

Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL



Aktive strukturer med fokus på faglighed, motivation og samarbejde



På **skoleglæde.nu** finder I materialer, værktøjer og inspiration:
Undervisningsfilm | Motion & bevægelse | 120 klassefitnessøvelser
Aktiv undervisning | Teambuilding | Aktuelle kurser

AKTIVE STRUKTURER, MOTIVATION OG SAMARBEJDE

Aktive strukturer og undervisningsmetoder fra **Skoleglæde.nu** implementerer bevægelse, motivation og samarbejde i det faglige arbejde i alle fag. Elementer af fysisk aktivitet i de rigtige mængder og integreret på den rigtige måde i undervisningen, gavner både elevernes koncentration, indlæring, sundhed og trivsel.

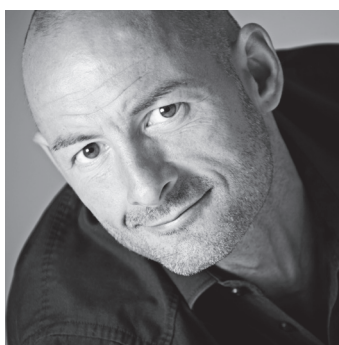
For at skabe den bedst mulige aktive undervisning, skal vores metoder give mening for eleverne. Det skal også være let for undervisere at indtænke i en travl skoledag og det er vigtigt, at læreren kan se sig selv i anvendelsen af vores strukturer.

Derfor har vi udviklet vores materialer i samarbejde med både undervisere og elever og udvalgt dem, der får bedst feedback fra vores kurser. Folderen præsenterer udvalgte undervisningsstrukturer, som I kan bruge i alle fag.

Skoleglæde.nu er grundlagt af Henrik Leth, der er uddannet folkeskolelærer. Han har arbejdet som lærer i 14 år i Gentofte Kommune og har udviklet 25 aktive undervisningsmetoder samt trivsels- og bevægelseskonceptet "Klassefitness".

Henrik og teamet i Skoleglæde.nu leverer kompetenceløft i alle størrelser i uddannelsessektoren.

Læs mere om lærerkurser, workshops og temadage på **Skoleglæde.nu**



#Skærsilden



ANTAL: 3 x 3.

SÅDAN GØR I:

Stil jer i en trekant med 1 meters afstand fra hinanden.

1 stiller faglige spørgsmål.

2 giver fysiske udfordringer.

3 udfører først de fysiske udfordringer og svarer efterfølgende på de faglige spørgsmål.

1 og 2 lytter aktivt, hjælper og motiverer 3.

I bytter efter 3 minutter.

I skal igennem 3 gange, så I hver især når igennem alle 3 roller. Øvelsen kan gentages 2-3 gange, gerne i nye grupper.

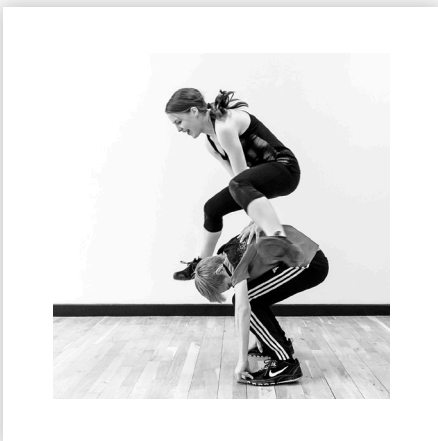
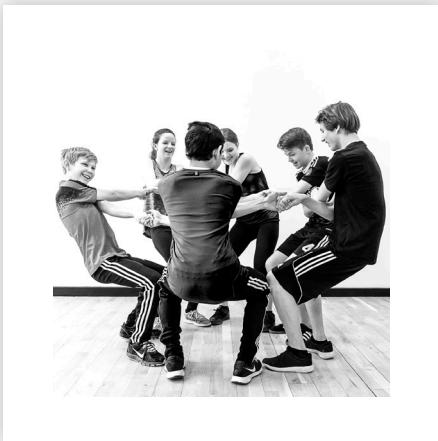
OPSAMLING: I taler sammen om de faglige pointer.

TID:

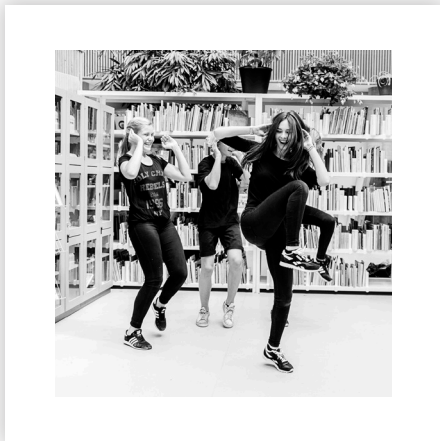
10-30 minutter.

VARIANT:

I bruger træningskortene fra Leths Klassefitness til de fysiske udfordringer.



#Kvadrat med svar



ANTAL: Alle.

SÅDAN GØR I:

Denne øvelse kan fx foregå på gangen, i skolegården, etc.

Læreren stiller klassen et fagligt spørgsmål med 4 svarmuligheder.

Samtidig udfører klassen en fysisk udfordring; fx syrestolen.

Klasselokalets 4 hjørner repræsenterer de 4 svarmuligheder; 1, 2, 3 eller 4.

Når eleverne har tænkt over svaret, løber de ind i klassen og stiller sig i det hjørne, som de mener, er det rigtige svar. Herefter fortæller læreren eleverne det rigtige svar.

Dem som svarer rigtigt, vinder en mildere fysisk udfordring; fx 10 armstrækkere.

Dem som svarer forkert, får en hårdere fysisk udfordring; fx 20 englehop.

Læreren kan eventuelt skrive de fysiske udfordringer op på tavlen.

Herefter startes en ny omgang.

OPSAMLING: Parvis taler I sammen om de rigtige svar samt faglige pointer.

TID:

15 minutter.

VARIANT:

Læreren udskifter de fysiske udfordringer for hver omgang.

Læreren bruger træningskortene fra Leths Klassefitness.



#Aktiv brainstorm



ANTAL: 3 x 3 eller større grupper.

SÅDAN GØR I:

Grupperne har en computer eller et stykke papir, som er placeret på en række ved tavlen.

Grupperne står i den anden ende af klasselokalet.

1 løber hen og skriver om emnet.

2 og 3 taler sammen om emnet.

1 løber tilbage til gruppen, giver high five til 2, som løber hen og skriver om emnet.

1 og 3 taler sammen om emnet.

I roterer for hver omgang.

OPSAMLING: I læser og taler om det, I har skrevet om emnet.

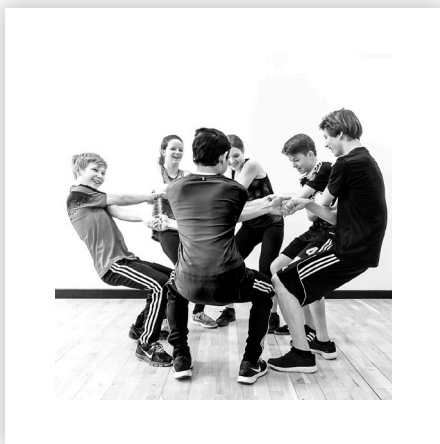
TID:

10-15 minutter.

VARIANT:

Læreren udskifter de fysiske udfordringer; fx hinke, løbe baglæns, spiderman, etc.

Læreren bruger træningskortene fra Leths Klassefitness. I kan være udenfor.



"Henrik Leth har i efteråret 2015 gennemført forløb omkring bevægelse i undervisningen på alle skoler i Albertslund Kommune. Vi startede planlægningsarbejdet i foråret og valgte faldt på Henrik pga. de erfaringer han havde fra andre skoler og på baggrund af det oplæg, han sendte til kommunen. Henrik har gennemført en temadag på hver skole, hvor lærerne gennem aktive øvelser fik konkrete idéer til, hvordan de kan inddrage bevægelse i den almindelige undervisning. Derudover har alle pædagoger, der er tilknyttet skolerne ligeledes været på kursus.

I planlægningsfasen var han forbi alle skolerne og havde møde med hver enkelt skoleleder, så skolen i fællesskab med Henrik kunne planlægge forløbet for netop deres skole. Henrik har under hele forløbet rettet hans oplæg til ift. de krav vi havde som kommune. Ledere, lærere og pædagoger har alle været meget tilfredse med forløbet, - hvilket man også kan læse i de mange positive evalueringskemaer, der blev udfyldt på hver skole.

Albertslund kommune siger tak for et godt og spændende samarbejde og giver Henrik Leth vores bedste anbefalinger med på vejen.

Henriette Krag
Chef for Skoler og Uddannelse i
Albertslund Kommune

"Som mange andre skoler i landet har vi arbejdet med at få bevægelse ind som en fast del af hverdagen. I år slog vi dørene op for medarbejderne 3. august med overskriften 'Bevægelsesdag'. Det er jo altid spændende at iagttage, hvordan 60 lærere håndterer at få skubbet lidt til deres vaner og 'comfort-zone' straks efter en lang sommerferie.

Det har nok været den bedste og mest positive start på et nyt skoleår, som jeg kan huske. Vi blev præsenteret for en fin blanding af oplæg og praktiske øvelser og lege, der er lige til at tage med i den daglige planlægning. Du formåede for alle med til dybe knæbøjninger, armstrækninger og lidt boksecise. En på alle måder inspirerende og sjov første arbejdsdag - tak for det."

Søren Hald
Skoleinspektør,
Herstedlund Skole

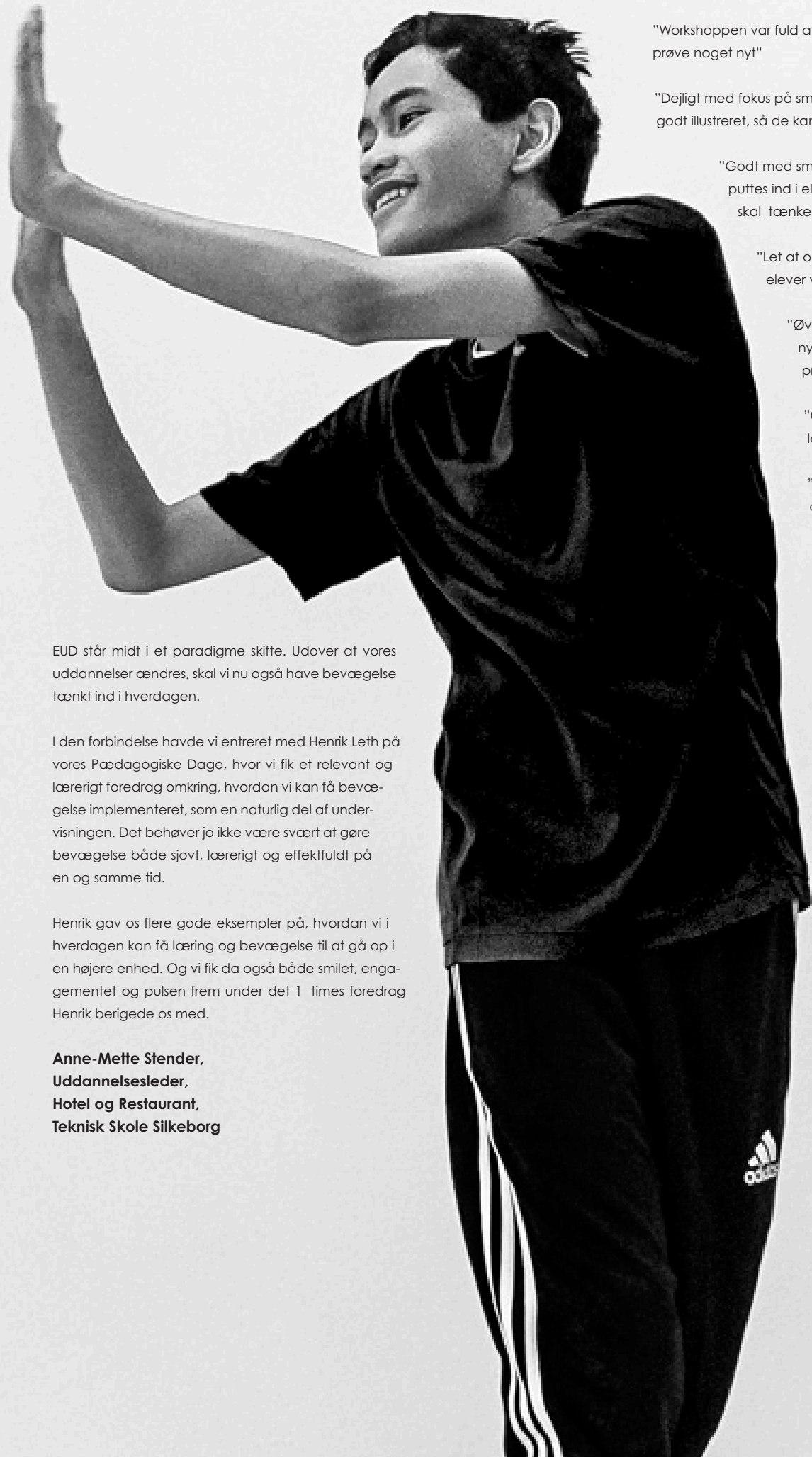


"Dagen var først og fremmest en rigtig sjov dag, hvor det pædagogiske personale fik mange konkrete ideer til hvordan organiseringen af de 45 minutter kan foregå i praksis på tværs af fagene og vi kom også lidt bagom hvorfor er det nu bevægelsen er så vigtig og hvad forskningen siger om dette.

Alle medarbejderne synes, at dagen var meget udbytterig og rigtig sjov. Dagen sluttede med at alle årgangsteamene fik aftalt hvilken struktur der fremover skal være for den enkelte årgang. F.eks. besluttede 8. årgang at der skal være 7 minutters bevægelse i alle faglige lektioner hvor Henrik Leths bevægelseskort er omdrejningspunktet. Den største ændring jeg efterfølgende kan se er i udskolingen, hvor det hidtil har været sværest.

Vi valgte at købe Henrik Leths kort - Leth's KLASSEFITNESS - som har bevirket at de store elever også nu får deres 45 minutter. Vi ser hver dag mange flere elever i gang med bevægelse rundt på skolen end tidligere. En dag med Henrik Leth var det der skulle til. "

Birgitte Pilgård
Skoleleder
Herstedøster Skole



"På din temadag på Brøndagerskolen var tilbagemeldingerne meget begejstrede. Nedenfor får du nogle udtalelser hørt lige efter og også nu senere."

"Workshoppen var fuld af energi - gav os lyst til at prøve noget nyt"

"Dejligt med fokus på små let tilgængelige øvelser, der var godt illustreret, så de kan huskes".

"Godt med små øvelser med power i, som let kan puttes ind i elevernes dagligdag uden at der skal tænkes helt om".

"Let at omsætte det Henrik kom med til de elever vi har med at gøre."

"Øvelserne gav nogle rigtig gode nye ideer til vores bevægelsesprogrammer"

"Godt med variationerne og lettilgængelige øvelser".

"En fed dag med en masse energi og gode input."

Mette Deibjerg Rasmussen
Skoleleder,
Brøndagerskolen,
Helhedsstilbudet

EUD står midt i et paradigme skifte. Udover at vores uddannelser ændres, skal vi nu også have bevægelse tænkt ind i hverdagen.

I den forbindelse havde vi enterret med Henrik Leth på vores Pædagogiske Dage, hvor vi fik et relevant og lærerigt foredrag omkring, hvordan vi kan få bevægelse implementeret, som en naturlig del af undervisningen. Det behøver jo ikke være svært at gøre bevægelse både sjovt, lærerigt og effektivt på en og samme tid.

Henrik gav os flere gode eksempler på, hvordan vi i hverdagen kan få læring og bevægelse til at gå op i en højere enhed. Og vi fik da også både smilet, engagementet og pulsen frem under det 1 times foredrag Henrik berigede os med.

Anne-Mette Stender,
Uddannelsesleder,
Hotel og Restaurant,
Teknisk Skole Silkeborg

#Aktiv gennemgang



ANTAL: 2 x 2.

SÅDAN GØR I:

Den ene halvdel står ved tavlen og den anden sidder ved bordet bagerst eller hvor de kan se tavlen og det læreren præsenterer på smartboardet.

Læreren gennemgår det faglige stof for halvdelen af eleverne, som står oppe ved tavlen.

Den anden halvdel af eleverne skriver notater til det, læreren gennemgår.

Læreren kan undervejs stille spørgsmål til gruppen ved tavlen.

Grupperne bytter efter 5 minutter.

Hver gruppe kommer til tavlen 1-3 gange, afhængigt af hvor meget der skal gennemgås.

OPSAMLING: I læser og taler om jeres notater og de faglige pointer.

Præsenterer jeres noter for hinanden parvis eller i plenum.

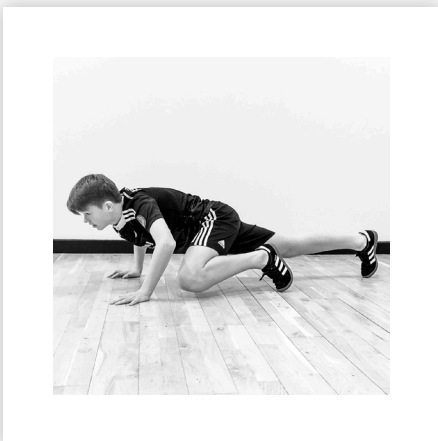
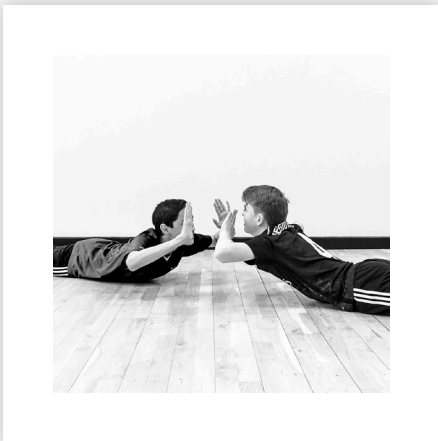
TID:

15-30 minutter.

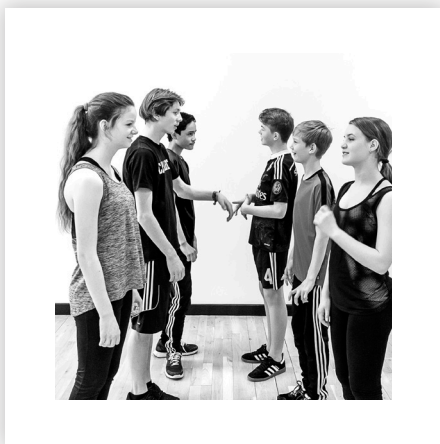
VARIANT:

Dem som lytter til læreren, kan udfordres fysisk; fx stå på et ben, stå i træet, syrestol, etc.

Dem som skriver notater til det faglige stof, stiller sig op og skriver.



#Spørgerunden



ANTAL: Alle.

SÅDAN GØR I:

Læreren deler klassen i 2 grupper, en indercirkel og en ydercirkel.

Hver elev i indercirklen får et nummer 1, 2 eller 3.

1 stiller faglige spørgsmål.

2 giver fysiske udfordringer.

3 stiller personlige spørgsmål.

Ydercirklen løber rundt og stopper på lærerens signal.

Indercirklen stiller opgaven, som ydercirklen udfører.

Når læreren giver signal igen, løber ydercirklen en omgang, men stopper i stedet først ved det næste nummer i indercirklen.

Ydercirklen løber 3-6 gange i alt, så de både får faglige spørgsmål, fysiske udfordringer og personlige spørgsmål.

Indercirklen lytter aktivt, hjælper og motiverer.

I bytter, når ydercirklen har haft alle 3-6 gange. Husk at give den nye indercirkel tallene 1-3.

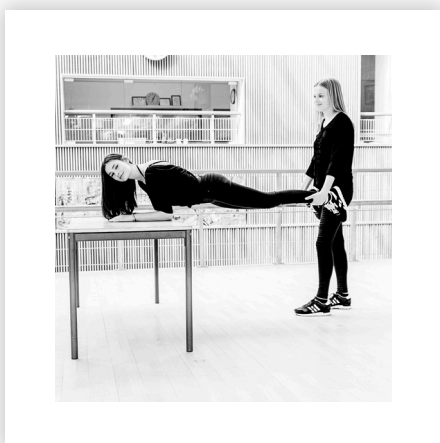
OPSAMLING: Parvis taler I sammen om de faglige pointer.

TID:
10-15 minutter.

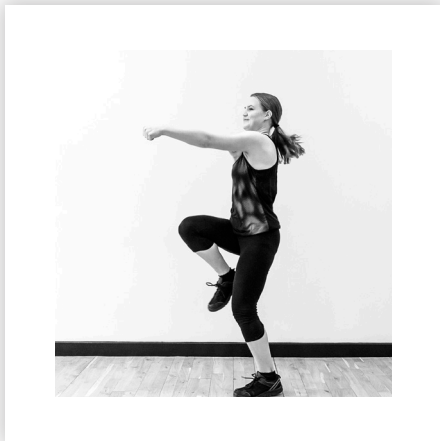
VARIANT:

Læreren vælger, hvordan ydercirklen løber; fx baglæns, hælsparke, gadedrengeløb, etc.

Eleverne bruger træningskortene fra Leths klassefitness, når de giver fysiske udfordringer. Der kan være 2 faglige spørgsmål og 1 fysisk udfordring.



#Aktiv læsning



ANTAL: 2 x 2.

SÅDAN GØR I:

Læreren inddeler klassen i 3 grupper, som herefter inddeles i makkerpar.

Eleverne har en tekst, som de læser ad flere omgange.

Eleverne aftaler, hvor længe de skal læse, før de stiller spørgsmål til hinanden; fx efter hver side, efter 1 minut eller efter 20 gentagelser af en træningsøvelse.

Gruppe 1:

1 læser højt.

2 laver træet og lytter aktivt.

Når 1 har læst højt, stiller 2. faglige spørgsmål, som 1 svarer på. Herefter bytter I.

Gruppe 2:

1 læser højt.

2 står i korsfæstelsen og lytter aktivt.

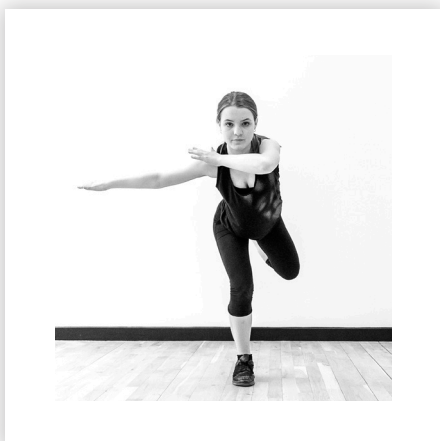
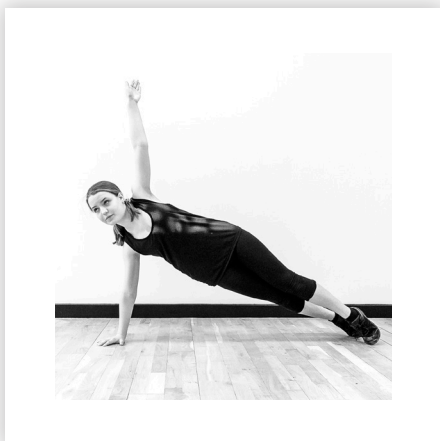
Når 1 har læst højt, stiller 2 faglige spørgsmål, som 1 svarer på. Herefter bytter I.

Gruppe 3:

1 læser højt.

2 laver armstrækker ved bordet og lytter aktivt.

Når 1 har læst højt, stiller 2. faglige spørgsmål, som 1 svarer på. Herefter bytter I.



OPSAMLING: Parvis taler I sammen om de faglige pointer

TID:

15 minutter.

VARIANT:

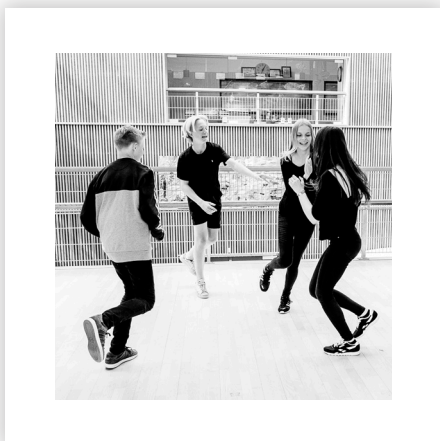
Klassen udfører de samme fysiske udfordringer.

Der kan være 4 i gruppen, hvor 1 læser højt, 2 udfører de fysiske udfordringer, 3 skriver spørgsmål til teksten, 4 udfører de fysiske udfordringer.

Læreren skifter de fysiske udfordringer ud.

Læreren bruger træningskortene fra Leths Klassefitness.

#Superlæreren



ANTAL: 3 x 3.

SÅDAN GØR I:

Superlæreren, som er en elev, står cirka 10 meter fra de 2 andre i gruppen.

Gruppen vælger et træningskort fra Leths Klassefitness.

Gruppen træner og løber efterfølgende hen til superlæreren, som stiller faglige spørgsmål fra undervisningen.

Gruppen taler sammen om svaret. Herefter kommer de med svaret til superlæreren.

Superlæreren lytter aktivt, hjælper og motiverer.

Herefter bytter I.

OPSAMLING: Gruppen taler sammen om de faglige pointer.

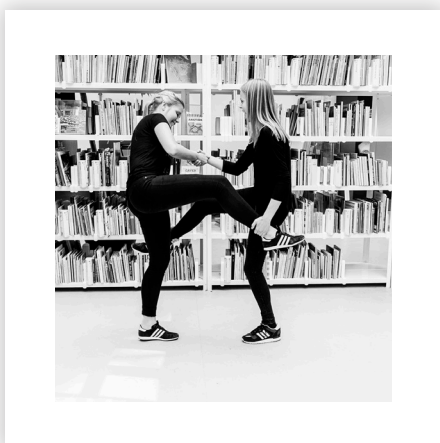
TID:
15 minutter.

VARIANT:

Superlæreren bestemmer, hvad der skal trænes.

Gruppen vælger selv en fysisk udfordring, som de laver i 20 sekunder.

Når gruppen løber ned for at træne, kan de løbe baglæns, hinke, etc.



Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL



henrikleth.com
Handlekraft - motivation - udvikling