

KLASSEFITNESS Kids

Elev- og lærervejledning

Vejledning til KLASSEFITNESS Kids
med Skoleglæde.nu

Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL



Om KLASSEFITNESS Kids

Klassefitness Kids består af 101 kort i 10 forskellige kategorier, der alle udvikler elevernes fysiske, psykiske og sociale kompetencer. Det gøres ved at lave helhedsorienterede lege og øvelser, der styrker elevernes fysiske formåen, fin- og grovmotorik, deres tillid til hinanden og sig selv, deres tolerance, nærvær og evnen til at samarbejde og kommunikere.

Materialet har flere niveauer og jo mere læreren/de voksne involverer sig, jo mere kan I arbejde med de mere psykologiske lag og de 24 styrker, som kortene åbner op for. Bruges kortene alene af eleverne, har de primært et motorisk og sundhedsmæssigt formål, der samtidig styrker læringsparatheden.

Alle kort består af en letforståelig beskrivelse samt supplerende billeder, der gør det nemt for både elever og lærere at benytte materialet. Derudover har vi udviklet materialet på en måde, som gør det muligt, at de store elever på f.eks. 7. eller 8. årgang, efter at have gennemført vores træningsambassadørforløb, kan stå for indsatser og aktiviteter i skoledagen.

Træningsambassadørforløbet hedder BOOSTER basic og er et digitalt bevægelses- og trivselforløb, hvor eleverne dagligt gennem 6 måneder træner i 15 minutter til træningsfilm fra SMARTBOARDET. Her bliver de også introduceret til de 24 styrker, samt får erfaring med at bruge KLASSEFITNESS Basic, der er vores træningskoncept og som er udviklet til mellemtrin og udskoling.

KLASSEFITNESS Kids kan benyttes som indsatser når som helst i løbet af skoledagen, som aktiviteter i værkstedsundervisning eller som små aktive pauser før, i eller efter undervisningen. Øvelserne kan anvendes som vikarmateriale eller af eleverne selv på en anderledes bevægelsesdag.

I har derfor som skole mange muligheder for at få materialet i spil, men vi elsker især den model, hvor udskoling bidrager og hjælper lærerne og eleverne som træningsambassadører, med at træne, motivere og lege med eleverne i indskoling.

KLASSEFITNESS Kids er udarbejdet af:

- **Louise Gottlob Baumgarten** – Cand.scient. i humanistisk-samfundsvidenskabelig idrætsvidenskab med sidefag i Psykologi fra KU.
- **Louise Løvgreen** – Folkeskolelærer og bevægelsesvejleder.
- **Henrik Leth** – Founder af Skoleglæde.nu, forhenværende lærer og 25 års erfaring med teambuilding, undervisning og coaching.



Elev- og lærervejledning til KFK

Logoer I vil møde:



Det antal elever, der kræves for at kunne udføre øvelsen.



Den fysiske og kropslige gevinst.



Det eleverne træner psykisk og socialt, ved at lave øvelsen – med inspiration fra de 24 styrker.



Elev til elev betyder de kort, der kan udføres af træningsambassadørerne.



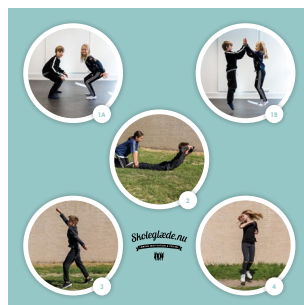
Tid det cirka tager at lave øvelsen.



Indikerer hvilke hjælpemidler, øvelsen kræver.

Forklaring af Challenge: På nogle af lege- og tillidskortene er der en challenge, som vi anbefaler, at I eventuelt bruger som afslutning på forløbet, så eleverne kan få pulsen op og brugt ekstra energi. Det styrker elevernes kognitive funktioner at få pulsen op og kan være med til at styrke deres koncentrationsevne ved stillesiddende aktiviteter efterfølgende.



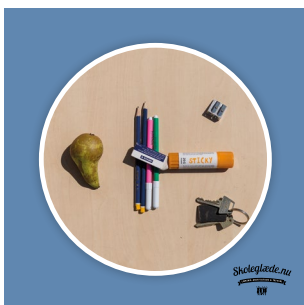


20 Motoriske kort

Kort 1-10 Mørkegrøn. Kort 11-20 Lysegrøn

Alle kort består af 4 øvelser. De første 10 kort er lavet, så eleverne kan lave øvelserne alene. De næste 10 kort indeholder 2 makkerøvelser, der skal udføres i samarbejde to og to og 2 individuelle øvelser. De motoriske kort har fokus på at styrke og forbedre elevernes fysiske kunnen, kropsbevidsthed og deres grov- og finmotorik. De 20 kort kan laves i små elevgrupper eller som et lærerstyret input, hvor hele klassen laver øvelserne samtidig.





30 kort – Kaptajnen og hans matroser

Kort 21-50 (Blå)

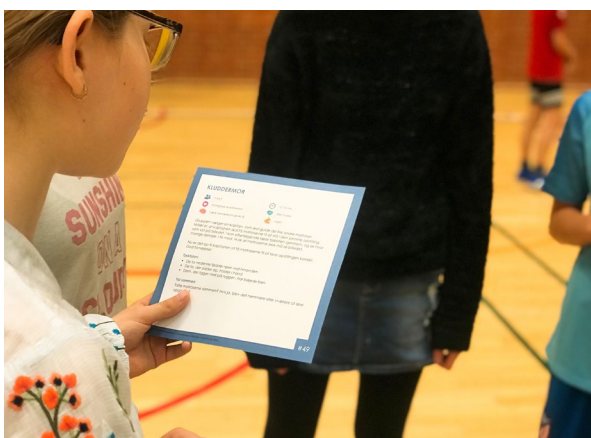
Eleverne bliver udfordret i at lede, kommunikere, samarbejde og tage initiativ.

De første 10 kort er opstillinger af genstande, man kan finde i klassen, hvor hver genstand koster en fysisk udfordring at hente. I de næste 20 kort skal eleverne i grupper af 5 og 5 efterligne det billede, der er på forsiden af kortet. Gennem instruktioner fra kaptajnen, skal matroserne ende i samme opstilling som på billedet. Der er især fokus på, at kaptajnen kommunikerer på en konstruktiv måde og derved oplever succes med sin rolle.

5 Bevægelsehistorier

Kort 51-55 (Lilla)

Bevægelsehistorierne er små historier, hvor eleverne gennem bevægelser er med til at skabe historien. Det træner især elevernes indlevelsessevne.





10 Faglighedskort

Kort 56-65 (Orange)

Kortene indeholder både faglige og fysiske øvelser, hvor det faglige enten laves samtidig med eller efter en simpel øvelse. På alle kort er der angivet eksempler på, hvad der kan trænes i dansk og matematik, hvilket nemt kan videreudvikles af eleverne eller læreren.

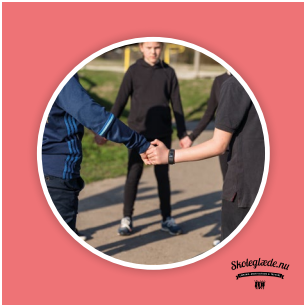


10 Tillidsøvelser

Kort 66-75 (Pink)

Små legende øvelser der øger tilliden mellem eleverne. De er udviklet med fokus på at udvikle elevernes mod, kommunikationsevne, nærvær og robusthed.





10 Samarbejdskort

Kort 76-85 (Fersken)

Samarbejdskortene udføres i grupper af to og to eller fire og fire, hvor eleverne øver sig i at samarbejde gennem lege, der træner deres kommunikationsevne, evnen til at lytte, selvkontrol og deres koncentration.



10 Lege

Kort 86-95 (Lyserød)

Vi har samlet og udviklet lege, der kan styrke klassens sammenhold. Legene kan udføres i grupper eller hele klassen sammen. Kortene skal være lærerstyret eller styret af en træningsambassadør.





2 Massagekort

Kort 96-97 (Hvid med lilla cirkel)

Eleverne skal give hinanden massage ud fra oplæste historier, det øger elevernes nærvær, kropsbevidsthed og accept af hinanden.



2 Drømmerejser

Kort 98-99 (Hvid med blå cirkel)

Eleverne befinder sig i en verden med konstante indtryk, hvorfor de har brug for at kunne finde ro. Drømmerejserne kan bruges til at lære og øve eleverne i at slappe af med lukkede øjne, bruge fantasien, finde en indre ro og forsøge at lukke alt andet ude.





2 Strækkort

Kort 100-101 (Hvid med fersken cirkel)

Kortene viser strækøvelser; både individuelle og par-stræk. Disse kan med fordel benyttes, som en god start på dagen eller til en rolig pause.



Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL

