

Bevægelse i undervisningen: Aktive pauser

Hvad?

Formål: At få elever til at sidde mindre ned i løbet af skoledagen.

Kort beskrivelse af tiltaget: Lærere og elever implementerer i samarbejde aktive pauser i løbet af alle skoledage i mindst 15 minutter om dagen. De aktive pauser integreres i undervisningstiden eller i de korte pauser undervejs i modulerne. De 15 minutter må gerne være fordelt over en hel skoledag – fx 3 x 5 minutter.

Begrebsafklaring

Brain breaks, power pauser, bevægelse integreret i undervisningen, aktiv undervisning, aktive pauser ...

Der findes en lang række begreber, der dækker over forskellige bevægelsesaktiviteter, som er integreret i hverdagen og skolelivet. Aktiviteterne kan have forskellige formål, eksempelvis at få pulsen op, at understøtte den faglige læring, at styrke det sociale fællesskab eller blot at skabe et anderledes afbræk. I en go' Bgym' anvendes betegnelsen *aktive pauser*. Formålet med disse pauser er at øge elevernes energiniveau ved at mindske og afbryde den tid, eleverne sidder stille i løbet af dagen.

Hvad forstås der ved aktive pauser i en go' Bgym'?

Med **aktive pauser** menes der dels *pauser fra den stillesiddende tid i klasselokalet* og dels *pauser fra selve undervisningen*, dvs. de korte pauser mellem modulerne – ikke de længere frikvarterer.

En aktiv pause kan dels tage form som en aktivitet, der kan foregå i pausen mellem modulerne eller i en kort pause i løbet af et modul, og dels som øvelser, der integreres i selve undervisningssituationen.

Hvorfor?

Ved overgangen fra folkeskole til ungdomsuddannelse dropper mange unge sportsaktiviteter i fritiden. En af de primære forklaringer på de unges faldende idrætsdeltagelse er mangel på tid (1).

På ungdomsuddannelsen tilbringer de unge længere tid i skolen, og lektier og afleveringer fylder mere. Det er således oplagt at forbedre de unges muligheder for at bevæge sig ved at integrere mere bevægelse i løbet af skoledagen.

Ud over de helbredsmæssige gevinster ved fysisk aktivitet, giver aktive pauser god energi i klasseværelset og booster motivationen hos både elever og lærere (3). Alle former for bevægelsesaktiviteter (både i og uden for undervisningen) forbedrer elevernes forudsætninger for læring og trivsel (4). Forskning viser, at man koncentrerer sig bedst 20-25 minutter ad gangen, derfor kan det være en god idé med en aktiv pause midt i et modul.

Elever i 1.g om at være stillesiddende i gymnasiet

"Stillesiddende undervisning – man bliver så sløv af det!"

"Man sidder meget stille i løbet af en dag, man kunne godt indføre nogle flere aktiviteter"

"Jeg synes også det her med en stillesiddende hverdag, vi sidder rigtig meget stille. Nu har vi heller ikke idræt, men inde i klassen sidder vi meget stille, vi laver aldrig noget, hvor man lige skal rejse sig op (...) vi sidder meget stille, og man kan godt blive lidt træt."

"Man sidder ned hele dagen. Det er kedeligt og på ingen måde sundt."

"(...) jeg faldt i søvn et par gange (til et foredrag), for vi sad bare i to timer eller halvanden time. Det var ikke fordi, det ikke var spændende, det er bare det der med, at man skal sidde stille i så lang tid, det tog bare på livsenergien."

"Man bliver udmattet, når man går i skole, synes jeg, når man sidder stille så meget. Man bliver meget træt i kroppen og i hovedet."

Elever i 1.g om bevægelse i undervisningen

"Vores lærer siger nogle gange, når vi er ved at falde helt sammen, at vi lige skal op og stå og klappe hinanden i hænderne. Det er et meget sjovt tiltag. Det gør ikke noget. Man får lige lidt frisk luft til hovedet."

"Hvis det er noget, man skal komme til efter skole, er det endnu værre, det gider man ikke, så vil man hellere hjem og lave sine afleveringer. Det skulle være en del af undervisningen, for at det kunne lade sig gøre."

"Engang havde vi en lærer, der sagde, at vi skulle rejse os op engang i mellem (...) Jeg synes, det var vildt irriterende. Men jeg kan godt se, at det havde en indvirkning på vores koncentrationsevne, at vi sådan lige bliver vækket. For det er ofte, at man sådan falder hen."

Hvordan?

Hver klasse gennemfører minimum 15 minutters bevægelse i løbet af hver skoledag. De 15 minutter kan fordeles frit i løbet af dagen, fx som 3 x 5 minutters øvelser. Samlet må aktivitetspauserne i løbet af en skoledag naturligvis gerne være mere end 15 minutter. Jo mere bevægelse, jo bedre. Aktiviteterne kan finde sted i klasselokalet, på gange, fællesarealer eller udendørs – alt efter hvad der foretrækkes og giver mening i den specifikke undervisningssituation. De fleste aktiviteter, der foreslås i det følgende, kan foregå i klasselokalet eller udenfor (fx en kort gåtur). Alle aktiviteter kan afvikles nemt og spontant.

Hvem kan involveres?

Ledelse, lærere og elever har i fællesskab ansvaret for, at hver klasse får gennemført aktive pauser af samlet minimum 15 minutters varighed over en hel dag.

- **Elever:** For at sikre den størst mulige motivation hos eleverne bestemmes indholdet af de aktive pauser primært af eleverne. Eleverne kan bedre end lærere, der underviser forskellige klasser på skift, holde øje med om klassen får gennemført de 15 minutters anbefalede aktive pauser i løbet af skoledagen. Der kan fx laves en rotationsordning, hvor eleverne på skift har ansvaret for de aktive pauser. Hver klasse kan evt. lave sin egen liste/idebank/idekasse med klassens yndlingsaktiviteter.
- **Lærere:** Lærerne har ansvaret for at skabe mulighed for, at de aktive pauser kan gennemføres. Ofte vil læreren med sit pædagogiske/didaktiske overblik kunne vurdere, hvornår det er hensigtsmæssigt med en aktiv pause. I nogle tilfælde kan der også være behov for, at læreren kommer med et forslag til en aktivitet.
- **Ledelse:** Ledelsen skal bakke op om de aktive pauser og anerkende lærernes og elevernes prioritering af de aktive pauser.

Eksempler på og inspiration til aktiviteter

For mange lærere er aktive pauser og bevægelse en naturlig del af en varieret og inspirerende undervisning. For andre lærere falder det ikke lige så naturligt at inddrage bevægelsesaktiviteter i undervisningen. Der er dog mange muligheder for at integrere bevægelse i undervisningen uden at det nødvendigvis skal udmønte sig i vilde kropslige udfoldelser, der kan opleves mere eller mindre grænseoverskridende af elever og lærere. En aktiv pause kan indeholde alt fra en leg til en femminutters udendørs gåtur. Korte aktive pauser kræver ikke nødvendigvis meget plads og mange rekvisitter.

Herunder følger forskellige eksempler på aktiviteter, som kan anvendes direkte eller tjene som inspiration til, hvordan aktive pauser kan inddrages i skoledagen.

I det følgende skelnes der mellem **brain breaks**, og **øvelser der kan integreres i undervisningen**:

- **Brain breaks** er øvelser, der afbryder undervisningen.
- **Øvelser, der kan integreres i undervisningen**, er øvelser, der let kan indgå i undervisningssituationen og ikke kræver afbrydelse af det, der er i gang.

Ud over eksemplerne, der præsenteres her, kan eleverne få ideer til aktiviteter, der kan indgå som aktive pauser i undervisningen. Vi opfordrer til, at eleverne finder på nye ting og prøver idéerne af, så der skabes variation i de aktive pauser, der gennemføres i skoleåret.

Brain breaks

Gruppen af universitetsstuderende, der står bag Young & Active innovationsworkshoppen (Bgym' buddies), har udviklet seks forslag til aktiviteter, som alle kan laves på få minutter i klasseværelset uden ekstra rekvisitter (og ikke mindst med garanti for et godt grin). Beskrivelsen af de seks aktiviteter kan ses i slutningen af denne beskrivelse. Andre idéer til aktive pauser og brain breaks kan findes på Young & Active hjemmesiden:

https://www.sdu.dk/da/sif/forskning/projekter/young_and_active_cfi

Øvelser integreret i undervisningen

Der findes mange simple måder, hvorpå man kan integrere bevægelse i undervisningen, fx:

Walk-and-talk øvelser

En kort gåtur udenfor som kan have et fagligt eller socialt formål. Måske skal man ud og se, hente eller indsamle noget som en del af undervisningen. En lille gruppe-diskussion kan også afvikles gående. En walk-and-talk øvelse kan med fordel også bruges som brain break – hvor snakken ikke har et fagligt fokus.

Stående gruppearbejde

Gruppearbejdet i klassen kan foregå stående en gang imellem i stedet for, at gruppen sidder rundt om et bord. Brug gerne gymnasiets fælles- og udendørsarealer.

Klassediskussion, hvor en bold kastes rundt

Når et emne diskuteres i klassen, kan der kastes en bold rundt til den, der har ordet. Klassen kan eventuelt stå op i en cirkel – så reduceres den stillesiddende tid samtidig for alle.

Stående applaus efter mundtlige elevoplæg

Klassen kan indføre stående applaus hver gang en klassekammerat eller en gruppe har lavet en fremlæggelse på klassen. Alle kommer op at stå, og der skabes en god stemning i klassen.

Links til øvrige brain breaks og øvelser, der kan integreres i undervisningen

Se fx:

- <https://skoleidraet.dk/saetskolenibevaegelse/forside/>
- <http://trivselogbevægelse.dk/index.php/brain-breaks/>
- <http://www.dansetid.dk>

Mulige udfordringer og løsninger

Udfordring: Lærerne synes ikke, at der er tid til aktive pauser i netop *deres* time/modul.

Løsning: Lærerne må aftale indbyrdes og indgå faste aftaler om, hvornår de aktive pauser skal ligge. Ledelsen giver en fælles besked om, at de aktive pauser skal prioriteres.

Udfordring: Skemaet skifter fra dag til dag, og klassens elever har forskellige valgfag i løbet af dagen. Derfor er det umuligt at planlægge 15 minutters aktiv pause.

Løsning: De aktive pauser lægges fx i dansk, historie eller andre fælles fag, hvor hele klassen er samlet. Hvis klassen kun har et fag sammen i løbet af dagen, gennemføres så vidt muligt 2 eller 3 gange 5 minutter i samme modul. Det kan også tilstræbes, at bevægelse tænkes ind i de fleste fag – så er der større sandsynlighed for, at hver elev kommer op at stå i løbet af dagen.

Udfordring: Det kan virke urealistisk at skulle finde på og gennemføre aktiviteter på 5 minutter!

Løsning: Find inspiration her i materialet. Der findes rigtig mange små øvelser, der kan gennemføres på kort tid, som ikke kræver rekvisitter og lang forberedelsestid. En aktiv pause behøver ikke at være en rundboldkamp. Find også gerne inspiration hos de øvrige lærere og klasser. Lav evt. en kasse i hver klasse, hvor elever og lærere kan trække en idé til aktive pauser. Elever og lærere kan efterhånden, som de får nye ideer putte dem i kassen, så idesamlingen og dermed variationen i aktive pauser vokser med tiden.

Referencer

1. Pilgaard M 2012. "Teenageres idrætsdeltagelse i moderne hverdagsliv [Teenagers' Participation in Sports and Exercise in Modern Everyday Life]." *Scandinavian Sport Studies Forum* 3: 71–95.
2. Bendtsen P, Mikkelsen SS, Tolstrup J. Ungdomsprofilen 2014. Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2015. Rapporten kan hentes på <https://www.sdu.dk/da/sif>
3. Rapport: Forsøg med læring i bevægelse. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. https://www.sdu.dk/da/om_sdu/institutter_centre/rich/forskning/projekter/forsog+med+laering+i+b+evaegelse
4. Pedersen BK, Andersen LB, Bugge A, Nielsen G, Overgaard K, Roos E, von Seelen J. Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen. København: Vidensråd for Forebyggelse, 2016: 1-124.

Beskrivelser af "Bgym' buddy aktiviteter" som kan bruges som aktive pauser (brain breaks)

Ninja

Klassen stiller sig i en cirkel og fremfører en ninja positur. Eleverne skiftes til at være ninja. Det handler for ninjaen om at slå på en anden elevs hånd, hvorefter eleven har mistet et liv, hvis hånden rammes. Derefter skal hånden om bag ryggen. Når elevens anden hånd rammes, er eleven ude. Ninjaen skal stivne i den position vedkommende havner i, når han/hun har forsøgt at slå på en hånd. Man må kun bevæge sig og skifte sin ninja position, hvis en klassekammerat prøver at slå ud efter ens hånd, eller hvis man selv er ninja.



Bjørn, Ninja, Jæger

Eleverne stiller sig parvis ryg mod ryg. Sammen råber klassen Bjørn, Ninja, Jæger, hvorefter eleverne vender sig mod hinanden og laver enten Bjørn, Ninja eller Jæger. Bjørnen spiser Ninjaen Jægeren skyder Bjørnen Ninjaen dræber Jægeren Højlydte vindere og tabere: Taber man, er man naturligvis super ked af det, og vinder man, er man naturligvis overlykkelig – og det gør man klassen opmærksom på med kropslige og mundtlige udbrud. Derefter finder hver elev sammen med en klassekammerat, der også er enten super ked af det eller super glad og gentager legen.

Kyllingelår

Eleverne stiller sig i en cirkel, skulder mod skulder og synger sangen:

Melodi: *"The fast food song by the fast food rockers"* (omkvæd)

Kyllingelår, Kyllingelår

Pille rejer, Pille rejer, Pille kyllingelår Kyllingelår, Kyllingelår

Pille rejer, Pille rejer, Pille kyllingelår SALAMI, SALAMI

Pille rejer, Pille rejer, Pille kyllingelår SALAMI, SALAMI

Pille rejer, Pille rejer, Pille kyllingelår

Klassen bevæger sig således, når der synges:
Kyllingelår = klappe personen til højre på låret.
Pille rejer = kilde personen til højre under hagen.
Salami = klappe sig selv på maven.



Klassen synger sangen hurtigere og hurtigere og bevæger sig derved også hurtigere og hurtigere.



Sand/vand

Eleverne stiller sig i en cirkel eller på linje afhængigt af, hvor stor klassen er. En fra klassen udnævnes som opråber og fortæller sine klassekammerater, hvad de skal gøre.

Når man starter, står alle deltagerne på sand. Hvis opråberen råber vand, mens man står i sand, skal deltagerne hoppe ud i vandet (frem). Står deltagerne i vandet, og der råbes sand, skal de hoppe tilbage i sandet (tilbage). Hvis deltagerne står i sand, og der råbes sand, skal de blive stående. Dette samme gælder, når der råbes vand, og de står i vandet.

Hvis en elev hopper forkert eller blive stående, når alle i virkeligheden skal hoppe, udgår eleven af legen. Legen fortsætter, indtil der ikke er flere deltagere.



Balance battle

Deltagerne stiller sig overfor hinanden med cirka en skulderbredes afstand mellem fødderne. Fødderne må ikke flyttes. Begge deltagere tager hænderne op i brysthøjde.

Nu gælder det om at få den anden ud af balance, mens man kun må skubbe på hinandens hænder. Man taber, når man flytter foden.

Klappeleg

Deltagerne stiller sig parvis over for hinanden. En fra klassen udnævnes som opråber og giver ordrer til resten af klassen. Ordrene er som følger:

- Når opråberen råber 1, klapper parret deres højre hånd mod hinanden.
- Når opråberen råber 2, klapper parret deres venstre hånd mod hinanden.
- Når opråberen råber 3, klapper parret begge deres hænder mod hinanden.
- Når opråberen råber 4, sparker parret deres højre fod mod hinanden.
- Når opråberen råber 5, sparker parret deres venstre fod mod hinanden.
- Når opråberen råber 6, sparker parret begge deres fødder mod hinanden.

Opråberen skifter imellem de forskellige tal og kan øge tempoet efter ønske.

