

# Bevægelse i undervisningen

Dette vil vi gerne undgå:



træt elev

Dette vil vi gerne opnå:



aktiv



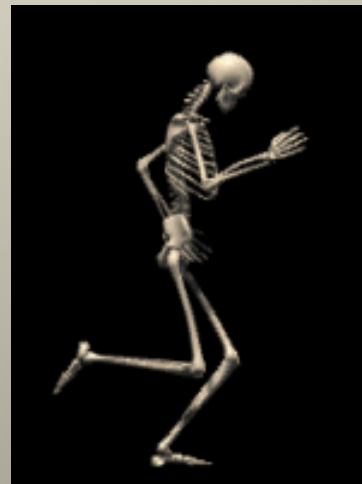
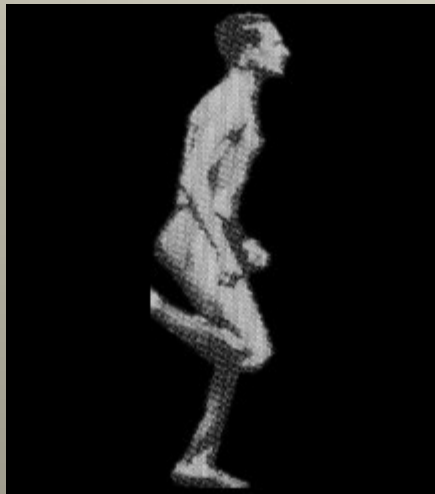
og glad elev

Hvad skal vi gøre for at opnå dette?

# Hvorfor har vi en hjerne?!?



Hjernen er primært optimeret til bevægelse!



# BREAK!



# Altså...

En stor del af hjernen er dedikeret til at generere bevægelse

Bevægelse er den eneste måde vi kan interagere med omverdenen på

Al kommunikation, inklusiv tale, tegnsprog, gestik, mimik, skriftsprog etc., er medieret af det motoriske system

Om end der findes mange forskellige typer af indlæring, så er de bagvedliggende principper de samme

Der er altså ingen grund til at skille hovedet fra kroppen...



# Forskning på området tyder på at...

- *Regelmæssig motion gennem opvækst styrker den akademiske præstationsevne (Hillman et al., 2008)*
- *Fysisk aktivitet i forbindelse med indlæring styrker evnen til at huske det indlærte (Winter et al., 2007, Roig et al., 2012 (in review))*
- *Der frigives en mængde af hormoner og andre substanser i forbindelse med fysisk aktivitet, der alle er "mistænkt" for at facilitere indlæring og konsolidering (Winter et al., 2007; Skriver et al. 2012 (in review))*
- *Udskillelse af adrenalin og nor-adrenalin styrker indlæringen (disse hormoner stiger i forbindelse med fysisk aktivitet) (Cahill & Alkire, 2003)*
- *Det er vist at selv lav-intens fysisk aktivitet, som f.eks. en gåtur, forbedrer hukommelsen af den opgave der indlæres forudgående eller sideløbende (Hillman et al., 2009)*

**Fysisk aktivitet kan altså bruges til at understøtte og forstærke den indlæring vi som undervisere skal facilitere**

# BREAK!



# Konsensuskonference



## FYSISK AKTIVITET OG LÆRING

- en konsensuskonference

By AKA, i KUNST og bevægelse  
- en konsensuskonference

Udgivet i samarbejde som et  
KUNST og bevægelse Uddrag for Læring og Læring  
Kunsthøgskolen

N. C. Andersen Boulevard 3  
1555 København V  
Tlf. 3924 4500  
www.kunst.dk  
www.kunst.dk

LAYOUT: RICHARD B. B.  
TITEL: Vibeke Røpke  
Oplag: 500

Foto: © Børn og Kunst, www.kunsthogskolen.dk



KUNST >

Kunststyrelsen

# Konsensuskonference

- **Formål:** at opsummere viden om sammenhæng ml. fysisk aktivitet og læring
- **Konklusion:**
  - Der er en dokumenteret sammenhæng ml. fysisk aktivitet og læring uanset alder.
  - Det hænger sammen med at fysisk aktivitet forbedrer kognition og øger dannelsen af stoffer, der kan fremme hjernens strukturelle og funktionelle ændringer gennem læring og erfaringer.
  - **Desuden har det vist sig at fysisk aktivitet integreret i undervisningen fremmer læring.**

**Kilde:** <http://www.kum.dk/ServiceMenu/Publikationer/2011/Fysisk-aktivitet-og-laring/>

Ja, hvad skal vi gøre for at opnå aktive og glade elever?



Bevægelse i undervisningen

# Derfor brain break (BB)!

## *10 reasons brain breaks will help you*

1. They get you up and moving
2. Your **best thinking** usually comes during a break
3. They engage both sides of your brain by crossing the midline
4. Your **efficiency** will rise
5. Activating your brain helps **boost a positive attitude**
6. They **relieve stress**
7. Your body and brain tension will go down
8. **New creative ideas happen** during breaks
9. Stepping back will help you to step forward
10. Breaks help you to enjoy the moment

**Kilde:** "Energizing brain breaks" af David Sladkey