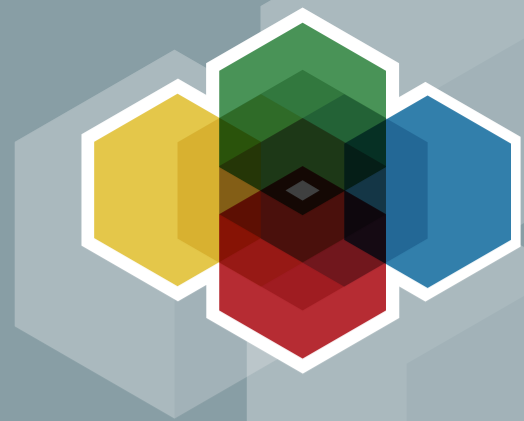


# Bevægelsesglæde i udskolingen



# Bevægelsesglæde i udskolingen







## Baggrund

Som en del af arbejdet med en bevægelseskultur har Det nationale videncenter, KOSMOS, for Undervisningsministeriet, udviklet modellen 'Bevægelsesglæde i udskolingen'. Adskillige studier har vist en effekt af bevægelse på børn og unges trivsel og mentale sundhed. Bevægelsesglædemodellen har til formål at stimulere forskellige glædestyper, når der arbejdes med bevægelsesaktiviteter. Modellen kan være med til at skabe bevidsthed og et øget kendskab til, hvad der motiverer og skaber trivsel for den enkelte elev og klassen som helhed. Derudover er det også modellens formål at være et redskab til at udvikle og variere bevægelsesaktiviteter, for derigennem at præsentere bevægelse som et alsidigt begreb.

## Anvendelse

Bevægelsesglædemodellen kan anvendes til at sætte fokus på forskellige bevægelsesglædestyper før, under og/eller efter de bevægelsesaktiviteter, der arbejdes med i udskolingen. Bevægelsesglædemodellen kan give lærere/pædagoger og elever mulighed for at undersøge og italesætte, hvilken bevægelsesglæde man som deltager i en given bevægelsesaktivitet oplever. I arbejdet med modellen er det vigtigt, at man som lærere/pædagog og elever oparbejder en kultur, hvor man kan gå i dialog omkring bevægelsesglæderne. Det er gennem refleksion og dialog, at elever og lærere/pædagoger får udvidet deres egne for- forståelser og forståelse af, hvilke elementer der skal være tilstede i en bevægelsesaktivitet for, at den er motiverende og skaber glæde.

## Forklaring

-  Gul bevægelsesglæde opstår, når eleverne gennem bevægelsesaktiviteten oplever mulighed for fordybelse, arbejde med detaljer og fantasi. Det kan stimuleres gennem at eksperimentere med deres hoved og krop eller ved at inddrage forskellige redskaber (ex. post-it, sjippetov, bold, kridt mm.), der kan understøtte bevægelsesaktiviteten.
-  Rød bevægelsesglæde opleves, når bevægelsesaktiviteten foregår i samværet med andre. Den røde bevægelsesglæde betyder, at man i en bevægelsesaktivitet er optaget af fællesskabet som størrelse gennem evt. samskabelsesprocesser. Den røde glæde stimuleres, når man som deltager i aktiviteten har samme interesse i, at bevægelsesaktiviteten lykkes, og måske opnår man følelsen af at have en fælles identitet og det at høre til et sted.
-  Grøn bevægelsesglæde opstår, så snart bevægelsesaktiviteten har fokus på konkurrence (med sig selv eller mod andre). Den grønne bevægelsesglæde betyder, at man ønsker at blive bedre og udvikle sig for til sidst at mærke, at bevægelsesaktiviteten mestres. For at stimulere den grønne glæde kan et vigtigt redskab være at introducere eleverne for "konkurrenceknappen". "Konkurrenceknappen" (som sidder mellem skulderbladene på alle) kan skrues hhv. op og ned hos hver enkelt elev, hvilket kan være nødvendigt for at få de rette kvaliteter frem i den grønne glæde.
-  Blå bevægelsesglæde er til stede, når elever gennem bevægelsesaktiviteten er optaget af at blive fremhævet i form af at blive set eller hørt. Den blå bevægelsesglæde stimuleres, når man som elev bliver tildelt en særlig opgave/rolle ved 'at få noget' og/eller 'at være noget'. I den blå glæde handler det om at blive anerkendt af andre elever eller lærere.

For yderligere inspiration se 'Den eksemplariske aktivitet om Bevægelsesglæde' (pdf-fil).

## Redaktion og udvikling

Det nationale videncenter KOSMOS,  
for Undervisningsministeriet:  
Katrine Bertelsen: kber@ucsyd.dk  
Claus Løgstrup Ottesen: cott@ucsyd.dk  
Børge Koch: bfko@ucsyd.dk