

Skoleglæde.nu

LÆRING, MOTIVATION & TRIVSEL



# GODE RÅD TIL EN BÆREDYGTIG INDSATS OG VÆRDISKABELSE

– gennem integrering af motion,  
krop og bevægelse i undervisningen  
som løftestang til trivsel og læring.

## Fokus, støtte og tydelige forventninger...

Kære ledelse

Tak for sidst. Vi kommer her med en række idéer til jeres arbejde med at få implementeret og forankret lærernes nye indsigter og motivation fra vores lærerkursus til reelle synlige forandringer i hverdagen.

Én ting har nemlig vist sig særligt nødvendigt, hvor skoler opnår succes med at integrere mere leg, motion og bevægelse i undervisningen. Det er vedvarende fokus, støtte og tydelige forventninger fra skoleledelsen i det lange seje træk indtil en ny undervisningskultur har fundet fodfæste.

Derfor giver vi som opfølgning på vores lærerkursus hermed en række fokuspunkter til ledelsen, som kan inspirere og støtte jer i dette arbejde. Vi hører meget gerne fra jer, såfremt vi kan hjælpe yderligere og ønsker jer alle en rigtig god proces.

Mange hilsner

Henrik Leth

Grundlægger af Skoleglæde.nu



# Tydelig kommunikation – Materialer og synlighed

## – Forældrebreve og ekstra fokus – Tænk bredt

### Tydelig kommunikation

Det er vigtigt som ledelse tydeligt at kommunikere, hvad I forventer af lærer og elever. Sæt nogle ord på over for lærerne omkring de forskelle, I ønsker at se, samt hvilke specifikke mål I går efter.

### Materialer og synlighed

For at lærer og elever får en kærlig reminder, så sørg for at alle klasser har hængt de plakater op, de har fået uddelt til lærercurset. Dette vil også give eleverne mulighed for at presse mere på overfor lærerne om at få mere bevægelse ind i undervisningen.

### Forældrebreve og ekstra fokus

Informer forældrene via et forældrebreve, at skolen i en afgrænset periode (eksempelvis frem til efterårsferien) sætter ekstra fokus på krop og bevægelse som en del af undervisningen. Dette vil sende et tydeligt signal til alle, der er involveret enten direkte eller delvist om de små forandringer, eleverne vil opleve.

### Tænk bredt

Under lærercurset blev der brainstormet på aktiv undervisning. Her kom alle med bud på apps, aktiviteter og hjemmesider, de allerede kendte til. Få lærerne til at tænke tilbage på den øvelse, og få dem gerne til at snakke sammen internt, så de kan inspirere hinanden med idéer. Se lærernes bud fra forskellige lærercurser rundt omkring i landet på side 6.

# Commitment og koordinering

## – Videndeling og bæredygtighed – Vedvarende motivation

### Commitment og koordinering

Få lærerne til at gå efter 80/20 reglen. 80% af deres tid kan de gøre, som de plejer. I de resterende 20% kan de opmuntres til at eksperimentere med bevægelse i undervisningen. Dette kan være fra alle typer af hjemmesider, brainbreaks, Klassefitness (Kids) kort fra de udleverede æsker eller aktive øvelser med fokus på faglighed.

For at sikre sig, at der bliver planlagt aktiviteter hver dag og at eleverne oplever en mærkbar forskel, kan klassens lærere koordinere med hinanden, hvem der står for aktivering af eleverne på de forskellige ugedage.

Birthe kan stå for aktivering mandag, Louise tirsdag, Søren onsdag osv. Ikke hele dage men blot en enkelt lektion. Det skaber motivation for lærerne, at alle bidrager og ingen trækker læsset alene.

Læg gerne ekstra fokus på, at lærerne skal have eleverne ud af klassen, ud i den friske luft, så alting ikke foregår indendørs og i det samme lokale.

### Videndeling og bæredygtighed

Få lærerne til at præsentere en øvelse eller aktivitet, der er lykkedes i deres klasse. Det er vigtigt at dele succesoplevelserne med hinanden. Dette kan deles internt på et lærerteam til et lærermøde. De kan hver få 5 minutter til at forklare eller demonstrere øvelsen til mødet, som måske kan anvendes af andre i teamet i andre klasser osv.

### Vedvarende motivation

Det kan være svært i forandringsprocesser at bevare motivationen i længere perioder, derfor kan det være godt med en pause fra forløbet/indsatsen engang imellem. Forsøg derfor at have ekstra fokus på krop og bevægelse i 3 uger. Den fjerde uge er videndelingsugen. Her deler lærerne succes oplevelser med hinanden, giver feedback og får gode råd. Den fjerde uge giver ligeledes lærerne en pause fra fokus på krop og bevægelse i klasseværelset, hvor nye ting kan planlægges. Efter den fjerde uge, starter I forfra. 3 uger med fokus på krop og bevægelse, 1 uge med videndeling.

# Feedback kultur – Hjælp til at nedbryde barrierer – Skoleglæde.nu blot én del af løsningen – Træningsambassadører på skolen kan bidrage

## Feedback kultur

Det er vigtigt, at det ikke bliver en envejskommunikation. Ledelsen skal være med til at anerkende lærernes indsats. Inviter lærerne til at spørge jer i ledelsen, om I vil komme ned i klassen eller med ud på boldbanerne og se, hvordan det fungerer. Her skal der både være plads til, at vise øvelserne, der lykkedes i klassen, men lærerne skal også kunne vise ledelsen, hvor der er behov for en større indsats eller hjælp fra ledelsen.

## Hjælp til at nedbryde barrierer

Oplever en klasse udfordringer ved implementeringen af mere bevægelse i undervisningen, kan det være en idé at åbne op for muligheden om flere hænder til aktiviteterne. Har I en AKT lærer eller en bevægelsesvejleder, der kan komme ned på faste tidspunkter på aftalte dage og hjælpe med at facilitere de aktive øvelser, CL strukturer mv., hvor klassen deles op både med og uden faglighed? Undersøg mulighederne for, hvordan alle klasser kan understøttes i implementeringen med ledelses værktøjer.

## Skoleglæde.nu blot én del af løsningen

Skoleglæde.nu er kun en dråbe i havet af muligheder. I værktøjskassen på portalen, som alle lærere er blevet præsenteret for, er der en række aktiviteter, materialer og idéer til den aktive undervisning. Men tænk gerne bredere end dette. Under værktøjskassen finder I "Apps og Portaler", her kan I se andre bud på aktiv undervisning.

Vi i Skoleglæde.nu bidrager gerne med sparring, og I er altid velkommen til at ringe. Vi håber, I har lyst til at give tid til et kort tlf/virtuelt møde om 4 måneder, når lærerne har haft tid til at integrere jeres fokus i undervisningen. Her kan vi få en kort tilbagemelding, og vi kan støtte jer fremadrettet, således dette ønskes.

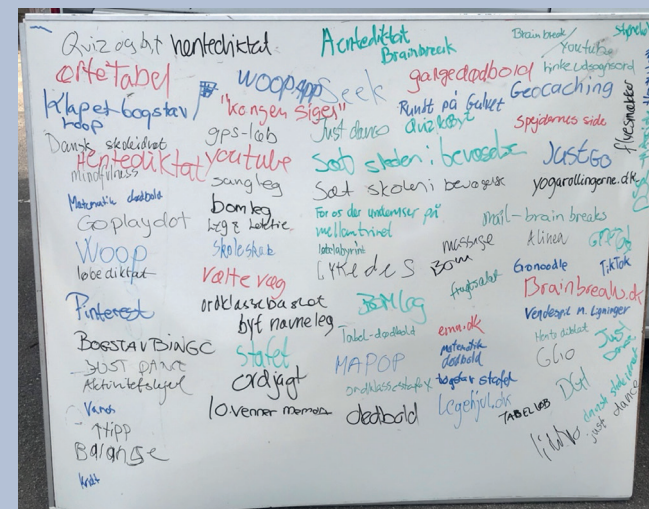
## Træningsambassadører på skolen kan bidrage

Til foråret/efteråret kommer vi på skolen igen og certificerer jeres træningsambassadører, og de vil herefter kunne bidrage direkte i indskolingen med udvalgte forløb og aktiviteter.

# Brainstorming fra et lærerkursus

## Brainstorming fra et lærerkursus

Diktatløb	Stafet	JustGo
Pinterest	Ordjagt	Yogarollinger.dk
Bogstav Bingo	10'er venner	Mybreak
Just Dance	Memory	Alinea
Aktivitetshjulet	(Dansk Skoleidræt)	GoNoodle
(Dansk Skoleidræt)	Seek	Brain Breaks
Balance	Sæt skolen i	Vendespil m. ligninger
(Dansk Skoleidræt)	bevægelse	TikTok
Kridt	Løbelabyrinth	DGI
"Kongen siger"	Mapop	Leg og Lektie
GPS-løb	Massage	Skoleskak
YouTube	Legehjul.dk	Vælte væg
Fluesmækker	Frugtsalat	Ordklassekrig
Emu.dk	Rundt på gulvet	Bytte navneleg
Clio	Hinke udsagnsord	Stjerneløb
Sangleg	Geocaching	DSE
Bomleg	Spejdernes side	



...rigtig god arbejdslyst

Tak for samarbejdet frem til nu. Rigtig god arbejdslyst.  
Henrik Leth, Grundlægger – Skoleglæde.nu

