig artikel henvendt til børn/unge om sammenhængen mellem fysisk aktivitet og evnen til at lære skrevet af Chris MacDonald.

<http://epaper.mediegruppen.net/mdg/skoleidraet/12/1> - Dansk Skoleidræt har udgivet et temahæfte, der på en let og overskuelig måde opsummerer de centrale konklusioner fra konferencen og fremlægger nogle konkrete ideer til, hvordan de kan omsættes til praksis i skolen. Temahæftet indeholder syv artikler, der dels giver overblik over rækken af positive effekter, som fysisk aktivitet kan have på børn og unges kognitive, motoriske, sociale, mentale og emotionelle udvikling, dels ser nærmere på, hvordan den daglige bevægelse kan tilrettelægges, så det fremmer læring

¹ Der foreligger primært forskning og forsøg med fysisk aktivitet i undervisningen fra folkeskolen.

<http://www.saetskolenibevaegelse.dk/til-laereren/forskning.aspx> - Projektet "Sæt skolen i bevægelse" har lavet deres egen oversigt over forskning omkring fysisk aktivitet og læring. Her kan man få et hurtigt overblik over den viden, der er på området inkl. de vigtigste konklusioner.

<http://letdig.dk/projekter/bevaegende-laering/> - projektet "Let dig" om aktuelt forsøg med bevægelse i undervisningen. Her præsenteres både bevaeggrunde for at arbejde med dette og eksempler på både øvelser og indretning, der fremmer bevægelse.

<http://letdig.dk/projekter/ta-60-bevaegelse-i-undervisningen/> - superenkel lille animationsfilm, der på dansk fortæller om, hvorfor det er en god ide at arbejde med bevægelse i undervisningen.

<http://www.uvm.dk/l-fokus/Laering-i-bevaegelse/Symposium> - Undervisningsministeriet afholdt i efteråret 2012 et symposium om læring i bevægelse. På dette site ligger forskernes indlæg, ligesom de skoler, som fremlagde deres erfaringer, har uploadet, hvad de medbragte. Der ligger bl.a. en lang power point præsentation af Bente Klarlund, der viser de seneste forskningsresultater ang. betydningen af bevægelse hos børn og unge for både generel sundhed og indlæring m.v.

Udarbejdet af Inge Reich, Carsten Schouboe og Camilla Ralkov, maj 2013