



UNDERVISNINGS  
MINISTERIET

# Bevægelsesglæde i udskolingens – en eksemplarisk aktivitet

---



---

# Indhold

<b>1</b>	<b>Introduktion</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Runde 1</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Runde 2</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Runde 3</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Runde 4</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>Runde 5</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	<b>Runde 6</b>	<b>11</b>
<b>8</b>	<b>Runde 7</b>	<b>12</b>
<b>9</b>	<b>Refleksionsspørgsmål</b>	<b>13</b>

---

# Introduktion

For at skabe en sammenhæng mellem bevægelsesglæde som didaktisk model, se model (pdf-fil), gives der i dette materiale praksisnære eksempler på, hvordan der kan arbejdes systematisk med bevægelsesaktiviteter, der har fokus på motivation, trivsel og en varieret undervisning i udskolingen. Adskillige studier har vist en effekt af bevægelse på børn og unges trivsel og mentale sundhed. Se mere i vidensnotatet om sammenhængen mellem bevægelse og motivation.

Bevægelsesglædemodellen har til formål at stimulere forskellige glædestyper<sup>1</sup>, 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. Den bevægelsesdidaktiske model og tilhørende konkrete bevægelsesaktivitet kan ses som et arbejdsredskab til såvel læreren/pædagogen som eleverne til at skabe tydelig og synlig læring, hvor fokus er på at skabe glæde og motivation gennem bevægelsesaktiviteter.

Bevægelsesglædemodellen består af fire forskellige glædestyper opdelt i farver. Der kan være forskellige tilgange til at bruge modellen, sådan at man som lærer/pædagog og elev erfarer, at måden, hvorpå en bevægelsesaktivitet bliver igangsat/italet og gennemført, har betydning for, hvilken glæde, man som elev, oplever og står tilbage med. I arbejdet med bevægelsesglædemodellen er et af de primære formål, at eleverne lærer at mærke efter, hvad der motiverer dem og skaber glæde, når man deltager i en bevægelsesaktivitet.

For at arbejde systematisk med bevægelsesglædemodellen anbefales det, at læreren/pædagogen hænger de fire bevægelsesglæder op i for eksempel klasselokalet eller fællesrum for at skabe synlighed omkring arbejdet med motivation og bevægelsesglæde. Hele afsættet for bevægelsesglædemodellen er at inddrage eleverne i deres egen læring og kropslige oplevelse.

Læreren/pædagogen kan i arbejdet med bevægelsesaktiviteterne inddrage eleverne på forskellig vis. For eksempel kan eleverne tage stilling og mærke efter i sig selv efter hver bevægelsesaktivitet, og det gøres ved at gå hen til den farve/bevægelsesglæde, som eleven mærker, var mest i fokus under en given bevægelsesaktivitet. Læreren/pædagogen og eleverne får, gennem dette arbejde med at synliggøre bevægelsesglæde for hinanden, en unik mulighed for et øget indblik i og forståelse for hinandens forskellige oplevelser af, hvad en bevægelsesaktivitet kan motivere til.

Forskellige arbejdsmåder i forhold til modellen:

## A) Fra bevægelsesglæde til bevægelsesaktivitet

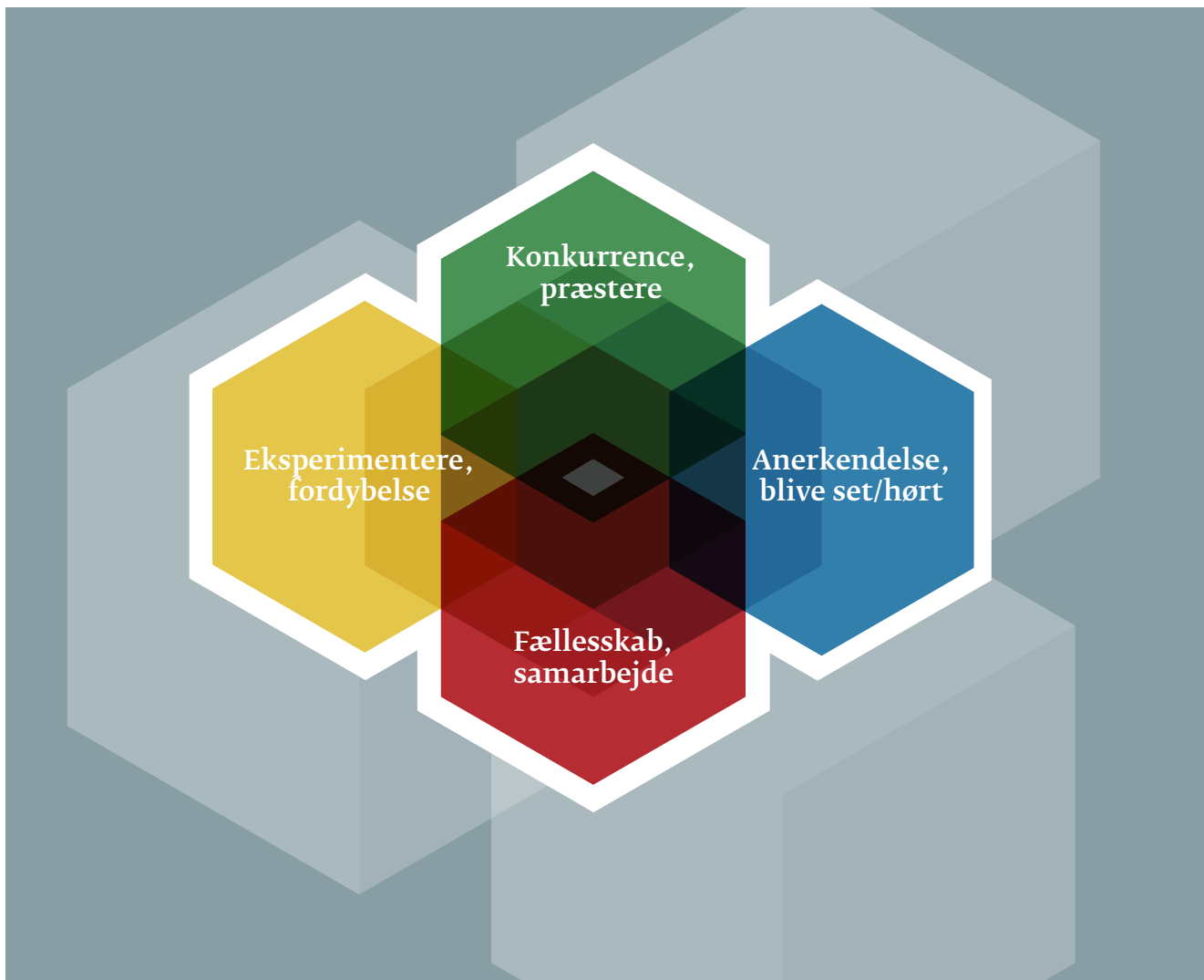
I dette eksempel har læreren/pædagogen eller evt. en elev på forhånd besluttet, hvilken bevægelsesglæde bevægelsesaktiviteten skal have. Bevægelsesglæden bliver det styrende, og eleverne udfordres på at lære glæden at kende.

## B) Fra bevægelsesaktivitet til bevægelsesglæde

I dette eksempel har læreren/pædagogen eller evt. en elev igangsat en given bevægelsesaktivitet. Efter endt bevægelsesaktivitet beder man så alle deltagerne om at gå hen til den glæde/farve, de mærker bliver stimuleret i dem individuelt.

## C) En bevægelsesaktivitet kan blive til flere - blot ved at variere i forhold til bevægelsesglæden

Hver bevægelsesaktivitet kan ved få justeringer blive til flere aktiviteter, hvilket giver eleverne et øget indblik i, at sprogbrug/italetsættelse og igangsættelse af en aktivitet er det, som i mange tilfælde styrer/bestemmer, hvilken bevægelsesglæde, der er i spil. Konkurrenceglæden stimuleres for eksempel, hvis man igangsætter sin aktivitet ved at sige; ”i dag skal vi lave en stafet”.



Bevægelsesglæde i udskolingen - udarbejdet af KOSMOS for Undervisningsministeriet

I det følgende gives der konkrete eksempler på bevægelsesaktiviteter, der bruger bevægelsesglædemodellen. Nedenstående bevægelsesaktiviteter er som udgangspunkt egnede til power-pauser/brain-breaks, der ligger placeret i kategorien "Aktive pauser" jf. bevægelseskulturmodellen. For at skabe en kobling mellem Bevægelsesglædemodellen, BIU-modellen og elevinddragelse er der i skemaet nedenfor indsat et eksempel på, hvordan man kan knytte et fagligt indhold på bevægelsesaktiviteterne, se BIU-model (pdf-fil) og med inddragelse af eleverne, se model (pdf-fil).

---

# Runde 1

## Papirkuglen

Materialer:

1 stk. A4 papir pr. elev (brug gerne af det fejltrykte kopipapir).

Introduktion: Alle elever skal lave deres egen papirkugle, som skal bruges i bevægelsesaktiviteten. Eleverne skal gennem alle bevægelsesglæder i forskellige runder.

Runde 1 og 2 - arbejds måden er A) fra bevægelsesglæde til bevægelsesaktivitet.


Efter runde 1 benyttes refleksionsspørgsmålene på side 13

Aktivitet	Bevægelsesglæde	Grader af elevinddragelse
<p>Eleverne bliver bedt om at arbejde ud fra gul glæde. Det vil sige, at eleverne skal fokusere på at eksperimentere og arbejde med detaljer. Eleven skal arbejde individuelt i runde 1. Hvilke tricks kan du lave med papirkuglen?</p> <p>Efter eleverne har fået tid til at arbejde med øvelsen i 2 - 4 min. skal eleverne gå sammen to og to og vise og afprøve hinandens tricks ca. 1-2 tricks pr. elev.</p> <p><b>Refleksionsspørgsmål til eleverne efter runde 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvordan var det at arbejde med bevægelsesaktiviteten ud fra en forudbestemt glæde/farve? - herunder kunne du blive i den glæde?</li><li>- Hvilke ændringer mener du, man med fordel kunne lave i bevægelsesaktiviteten for, at den valgte glæde/farve bliver mere tydelig?</li></ul>	<p> <b>Gul glæde</b></p> <p>Fokus på at arbejde med detaljer, fantasi, fordybelse og at eksperimentere.</p>	<p>Ingen elevinddragelse.</p> <p>Øget elevinddragelse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elever får mulighed for at bidrage med ændringer og egne oplevelser i forhold til bevægelsesaktiviteten jf. refleksionsspørgsmålene.</li></ul>

---

## Runde 2

Runde 1 og 2 - arbejdsmåden er A) fra bevægelsesglæde til bevægelsesaktivitet.  
Efter runde 2 benyttes refleksionsspørgsmålene på side 13.

Aktivitet	Bevægelsesglæde	Grader af elevinddragelse
<p>Eleverne bliver bedt om at arbejde ud fra den grønne glæde, som er konkurrenceglæden. Eleverne skal gå sammen i par. Bevægelsesaktiviteten går ud på, at den ene elev stiller sig klar og laver en basket kurv/ring med armene foran kroppen, og den anden elev stiller sig klar til at kaste mod kurven. Afstanden mellem eleverne aftales parret indbyrdes. Der spilles nu bedst ud af tre ved at kaste papirkuglen i hul/kurven.</p> <p><b>Refleksionsspørgsmål til eleverne efter runde 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Prøv at beskrive, hvad der skete i rummet, da I gik i gang med runde 2? - herunder, hvad skete der med støjniveauet, kommunikationen mm.?</li><li>- Hvordan var det at arbejde med bevægelsesaktiviteten ud fra en forudbestemt glæde/farve? - herunder kunne du blive i den glæde?</li><li>- Hvilke ændringer mener du, man med fordel kunne lave i bevægelsesaktiviteten for, at den valgte glæde/farve bliver mere tydelig?</li></ul>	<p> <b>Grøn glæde</b></p> <p>Fokus på konkurrencen med sig selv og i forhold til andre, vinde/tab.</p>	<p>Ingen elevinddragelse.</p> <p>Øget elevinddragelse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Elever får mulighed for at bidrage med ændringer og egne oplevelser i forhold til bevægelsesaktiviteten jf. refleksionsspørgsmålene.</li></ul>

# Runde 3

Runde 3 – 5 arbejdsmåden er B) fra bevægelsesaktivitet til bevægelsesglæde. Efter runde 3 benyttes refleksionsspørgsmålene på side 13.

Aktivitet	Bevægelsesglæde	Grader af elevinddragelse
<p>Eleverne skal nu være sammen 5 – 6 pers. og stille sig i en rundkreds. Gruppen skal vælge den papirkugle, som de mener, er den bedste at spille med. Bevægelsesaktiviteten består i, at man i gruppen skal samarbejde om at holde papirkuglen i luften. Måden, hvorpå man slår til kuglen, er med flad hånd/hænder (man må meget gerne bruge begge hænder). Den eneste regel er, at man ikke må slå til papirkuglen 2 gange i træk. Når eleverne har fået 5 – 7 minutter til at arbejde med runde 3, beder du eleverne individuelt mærke godt efter, hvilken en af de 4 bevægelsesglædetyper, som eleven oplever, er blevet mest stimuleret gennem bevægelsesaktiviteten.</p> <p><b>Refleksionsspørgsmål til eleverne efter runde 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvilken bevægelsesglæde blev mest stimuleret i dig? (eleven vælger aktivt at gå hen til en af de fire farver).</li><li>- Hvorfor står du/I ved den bevægelsesglæde/farve? Herunder; hvad motiverede dig særligt i bevægelsesaktiviteten?</li><li>- Hvad overrasker dig mest i forhold til dit valg af bevægelsesglæde?</li></ul>	<p>Eleverne er ikke på forhånd givet en bestemt glæde, men i stedet får eleverne mulighed for selv at vælge/mærke efter, hvilken bevægelsesglæde, der stimuleres i de forskellige runder med papirkugleaktiviteten.</p> <p> <b>Gul glæde</b> Arbejde med detaljer, fantasi, fordybelse, og at eksperimentere.</p> <p> <b>Grøn glæde</b> Konkurrence med sig selv og i forhold til andre, vinde, præstere og udvikle sig.</p> <p> <b>Rød glæde</b> Fællesskabsfølelse, fælles målsætning, samarbejde, samskabelse og fælles identitet.</p> <p> <b>Blå glæde</b> Anerkendelse fra lærer/pædagog, de andre elever i form af at blive set, hørt evt. i form af at få tildelt en særlig opgave/rolle ved at ”få noget” eller ”være noget”.</p>	<p>Delvis elevinddragelse.</p>



# Runde 4

Efter runde 4 benyttes refleksionsspørgsmålene på side 13.

Aktivitet	Bevægelsesglæde	Grader af elevinddragelse
<p>Bevægelsesaktiviteten handler stadig om, at gruppen samarbejder om at holde papirkuglen i luften, men denne gang skal gruppen begynde at tælle antal berøringer (1 - 2 - 3 osv.). Målet med runde 4 er, at elevgrupperne slår egne rekorder. Altså forstået på den måde, at hvis kuglen rammer jorden efter 5 berøringer, så er det gruppens opgave at slå 5 i næste runde. Hvis kuglen rammer jorden efter 3 berøringer, skal man slå 3 osv. Når eleverne har fået 5 - 7 minutter til at arbejde med runde 4, beder du igen eleverne individuelt mærke godt efter, hvilken en af de 4 bevægelsesglædetyper, eleven oplever er blevet mest stimuleret gennem bevægelsesaktiviteten.</p> <p><b>Refleksionsspørgsmål til eleverne efter runde 4:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvilken bevægelsesglæde blev mest stimuleret i dig? (eleven vælger aktivt at gå hen til en af de fire farver)</li><li>- Hvorfor står du/I ved den bevægelsesglæde/farve? - herunder hvad motiverede dig særligt i bevægelsesaktiviteten?</li><li>- Hvad overrasker dig mest i forhold til dit valg af bevægelsesglæde?</li><li>- Er det ofte den samme bevægelsesglæde/farve du stiller dig ved? Hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?</li><li>- Hvordan kan vi få en given bevægelsesaktivitet til at stimulere en anden farve? - herunder; hvad skal der siges, når aktiviteten forklares?</li></ul>	<p>Eleverne er ikke på forhånd givet en bestemt glæde, men i stedet får eleverne mulighed for selv at vælge/mærke efter, hvilken bevægelsesglæde, der stimuleres i de forskellige runder med papirkugleaktiviteten.</p> <p> <b>Gul glæde</b> Arbejde med detaljer, fantasi, fordybelse og at eksperimentere.</p> <p> <b>Grøn glæde</b> Konkurrence med sig selv og i forhold til andre, vinde, præstere og udvikle sig.</p> <p> <b>Rød glæde</b> Fællesskabsfølelse, fælles målsætning, samarbejde, samskabelse og fælles identitet.</p> <p> <b>Blå glæde</b> Anerkendelse fra lærer/pædagog, de andre elever i form af at blive set, hørt evt. i form af at få tildelt en særlig opgave/rolle ved at "få noget" eller "være noget".</p>	<p>Delvis elevinddragelse.</p>

# Runde 5

Efter runde 5 benyttes refleksionsspørgsmålene på side 13.

Aktivitet	Bevægelsesglæde	Grader af elevinddragelse
<p>Eleverne skal, inden de går i gang med bevægelsesaktiviteten, holde en kort gruppe-timeout. Her får gruppen mulighed for at snakke sammen om, hvilke justeringer, de vil foretage for, at de lykkes med at holde papirkuglen i luften.</p> <p>OBS! I denne timeout vil eleverne erfare, at de muligvis er nødt til at skifte glædesperspektiv for at lykkes med opgaven. Måske har man været i en gruppe, hvor det primære fokus har været konkurrenceelementet. Men gruppen erfarer, at de med fordel kan arbejde med elementer fra eventuelt den gule glæde, hvor fokus er på at arbejde med detaljer, eksperimentere og fordybe sig. Et andet eksempel kunne være, at gruppen har været optaget af at lykkes sammen og det at være i den røde glæde. Derfor har de ikke haft fokus på at slå rekorder. I denne gruppe vil timeouten måske udvikle sig til, at gruppen prøver at finde elementer fra den grønne glæde i forhold til at sætte fokus på at præstere bedre og udvikle sig som gruppe.</p> <p>I runde 5 skal eleverne fortsætte med at slå deres egne rekorder i gruppen. Gruppen må gerne "råbe" deres rekord ud i rummet, så de andre grupper kan høre det. Læreren/pædagogen går rundt mellem grupperne for at peppe stemningen op ved at fortælle og evt. "råbe" rekorderne ud i rummet. Når eleverne har fået 5 - 7 minutter til at arbejde med runde 5, bedes eleverne igen individuelt at mærke godt efter, hvilken en af de 4 bevægelsesglædetyper, de oplever, er blevet mest stimuleret gennem bevægelsesaktiviteten.</p> <p><b>Refleksionsspørgsmål til eleverne efter runde 5:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvilken bevægelsesglæde blev mest stimuleret i dig? (eleven vælger aktivt at gå hen til en af de fire farver)</li><li>- Hvorfor står du/I ved den bevægelsesglæde/farve? - herunder; hvad motiverede dig særligt i bevægelsesaktiviteten?</li><li>- Hvad overrasker dig mest i forhold til dit valg af bevægelsesglæde?</li><li>- Er det ofte den samme bevægelsesglæde/farve du stiller dig ved? Hvis ja hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?</li><li>- Hvilken indflydelse havde jeres timeout på bevægelsesglæden undervejs i aktiviteten?</li><li>- Hvilken runde fra 3 - 5 motiverer dig mest? Begrund gerne</li></ul>	<p>Eleverne er ikke på forhånd givet en bestemt glæde, men i stedet får eleverne mulighed for selv at vælge/mærke efter, hvilken bevægelsesglæde, der stimuleres i de forskellige runder med papirkugleaktiviteten.</p> <p> <b>Gul glæde</b> Arbejde med detaljer, fantasi, fordybelse og at eksperimentere.</p> <p> <b>Grøn glæde</b> Konkurrence med sig selv og i forhold til andre, vinde, præstere og udvikle sig.</p> <p> <b>Rød glæde</b> Fællesskabsfølelse, fælles målsætning, samarbejde, samskabelse og fælles identitet.</p> <p> <b>Blå glæde</b> Anerkendelse fra lærer/pædagog, de andre elever i form af at blive set, hørt evt. i form af at få tildelt en særlig opgave/rolle ved at "få noget" eller "være noget".</p>	<p>Høj elevinddragelse. Øget elevinddragelse: - Eleverne udvikler 1 eller flere roller/opgaver til nogle af deltagerne i gruppen, som kan være med til at gøre gruppens spil ex. bedre, mere inkluderende osv.</p>

---

# Runde 6

Efter runde 6 benyttes refleksionsspørgsmålene på side 13.

Aktivitet	Bevægelsesglæde	Grader af elevinddragelse
<p>Gruppen skal nu udvælge 1 - 2 elever, som tildeles en særlig opgave/rolle i forhold til gruppens spil med papirkuglen.</p> <p>For eksempel kan en elev få en joker-rolle, som gør, at denne elev har en eller flere fordele i spillet (må slå til kuglen flere gange i træk, må være den, som tæller rekorder osv.).</p> <p>For eksempel kan en elev få lov til at bruge hele kroppen til at slå med (ben, arme, hoved).</p> <p>For eksempel kan en elev få til opgave at være motivator i gruppen ved at komme med positive udsagn undervejs i spillet.</p> <p><b>Refleksionsspørgsmål til eleverne efter runde 6:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hvilken betydning havde det for jer som gruppe, at en eller flere elever have en særlig rolle?</li><li>- Hvad betyder det for dig, at du har fået kendskab til din egen og andres bevægelsesglæder?</li></ul>	<p> <b>Blå glæde</b></p> <p>Fremhævelse af elever i form af tildeling af særlige roller/opgaver – eleverne oplever at ”være noget” eller ”få noget”.</p>	<p>Høj elevinddragelse.</p>

# Runde 7

Efter runde 7 benyttes refleksionsspørgsmålene på side 13.

Aktivitet	Grader af elevinddragelse	Bevægelse integreret i undervisningen
<p>Når eleverne er blevet dus med papirkugleaktivitetens mange forskellige glæder, kan man som lærer/pædagog få eleverne til at reflektere over, hvilket fagligt indhold, det vil give mening at arbejde med, når man spiller papirkugle?</p>	<p>Høj elevinddragelse.</p>	<p>Papirkuglen kan være særlig god til at repetere og træne et fagligt indhold.</p> <p>For inspiration, se BIU-aktiviteter under legende aktiviteter.</p>

---

# Refleksionsspørgsmål

## Refleksionsspørgsmål til eleverne i arbejdet med bevægelsesglædemodellen:

- Hvordan var det at arbejde med bevægelsesaktiviteten ud fra en forudbestemt glæde/farve? Herunder; kunne du blive i den glæde? Hvilke ændringer, mener du, man med fordel kunne lave i bevægelsesaktiviteten for, at den valgte glæde/farve bliver mere tydelig?
- Hvilken bevægelsesglæde bliver mest stimuleret i dig? (eleven vælger aktivt at gå hen til en af de fire farver).
- Hvorfor står du/I ved den bevægelsesglæde/farve? Herunder; hvad motiverer dig særligt i bevægelsesaktiviteten?
- Hvad overrasker dig mest i forhold til dit valg af bevægelsesglæde?
- Er det ofte den samme bevægelsesglæde/farve, du stiller dig ved? Hvis ja, hvorfor? Hvis nej, hvorfor ikke?
- Hvordan kan vi få en given bevægelsesaktivitet til at stimulere en anden farve? Herunder; hvad skal der siges, når aktiviteten forklares?
- Hvad betyder det for dig og de aktiviteter, som vi arbejder med, at du har fået kendskab til din egen og andres bevægelsesglæder?
- Hvilket fagligt indhold ville give mening at arbejde med i denne bevægelsesaktivitet?

## Refleksionsspørgsmål til lærere/pædagoger i arbejdet med bevægelsesglædemodellen:

- Hvilket indblik og forståelse af elevernes motivation for at bevæge sig, har du, som lærer/pædagog, fået i arbejdet med bevægelsesglædemodellen?
- Hvilken bevægelsesglæde kendetegner mest de bevægelsesaktiviteter, som du sætter i gang med eleverne?
- Hvordan kan bevægelsesglædemodellen være med til at skabe mere variation og motivation i de aktiviteter, som du præsenterer for eleverne?

## Inspiration til mere bevægelse i udskolingen:

[www.emu.dk](http://www.emu.dk)  
[www.aktivaaretrundt.dk](http://www.aktivaaretrundt.dk)  
[www.saetskolenibevaegelse.dk](http://www.saetskolenibevaegelse.dk)

## Udarbejdet af:

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

# Udarbejdet af KOSMOS for Undervisningsministeriet



*Nationalt Videncenter*

Arten  
evild