

# Udeskole

- bevægelse og læring



Faghæfte

Udarbejdet af Maj Kærgaard Kristensen, lektor, UCN Pædagoguddannelsen.

# Indhold

INTRODUKTION TIL LÆREREN OG PÆDAGOGEN .....	3
FORORD .....	3
OM UNDERVISNINGSMATERIALET.....	3
TIPS OG TRICKS OM UDESKOLE .....	3
BEVÆGELSESAKTIVITETER STILLER SÆRLIGE KRAV .....	4
BAGGRUNDSVIDEN .....	5
BEVÆGELSE SÆRLIGT KENDETEGNENDE FOR UDESKOLE .....	6
AKTIV TRANSPORT .....	7
STYRET ELLER FRI .....	7
OPGAVER UNDERVEJS .....	7
AKTIVE PAUSER.....	11
BRAIN BREAKS .....	11
FRIKVARTER.....	15
BEVÆGELSE INTEGRERET I UNDERVISNINGEN .....	18
KONKRETE KROPSLIGE ERFARINGER (BIU-A).....	19
KROPSLIGGØRELSE AF DET FAGLIGE INDHOLD .....	19
SITUERET ANVENDELSE .....	22
KREATIVE OG ÆSTETISKE LÆRINGSAKTIVITETER .....	25
BEVÆGELSE SOM MIDDEL (BIU-B).....	27
LITTERATURLISTE.....	35

# INTRODUKTION TIL LÆREREN OG PÆDAGOGEN

## FORORD

Dette undervisningsmateriale er et hæfte i en serie, der er udviklet i forbindelse med forskningsprojektet, Projekt Udeskole, ved Professionshøjskolen UCN. Projektet er et samarbejde mellem undervisere fra både lærer- og pædagoguddannelsen i Aalborg. Hæfterne er udarbejdet på baggrund af en række undervisningsforløb, der er afprøvet på udvalgte skoler i Nordjylland. Skolerne udmærker sig ved at have en særlig udeskoleprofil eller optagethed af den didaktiske praksis omkring udeskole. Det gode samarbejde mellem praksisfeltet og UCN har resulteret i, at projektgruppen i Projekt Udeskole har udarbejdet en serie af undervisningsmaterialer henvendt til lærere og pædagoger i grundskolen. I dette faghæfte er der fokus på, hvorledes bevægelse i udeskole kan anvendes til at understøtte elevernes læring og til at skabe variation i undervisningen.

## OM UNDERVISNINGSMATERIALET

Undervisningsmaterialet er opbygget med en hensigt om at gøre indholdet let tilgængeligt for dig som lærer eller pædagog. Materialet består indledningsvist af baggrundsviden omkring sammenhængen mellem bevægelse og læring. Hernæst præsenteres en model over typer af bevægelse, der er særligt kendetegnende for udeskole. Typerne af bevægelse er universelle og kan bruges i alle fag og på alle klassetrin. Under hver type af bevægelse præsenteres en eller flere eksempler på, hvorledes den specifikke bevægelsestype kan se ud i praksis. Der vil være eksempler til forskellige fag og klassetrin.

Ønsket er, at dette hæfte kan fungere som et inspirationsmateriale, der kan gå på tværs af fag og klassetrin. Derfor er hæftet ikke opbygget på samme måde som de øvrige hæfter i denne serie, hvor der præsenteres et specifikt fagligt undervisningsforløb til en specifik målgruppe. Tanken er, at du som fagperson ud fra eksempler selv kan tilpasse typerne af bevægelse til netop din undervisning. Da materialet ikke er tænkt som et konkret undervisningsmateriale, men mere som inspirations- og idékatalog, så vil der ikke være elevmaterialer. Dog vil der i de tilfælde, hvor det er meningsfuldt, være modeller og lignende, som kan downloades og anvendes i din undervisning.

Undervisningsmaterialet tager udgangspunkt i *Bekendtgørelse af lov om folkeskolen §15*, der erklærer, at ”undervisningstiden skal tilrettelægges, så eleverne får motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 minutter om dagen”.

## TIPS OG TRICKS OM UDESKOLE

Når du skal tilrettelægge udeskoleforløb, er der en række generelle opmærksomhedspunkter, der er værd at gøre sig bevidst. Herunder får du 10 gode råd af såvel praktisk som didaktisk karakter, der kan klæde dig godt på til dine udeskoleforløb.

- 1. Praktiske forhold.** Sørg for at sende informationer ud til forældrene om udeskolebesøget. Det er vigtigt, at eleverne har påklædning på efter vejret, samt at de medbringer en drikkedunk og evt. en solid madpakke, der kan indtages ude. En rulle plastikposer kan medbringes til at samle affald fra madpakker i.
- 2. Grej, udstyr og materialer.** Lav en klar fordeling af, hvem der har ansvaret for pakning af grej, udstyr og materialer til turen. Lav også en fordeling af, hvem der transporterer grej, udstyr og materialer både ud og på hjemturen.
- 3. Klare instruktioner.** Sørg for, at alle elever er godt introducerede til arbejdsopgaverne eller undersøgelserne, inden I går ud. Lad eleverne stille afklarende spørgsmål inden.

4. **Klar struktur.** Præsenter en klar struktur for udebesøget. Informer eleverne om turens program, inden I går ud. Aftal mødetidspunkter, tidspunkter for pauser og tidspunkter for opsamlinger og hjemturen.
5. **Samlingspunkt.** Udvalg et samlingspunkt ude, hvor fælles beskeder kan gives. Saml eleverne i en cirkel og stå selv med solen i øjnene og vinden i ryggen. Så kan eleverne se og høre dig.
6. **Samlingssignal.** Sørg for at have et signal, eleverne kender, når du vil samle dem. Det kan være et håndtegn til steder, hvor man ikke må larme, eller en fløjte til større udearealer.
7. **Gåmakker.** Til mindre klasser er det en fordel, hvis de har en fast gåmakker, som de går med både ud og hjem.
8. **Hold fokus.** Opsamlinger sker smidigt undervejs, når eleverne mister fokus. Hvad har I gjort og lært indtil nu? Hvad skal I herefter?
9. **Lærerrollen.** Overvej, hvordan eleverne kan være aktivt deltagende, således at eleverne gennem samarbejde i grupper udnytter stedet som læringsarena og/eller kundskabskilde. Lærerrollen bliver da at stilladsere og støtte eleverne undervejs.
10. **Fotos.** Fasthold det faglige indhold med fotos, men overhold GDPR. Elektroniske devices kan beskyttes fra madvarer, skidt eller fugt, ved fx at vikle husholdningsfilm omkring, idet det ikke påvirker touch screen-funktionen.

## BEVÆGELSESAKTIVITETER STILLER SÆRLIGE KRAV

Ud over de generelle opmærksomhedspunkter, så stiller bevægelsesaktiviteter nogle særlige krav til instruktion, organisering og rekvisitter. Her er nogle specifikke råd og ideer:

- a. Vis øvelserne med kroppen, mens de forklares med ord. Det fremmer forståelsen af øvelser og opgaver.
- b. Vær med i øvelsen. Det skaber dynamik og motiverer. Du er rollemodel.
- c. Det er vigtigt, at reglerne ikke er for komplicerede, når en aktivitet introduceres for første gang. Start med få og simple regler, og når du og eleverne er blevet mere fortrolige med øvelsen, kan der tilføjes flere regler og variationer.
- d. Giv slip på kontrollen: Der må gerne være kaos. Både elever, pædagoger og lærere skal vænne sig til det, men med tiden bliver det en naturlig ramme for nogle af øvelserne.
- e. Husk at være kvalitetsbevidst – også med bevægelsen. Skab variation og husk også at udfordre motorikken; løb baglæns, sidelæns, over og under, kravl, rul, hink, slå kolbøtter, tuml, tril, list og meget mere.
- f. Brug modellen med typer af bevægelse til at sikre, at der er variation i den bevægelse, der benyttes i udeskole. Vurder hvilken type af bevægelse, der er mest velegnet til at understøtte de forskellige faglige mål.
- g. Lav aktivitetspakker, hvor en aktivitet er beskrevet, og alle rekvisitter er lagt ved.

- h. Sørg for at have forholdsvis små rekvisitter, så er de lette at have i en taske, når I tager på tur. Lav dem, så de kan klare vind og vejr.
- i. Sørg for at inspirere hinanden som kolleger. Gør bevægelse i udeskole til et fast punkt på jeres møder. Del gode oplevelser, giv hinanden gode idéer osv. I kan evt. skiftes til at have ansvaret for, at I prøver en ny øvelse til hvert møde.

## BAGGRUNDSVIDEN

Bevægelse har en lang række dokumenterede positive effekter på læring, motivation og trivsel. For mange lærere og pædagoger kan det dog være en stor udfordring at få integreret 45 minutters daglig bevægelse i undervisningen på en god og meningsfuld måde. Et dansk casestudie har vist, at børn gennemsnitligt er mere end dobbelt så fysisk aktive i løbet af en skoledag med udeskole sammenlignet med en almindelig skoledag (Mygind, 2013). Disse resultater peger således på, at udeskole kan være et bidrag til øget fysisk aktivitet blandt børn og unge. I udeskole er kroppen nemlig umulig at komme udenom, og bevægelsen bliver naturligt en integreret og meningsfuld del af undervisningen.



*Faktorer ved bevægelse, der direkte og indirekte påvirker læring.*

I det følgende præsenteres kort modellens fem elementer. For yderligere uddybning se kapitel 12 i "Udeskole i teori og praksis" (Bærenholdt & Hald, 2020).

### Autenticitet – fra abstrakt til konkret

Undervisning i udemiljø giver elever en større kropslig delagtighed gennem at røre, føle og agere i det fysiske miljø. Dette øger autenticiteten og opprioriterer den sanselige oplevelse af at knytte virkeligheden til undervisningssituationer (Dahlgren & Szczepanski, 2001).

### Sanser & hukommelse

Undervisning i omgivelser, der er rige på sanseoplevelser og kropslige erfaringer, styrker elevernes hukommelse af det lærte (Schilhab, 2007; Fugl, 2009; Fredens, 2018).

## Kognition, koncentration & hukommelse øges

Fysisk aktivitet i løbet af skoledagen forbedrer kognition og koncentrationsevne og fremmer børn og unges præstationer i skolen (Center for Holdspil og Sundhed, 2016). Ved fysisk aktivitet ses akut en større blodgennemstrømning lokalt i hjernen. Foruden en øget tilførsel af ilt og næringsstoffer, så øges koncentrationen af transmitterstoffer og vækstfaktorer i hjernen. Disse vækstfaktorer fører blandt andet til dannelse af nye nerveceller i hippocampus, som er et vigtigt område i hjernen for vores læring (Thybo, 2013).

## Trivsel, relationer & motivation

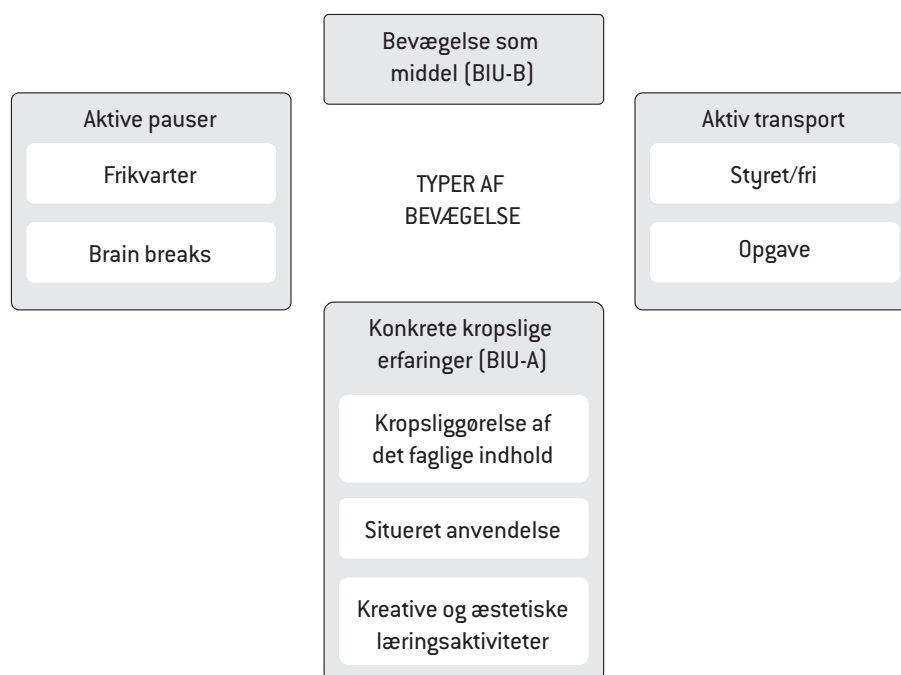
Det er ikke kun kognition, der fremmes gennem bevægelse. Forskningsmæssige resultater peger på, at bevægelse og fysisk aktivitet også har en positiv indflydelse på elevernes sociale relationer og på elevernes motivation for at deltage i læringsaktiviteter (Bugge & Froberg, 2015; Center for Holdspil og Sundhed, 2016). Flere studier viser, at når børn er fysisk aktive, så oplever de øget mental sundhed og trivsel (Mygind, 2005).

## Motorik

Beherskelse af fundamentale motoriske færdigheder har vist sig at være gavnlig for kognition og præstationer i skolen (Center for Holdspil og Sundhed, 2016). Fra forskning ved vi, at både fin- og grovmotoriske færdigheder er positivt associeret med børns faglige niveau i matematik og læsning (Pedersen, 2020).

## BEVÆGELSE SÆRLIGT KENDETEGNENDE FOR UDESKOLE

En dag i udeskole kan byde på mange forskellige typer af bevægelse, der på hver sin måde kan bruges til at fremme og understøtte elevernes læreprocesser. I nedenstående figur, præsenteres typer af bevægelse, der er **særligt kendetegnende** for undervisning i udeskole. Kategorierne vil i praksis ofte overlappe hinanden. I det følgende beskrives typerne i sin rene form og efterfølgende gives konkrete eksempler på bevægelsesaktiviteter med forskellige klassetrin. Ved at blive bevidst om, hvilke forskellige typer af bevægelse der kan benyttes, kan lærere og pædagoger få nogle didaktiske værktøjer til at skabe en alsidig og varieret skoledag, hvor krop og bevægelse er en af nøglerne til læring.



*Typer af bevægelse i udeskole.*

I det følgende beskrives de fire typer af bevægelse mere indgående. Efterfølgende præsenteres konkrete eksempler på aktiviteter inden for de fire typer af bevægelse. Det vil her fremgå, om aktiviteten er velegnet til indskoling, mellemtrin eller udskoling.

## AKTIV TRANSPORT

Der er evidens for, at børn (og voksne) der er i god form, klarer sig bedre kognitivt (Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning, 2011). Aktiv transport udgør en væsentlig del af danske børns samlede mængde fysisk aktivitet. I udeskole indgår aktiv transport naturligt, da eleverne skal bevæge sig fra klasselokalet til det pågældende sted for udeskole og tilbage til klasselokalet. I nogle tilfælde vil transporten også finde sted mellem aktiviteter på en udeskoledag. Fx fra skov til sø. Transporten vil i de fleste tilfælde foregå til fods, men i de større klasser, vil der også kunne cykles rundt.

## STYRET ELLER FRI

Elevgruppen kan bevæge sig afsted i en **styret** form – fx på rækker med en fast gåmakker. Denne transportform er velegnet, hvis gruppen bevæger sig gennem et miljø hvor sikkerheden er i fokus fx på en befærde vej eller så længe klassen er utrænede i at færdes samlet. I andre tilfælde kan elevgruppen bevæge sig frem mere **frit**. Dette kan fx være i et kendt miljø, hvor alle er trygge og kender vejen. Denne mere ustrukturerede transportform giver gode betingelser for at udfordre motorikken. Eleverne kan bevæge sig uden for stier og måske prøve kræfter med bakket terræn og ujævnt underlag. Denne transportform giver eleverne en oplevelse af medbestemmelse, og samtidig kan gåturen give anledning til en god snak eller være en oplagt mulighed for at brænde lidt krudt af.

Transportfasen giver gode betingelser for den uformelle snak. Både mellem elever, men også mellem lærer/pædagog og elev. Det kan ofte være lettere at få afklaret et spørgsmål eller få talt om mere personlige emner på en gåtur.

## OPGAVER UNDERVEJS

Transporten kan have flere sideløbende formål, ud over at bringe eleverne fra A til B. Transportetapen kan fx indeholde en faglig opgave, der skal løses undervejs – enten individuelt eller i mindre grupper. Der præsenteres herunder eksempler på opgaver, der kan laves undervejs:

## På jagt efter forårstegn

Natur/teknologi, indskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne skal i makkerpar finde forårstegn i skoven på vej til dagens udeskolelokation. De fundne forårstegn skal tegnes i et hæfte.

Inde:

1. Introducer aktiviteten.
2. Genopfrisk årstiderne og find i fællesskab ud af, hvilke konkrete forårstegn der kan være i en skov.
3. Visualiser evt. med DRs 10 tegn: <https://www.dr.dk/nyheder/viden/miljoe/10-sikre-naturtegn-paa-det-er-blevet-foraar> eller med Danmarks Naturfredningsforenings liste: <https://www.naturfamilier.dk/naturoplevelser/ga-pa-jagt-efter-foraret/>
4. Inddel i makkerpar.
5. Tydeliggør om transportetapen skal foregå i samlet flok i **styret** form, eller om turen må foregå mere **fri**.
6. Præciser placering af mødested og beskriv ruten.
7. Pak hæfte og blyant i turtaske.

Ude, undervejs:

8. Gør holdt nogle steder undervejs, så eleverne har tid til at undersøge skovbunden for forårstegn og til at tegne i deres hæfter.
9. Ved behov kan eksempler på forårstegn genopfriskes.

Inde (eller ude, når klassen når frem til udeskolelokationen):

10. Fælles liste med de fundne forårstegn.
  - a. Tal om hvilke bogstaver de forskellige tegn starter med.
  - b. Kategoriser forårstegnene i planter og dyr.
  - c. Inddel tegnene i, om de kunne ses eller høres.
  - d. Oplever eleverne, at de er blevet bedre til at spotte tegn på forår?

Rekvisitter:

- Hæfte og blyant

Alternativer: gå på jagt efter farver, antal, former osv.



## På jagt efter ord

### Mellemtrin

Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne skal i makkerpar finde ord fra forskellige ordklasser på vej til dagens udeskolelokation. Undervejs gøres tre stop, og ved hvert mødested skal hvert makkerpar have fundet på 10 ord. Ved første mødested skal eleverne finde navneord, som de har set undervejs. Ved andet stop skal eleverne have fundet 10 udsagnsord, som de har set eller gjort på turen. Ved tredje mødested skal eleverne have fundet 10 tillægsord, som de har set undervejs.

Alle elever medbringer hæfte og blyant. Alle ord skal noteres af begge elever i hvert makkerpar.

Inde:

1. Introducer aktiviteten.
2. Genopfrisk ordklasser (navneord, udsagnsord og tillægsord) og giv konkrete eksempler på ord, der tilhører de forskellige ordklasser.
3. Inddel i makkerpar.
4. Tydeliggør om transportetapen skal foregå i samlet flok i **styret** form, eller om etappen mellem de forskellige stops må foregå mere **fri**.
5. Præciser placering af første stop/mødested og beskriv ruten.
6. Pak hæfte og blyant i turtaske.

Ude, undervejs:

7. Ved hvert mødested giver eleverne eksempler på ord, de har fundet.
8. Inden afgang mod nyt stop opfriskes næste ordklasse evt. med eksempler og næste mødested præciseres.

Inde (eller ude, når klassen når frem til udeskolelokationen):

9. Alle makkerpar skriver deres ord fra de forskellige ordklasser op på en fællesliste.
  - a. I hvilken ordklasse har klassen samlet flest forskellige ord?
  - b. I hvilke ordklasser var det sværest at finde ord?
  - c. I hvilken ordklasse var det lettest at finde ord ?
  - d. Oplever eleverne, at de er blevet bedre til at skelne hvilke ord, der hører til i de forskellige ordklasser?

Rekvisitter:

- Hæfte og blyant

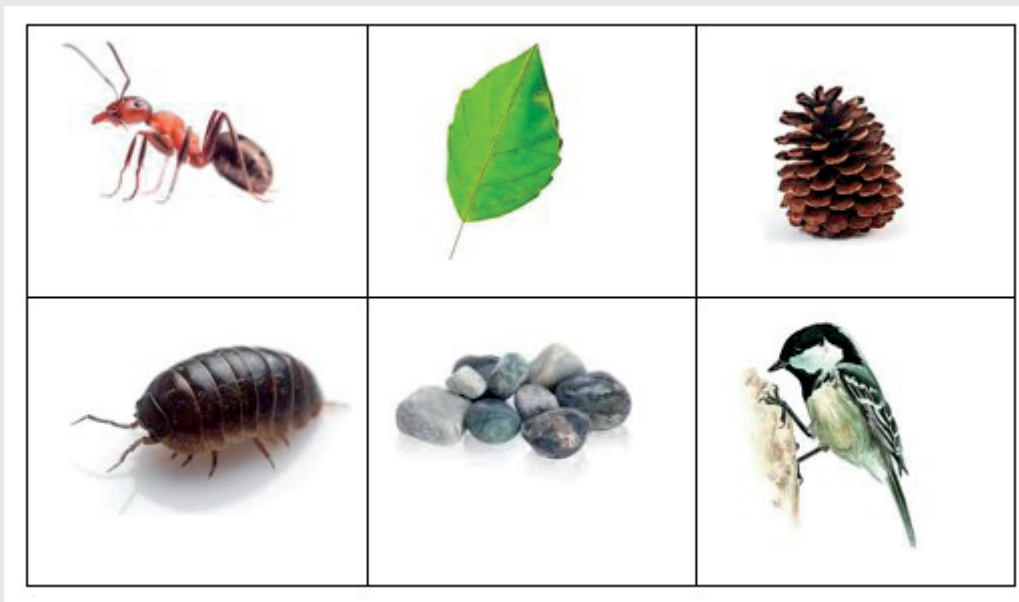
Alternativer: lav samme opgave i tysk eller engelsk.

## Turbingo

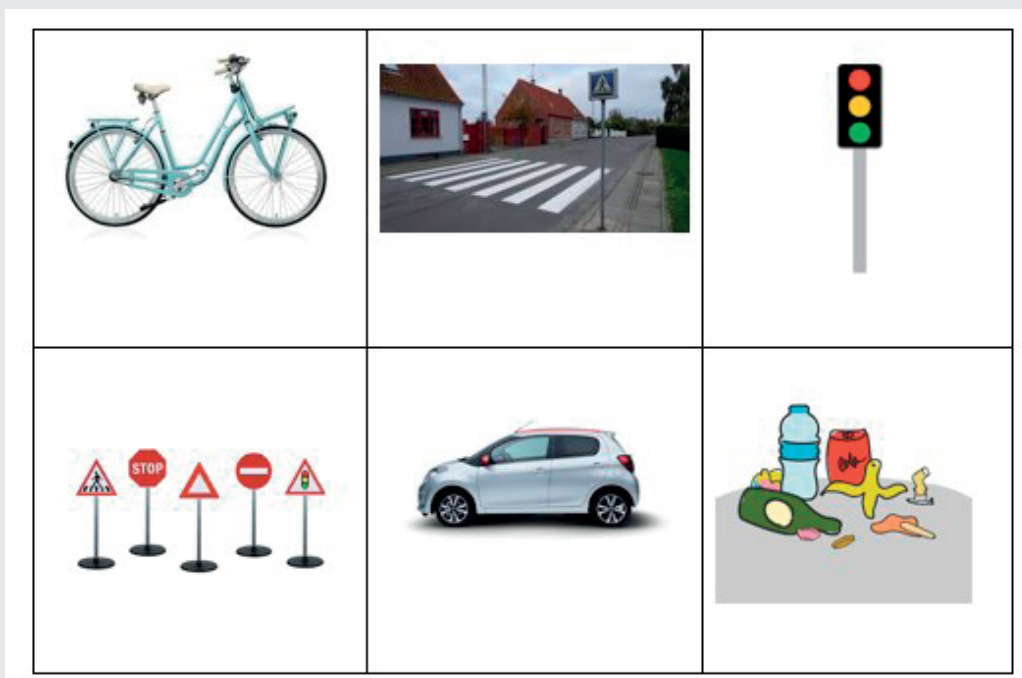
Kan tilpasses alle klassetrin

Beskrivelse af aktiviteten:

På vej til dagens udeskole skal eleverne bevæge sig opmærksomt afsted. Det gælder om at få flest mulige felter på bingopladen udfyldt. Er det gennem skoven kan felterne se således ud:



Er turen gennem byen, kan bingopladen se sådan ud:



Inde:

1. Introducer aktiviteten.
2. Gennemgå fælles de forskellige felter, og evt. hvor man kan være særlig opmærksom. Fx kan man kigge under sten og stammer efter bænkebidderne. Fugle kan sidde i træer osv.
3. Inddel i makkerpar eller grupper.

4. Tydeliggør, om transportetapen skal foregå i samlet flok i **styret** form, eller om turen må foregå mere **fri**.
5. Præciser placering af mødested og beskriv ruten.
6. Pak bingoplade og kuglepen i turtaske.

Ude, undervejs:

7. Gør holdt nogle steder undervejs, så eleverne har tid til at lede.
8. Ved behov kan der gives ledetråde.

Inde (eller ude, når klassen når frem til udeskolelokationen):

9. Fælles gennemgang af resultaterne.
  - a. Var der nogle, der fik bingo?
  - b. Hvilke ting var lette at finde, og hvilke var svære?
  - c. Gode ideer til hvilke andre ting, der kunne have været på bingopladen – evt. til næste gang.

Alternativ: pladen kan med fordel tilpasses specifikt til lokalområde og årstid. Større elever kan dokumentere deres fund på deres mobiltelefon.

Rekvisitter: printede bingoplader – en pr. makkerpar/gruppe + kuglepen, mobiltelefoner, hvis bingofund skal dokumenteres med fotos.

## AKTIVE PAUSER

I denne kategori findes der to underkategorier: brain breaks og frikvarter.

### BRAIN BREAKS

I løbet af en dag med udeskole, kan der være brug for en kort brain break. Disse aktive pauser er kendetegnet ved, at de ikke har et fagligt indhold og kan bruges til mange forskellige formål. I udeskole kan de fx benyttes, hvis eleverne har brug for at få varmen efter at have arbejdet en længere periode med lav intensitet. Aktive pauser kan også have til formål at give ”ilt til hjernen” og et lille pusterum fra den faglige undervisning og derved øge elevens parathed (arousal) og styrke koncentrationen. Herudover kan aktive pauser være med til at styrke fællesskabsfølelsen, signalere et skift mellem to aktiviteter eller sænke arousal, inden en ny læringsaktivitet igangsættes – fx efter en aktivitet med høj intensitet (Christiansen & Lund-Cramer, 2017).

Eksempler på brain breaks:

### **Brain break med høj puls: Hus – menneske - stormvej**

Alle klassetrin

Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne finder sammen i grupper á tre. To af eleverne danner et "hus" ved at stille sig overfor hinanden med armene over hovedet og håndfladerne mod hinanden. Den sidste elev er "menneske" og stiller sig ind i huset.

Én deltager styrer øvelsen og skal forsøge at få aktiv del i legen ved at finde eller "stjæle" sig en plads som enten menneske eller hus på bekostning af en af de andre elever. For selv at komme i spil kan eleven (eller læreren/ pædagogen), der styrer legen, gøre brug af tre kommandoer. Når kommandoen lyder, skal samtlige deltagere følge trop:

"Hus": Alle huse bytter plads og finder et nyt menneske.

"Menneske": Alle menneskerne finder et nyt hus/makkerpar.

"Stormvej": Alt brydes op og både huse og mennesker skal finde nye pladser/makkere.

Lykkes det for eleven via en kommando at finde sig en plads som enten hus eller menneske, bliver den tilbageværende elev nu ny leder af legen.

OBS: Det kan være nødvendigt for læreren/pædagogen at træde ind som aktiv del af øvelsen for at få det til at gå op, så antallet af "huse" svarer til antallet af "mennesker" og omvendt.

Rekvisitter: ingen

### **Brain break med høj puls: Følsom ståtrold**

Alle klassetrin

Beskrivelse af aktiviteten:

1-2 elever er fangere. Resten skal forsøge at slippe væk og undgå at blive fanget. Når en person fanges, bliver han eller hun til en ståtrold. Vedkommende skal stille sig med spredte ben og gemme sit ansigt bag sine hænder.

For at blive befriet skal der komme en anden og lægge sin hånd på skulderen af ståtrolden. De to, der er ved at befri/blive befriet, har begge helle. Når ståtrolden mærker, at der er en, der har lagt sin hånd på skulderen, skal ståtrolden vise en af de tre forudbestemte følelser (det kunne fx være glad, ked af det og vred). Det er forbudt at lave lyde eller sige ord. Befrieren skal nu gætte, hvilken følelse ståtrolden viser. Gættes der rigtigt, er ståtrolden befriet. Gættes der forkert, er ståtrolden stadig fanget, og befrieren er nu også fanget, og skal selv gemme sit ansigt og gøre sig klar til at vise en følelse.

Rekvisitter: ingen

Variation: I stedet for følelser kan ståtrolden i stedet mime et job, en idrætsgren, et dyr eller andet.

### **Brain break med fokus på koncentration og opmærksomhed: Tæl til 20**

Mellemtrin og udskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne står i en rundkreds med front mod hinanden i grupper á 8-10. Grupperne skal stå med god afstand, så man ikke bliver forstyrret af de andre grupper.

Opgaven er nu, at gruppen på skift uden bestemt rækkefølge skal tælle til 20.

Hvis to eller flere siger samme tal i munden på hinanden, startes der forfra. Øvelsen kræver opmærksomhed og fornemmelse for, hvornår man kan sige det næste tal.

Rekvisitter: ingen

Variation:

- Legen kan laves med lukkede øjne.
- De elever, der siger noget i munden på hinanden, er ude af legen. De kan evt. lave en fysisk øvelse for derefter at være med i legen igen.

### **Brain break med fokus på samarbejde: Formel 1 bold**

Mellemtrin og udskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne stiller op i en stor rundkreds og inddeles i to hold (tæl 1, 2, 1, 2 osv.). En fra hvert hold får en bold eller ærtepose (de skal stå overfor hinanden i rundkredsen). Holdene skal nu kaste deres bold rundt til holdmedlemmerne i urets retning, og forsøge at overhale det andet holds bold. Tabes bolden, skal den samles op af personen, der tabte den, inden den igen sendes videre. Ingen må røre eller bevidst "genere" modstanderholdets bold.

Variation:

- Prøv med tre hold og tre bolde. Når et holds bold bliver overhalet, er holdet ude af legen (men bliver stående i cirklen), og de to resterende hold fortsætter, indtil der findes en vinder.

Rekvisitter: 2-3 bolde eller ærteposer.









### **Brain break med fokus på koncentration, opmærksomhed og samarbejde: Minefelt**

Mellemtrin og udskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Klassen deles i to lige store hold. Der laves to identiske minefelter med 5 x 5 felter på jorden. Hvert felt skal være så stort, at der kan stå en person inde i det. Minefelterne kan på asfalt tegnes med kridt, i skovbunden kan de tegnes med en pind i jorden, og på græsset kan der lægges sjippetove ud som markering.

Der vælges en kortpasser på hvert hold. Kortpasseren får et kort over minefeltet. Nogle felter er tomme, mens der på andre felter er placeret en mine.

START				
				
				
				
				SLUT

*Eksempel på kort over minefeltet.*

Resten af holdet stiller sig i kø ud for startfeltet, og nu skal eleverne skiftes til at forsøge at finde en vej gennem minefeltet. Trædes der ind i et tomt felt, er kortpasseren tavs, men hvis der trædes ind i et minefelt, siger kortpasseren BUM. Hermed slutter turen for den pågældende elev, og eleven skal gå om bag i køen. Nu er det næste elevs tur til at forsøge at finde vej. Resten af eleverne i køen må gerne hjælpe med at finde vej. Aktiviteten fortsætter, indtil alle elever på holdet er kommet sikkert gennem minefeltet. Aktiviteten lægger op til, at eleverne er koncentrerede og opmærksomme på at huske vejen og guide deres holdkammerater.

Rekvisitter: Kridt eller sjippetove til at markere bane, kort over minefelt, evt. ærteposer og stopur.

Variation:

- Der kan indføres en regel om, at ingen må sige noget. Guidningen skal derved laves med fagter og mimik.
- Aktiviteten kan laves som en konkurrence mellem de to hold.
- I de mindre årgange kan holdet råde over et mindre antal ærteposer som de i fællesskab må blive enige om at lægge på udvalgte miner for at visualisere, hvor der ikke må trædes.
- Eleverne kan med fordel selv få til opgave at tegne minekort.
- Der kan sættes tid på legen. Holdene kan nu dyste om, hvor mange baner de kan nå at gennemføre på den afsatte tid.

Få flere ideer til gode brain breaks på Dansk Skoleidræts hjemmeside: <https://skoleidraet.dk/saetskolenibevagelse/forside/>

## FRIKVARTER

Frikvarter er den tid, hvor eleverne ikke har undervisning. Tid som eleverne kan råde frit over. For nogle elever vil fysisk aktivitet være en naturlig del af frikvarteret, mens andre elever ofte vil vælge at være stillesiddende. I udeskole er skolegården byttet ud med et andet fysisk miljø fx skoven eller parken. Dette sceneskift betyder, at elevernes vanlige valg af aktiviteter i pausen udfordres. Det nye miljø byder på nye legemuligheder og en trang til at gå på opdagelse. Endelig er der oftest ingen skærme med i udeskole, og eleverne opleves derfor mere fysisk aktive og i gang med en god leg med de børn, de er fysisk sammen med. Et andet potentiale ved frikvarter i udeskole er, at lærer og pædagog holder frikvarter sammen med eleverne og hermed får indblik i deres relationer og trivsel i det mere uformelle rum. Det giver mulighed for at arbejde med klassens sociale liv.

Frikvarter med mulighed for fri leg er en kategori af bevægelse med et stort potentiale til positivt at bidrage til elevernes samlede mængde af fysisk aktivitet. For at støtte de børn, der ikke har så mange positive erfaringer med bevægelse og fri leg, kan konkrete ideforslag være en hjælp. Ligeledes kan de voksne støtte dannelsen af legegrupper, så det sikres, at alle inviteres ind i en leg.

Ideer til fælles (frivillige) frikvartersele:

### **Westmallah**

Alle klassetrin

Beskrivelse af aktiviteten:

I denne leg skal man bruge masser af plads og steder man nemt kan gemme sig. To personer skal stille sig med ryggen til hinanden, lukke øjnene og begynde at tælle ned fra 30. Imens skal alle andre personer gemme sig rundt omkring i området.

Når de to personer har talt til ned fra 30, må de åbne øjnene. De skal blive stående hvor de er og se, om de kan se nogen af dem, der gemmer sig. Hvis de kan se en, der gemmer sig, skal de råbe ”jeg har set dig, (indsæt navn)”. Personen der blev set, er ude af legen og skal se på. Hvis de ikke kan finde nogle af personerne, skal de lukke øjnene og lave så langt et hop de kan væk fra hinanden. Herefter skal de tælle ned, denne gang fra 25. I mens der tælles ned, skal alle der har gemt sig, skynde sig ind og nå at røre begge personer på skulderen og så ud og gemme sig igen. Når personerne har talt færdigt, skal de igen se, om de kan finde nogen af dem, der gemmer sig. Dette gentages mens der tælles ned fra 20 dernæst 15, 10, 9, 8, 7. osv.

Rekvisitter: ingen.

## **Spark til bøtten**

Alle klassetrin

Beskrivelse af aktiviteten:

En fin kombination af gemme- og fangeleg, som de fleste kender. Aktiviteten er dog altid et hit. Der vælges en elev, der starter med at være fanger. Fangeren stiller sig ved "bøtten" og tæller til 100. De andre deltagere gemmer sig i nærheden, men ikke længere væk, end at de kan se bøtten. Når fangeren er færdig med at tælle, skal han eller hun forsøge at finde de andre deltagere. Får fangeren øje på en deltager, som gemmer sig, skal han løbe hen til bøtten og sige fx: "Ulla i bøtten – Ulla er bag pæretræet." Hvis det rigtigt, så skal Ulla komme frem fra sit skjul, og udgår af legen.

Hvis Ulla kan se, at det er hende, som fangeren er på vej til at finde, så må hun gerne forsøge at løbe om kap med fangeren hen til bøtten. Kommer Ulla først frem, skal hun sige "fri for alle", inden fangeren rører bøtten, ellers er hun selvtaget.

Efterhånden som fangeren bevæger sig længere væk fra bøtten for at finde deltagerne, så kan de prøve at løbe hen til bøtten og sparke den væk, imens de råber "alle ude af bøtten". Hvis det lykkedes, er alle befriet, og fangeren må tælle på ny. Hvis fangeren til gengæld finder dem alle, så er det den, der blev fundet først, der skal være den nye fanger "i bøtten".

Rekvisitter: En bøtte (en spand, kegle eller lignende).

## **Guldøver**

Alle klassetrin

Beskrivelse af aktiviteten:

Klassen deles i to hold og hvert hold får et område, som er deres land. Hvert hold skal lave en "guldgrube" med et aftalt antal guldklumper (fx sten, kogler eller ærteposer) og et afmærket "fangehul". Holdene skal nu forsøge at stjæle "guld" fra hinanden. Bliver man fanget i modstanderens land, kommer man i "fangehullet", og har man guld på sig, mistes dette og lægges tilbage i guldgruben. Man kan blive befriet fra "fangehullet", hvis man får en high five af en holdkammerat. Det hold, der først får samlet alt guld i egen guldgrube, har vundet.

Rekvisitter:

- Guldklumper (fx sten, kogler eller ærteposer)
- Afmærkning til fangehul
- Overtræksveste eller markeringsbånd til de to hold.



## **Egernleg**

Alle klassetrin

Beskrivelse af aktiviteten:

En elev er ræv, og resten er egern. Alle egern står ved hvert deres træ, som de krammer. Det gælder nu for to egern om at bytte træ, UDEN ræven når at fange dem imens. To egern bytter træ ved at få øjenkontakt og sende et lille nik, som tegn til, at de vil bytte træ. Hvis et egern først har sluppet sit træ, må det ikke løbe tilbage til træet. Når ræven fanger et egern, bytter de roller.

Rekvisitter:

Ingen.

Variation:

Hvis man ikke er i en skov, må man bruge alternative træer. Det kan være tæppefliser, kegler eller lignende.

Legen kan også leges, hvor alle egern står i en cirkel, mens ræven står i midten. Når to egern får øjenkontakt og laver et lille nik, så bytter de plads. Ræven skal nu forsøge at stille sig på en af de tomme pladser, inden egernet når frem.

## **Katten efter musen**

Mellemtrin og udskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Deltagerne stiller sig i en rundkreds, to og to bag hinanden. Der skal være god afstand mellem parrene. Parrene danner således en indre og en ydre cirkel. Deltagerne skal alle vende mod cirkelens midte, så de kigger ind mod centrum. Der vælges to deltagere – en kat og en mus. Katten skal forsøge at fange musen. Musen kan slippe væk ved at stille sig enten foran eller bagved et par. Stiller musen sig foran et par, er den bageste person nu den nye mus. Stiller musen sig bagved et par, er den forreste person nu den nye mus.

Rekvisitter:

Ingen.

Variation:

Legen kan gøres mere enkel ved, at det kun er tilladt at løbe bag ved cirklen. Det betyder, at en mus kun må stille sig bag ved den yderste person (og den inderste bliver nu den nye mus).

Der kan skrues op for kaoselementet ved at lade musens og kattens roller blive byttet rundt, når der skiftes mus. Det vil sige, at hvis en mus stiller sig foran et par, så bliver den bageste pludselig til kat. Det skaber forvirring og giver ofte anledning til grin. Denne variation skal lige leges et par runder, inden legen rigtig fungerer.

I det følgende præsenteres ideforslag til gode frikvarterlege i udeskole til indskoling og mellemtrin, som eleverne selv initierer. Nogle aktiviteter er naturligvis afhængige af de materialer og de muligheder, som findes i den pågældende dags udeskolemiljø.

#### **Butik eller restaurant**

Børnene bruger skovens materialer til deres butik eller restaurant (bark som tallerken, blomster som kager, mudder som brød, blade som penge osv.) Måske bliver kammerater og voksne inviteret på mad?

#### **Hulebygning**

At bygge en hule er en aktivitet, der kan leges i lang tid, og holdes der ofte udeskole i det samme miljø, så er det oplagt at bygge videre på hulen igen og igen.

#### **Koglekrig**

At samle lager af ammunition og lave aftale om et planlagt slag kan være en fantastisk leg.

#### **Træklating**

At finde et godt klatretræ og at komme en gren højere op end i går er en fantastisk leg, der udfordrer motorik og mod.

#### **Konstruktionsleg**

At bygge dæmninger ved og broer over å/sø kan give en forståelse for konstruktioner – med risiko for at blive våd.

#### **Insektjagt**

At gå på jagt efter insekter kan give en viden om og erfaring i, hvor dyrene holder til, og hvor det derfor er klogt at lede.

## **BEVÆGELSE INTEGRERET I UNDERVISNINGEN**

I udeskole er der gode muligheder for at krop og bevægelse bliver en naturlig del af undervisningen. Bevægelse integreret i undervisningen (BIU) er et didaktisk princip, der henviser til forskellige former for bevægelsesaktiviteter med **et fagligt indhold**, der kan inddrages i undervisningen (Ottesen, 2017). Bevægelsen bliver således både en læringsstil og en måde at strukturere og tilrettelægge undervisningen på. I denne sammenhæng betragtes bevægelse som et middel til at fremme læring ved at aktivere sanser og krop i undervisningen. Det er meget meningsfuldt at få krop og bevægelse i spil i undervisningen, da den mest naturlige måde for børn at lære på netop er gennem kroppen (Fredens, 2018).

Overordnet set, så kan bevægelse benyttes til at understøtte den faglige undervisning med to overordnede didaktiske formål:

- 1) Bevægelse bruges til at skabe konkrete kropslige erfaringer med undervisningens indhold (BIU-A).
- 2) Bevægelse benyttes til at skabe fysiologisk respons, der giver en positiv effekt på læring, og hermed bliver bevægelsen et middel til at opnå læring (BIU-B) (Pedersen et al., 2016).

## KONKRETE KROPSLIGE ERFARINGER (BIU-A)

BIU-A betegner bevægelse og fysisk aktivitet, der har til formål at give eleverne konkrete kropslige erfaringer, der kobles **direkte** til det faglige stof, der skal læres. Herved benyttes krop og bevægelse som en pædagogisk metode til læring ved at gøre undervisningen konkret frem for abstrakt. Det er ofte sådan, læring foregår i udeskoleaktiviteter – læring der tager afsæt i kroppen. Denne type af undervisning kan ses som et alternativ og et supplement til den mere klassiske undervisning, der først og fremmest tager afsæt i abstrakte begreber og tænkning. Den konkrete og kropsliggjorte undervisning øger autenticiteten og den sanselige oplevelse af at knytte virkeligheden til undervisningssituationen. For mange elever hjælper denne undervisningsform til at forstå meningen med det, der skal læres.

I denne kategori ser vi i udeskole tre underkategorier. *Kropsliggørelse af det faglige indhold, situeret anvendelse og kreative og æstetiske læringsaktiviteter*. Denne type af bevægelse stiller store krav til fantasi, kreativitet og forberedelse. Til gengæld er denne type meget meningsfuld og har rigtig gode betingelser i udeskole.

## KROPSLIGGØRELSE AF DET FAGLIGE INDHOLD

Denne kategori omhandler ”aktiviteter hvor eleverne direkte kropsliggør det faglige indhold, der er blevet læst om og arbejdet med i fagene. Fælles for denne type af bevægelse er, at de kropslige erfaringer med det faglige indhold gør, at eleverne efterfølgende har bedre mulighed for at huske denne viden, da kroppen og flere sanser er bragt i spil i læreprocessen” (Ottesen, 2014). I udeskole er denne kategori oplagt at benytte og i virkeligheden vanskelig at undgå. Eleverne får en kropslig delagtighed ved at røre, føle og agere i det fysiske miljø. Den sanselige og kropslige oplevelse er medvirkende til, at abstrakt viden bliver konkret.

### Solsystemet

Natur/teknologi, mellemtrin og Fysisk/kemi, udeskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne skal visualisere solsystemet på en stor græsplæne (mindst 225 meter). Klassen medbringer hverdagsting i det korrekte størrelsesforhold, som hver især repræsenterer en planet. Objekterne placeres på et plateau (fx en farvet plastikkop med bunden i vejret) med den korrekte afstand på plænen.

Inde:

- Forklar om solsystemet og visualiser evt. med filmen ”På rejse i solsystemet”: <https://www.dr.dk/skole/mediaitem/urn:dr:mu:programcard:50c91cd2860d9a37fcc6d8c0> og besøg Planetariets hjemmeside om solsystemet: <https://planetarium.dk/viden/galaksehob/>



En model med fokus på navne og rækkefølge i forhold til solen.

- b. Lad alle elever lave en tegning af solsystemet. Start med solen og tegn herefter Merkur osv. Inden eleverne går i gang, kan I afklare følgende spørgsmål:
- Hvad er centrum i solsystemet?
  - Hvilken rækkefølge kommer de otte planeter i?
  - Hvilke særlige kendetegn har de forskellige planeter?
  - Hvordan vil I huske rækkefølgen? Kan I lave en remse, så I kan huske planeterens rækkefølge?
  - Hvordan passer månen ind i modellen?
- c. Forklar aktiviteten med at visualisere solsystemet på græsplænen.
- d. Find og pak hverdagsobjekter der passer i størrelsesforhold til planeterne.
- e. Find og pak egnede plateauer til at lægge jeres "planeter" på.
- f. Pak målebånd eller meterhjul.
- g. Pak evt. mobil eller kamera til dokumentation.
- h. Tydeliggør, om transportetapen skal foregå i samlet flok i **styret** form, eller om turen må foregå mere **fri**.
- i. Præciser placering af mødested og beskriv ruten.

Ude: udfør aktiviteten og dokumenter jeres opstilling.

Inde:

- j. Noter og illustrer i logbøger, hvordan opstillingen forløb.
- k. Var der noget, der overraskede jer?

Rekvisitter: hverdagsobjekter, plateauer, målebånd eller meterhjul, mobil/kamera

Rækkefølge	Diameter i kilometer	Afstand fra solen i millioner km.
Solen	1.390.000	0
Merkur	4.878	57,9
Venus	12.102	108,2
Jorden	12.756	149,6
Mars	6.794	227,9
Jupiter	142.796	778
Saturn	120.306	1429
Uranus	50.800	2870
Neptun	48.600	4497

I skal vælge et målestoksforhold og omregne til jeres model. I kan lave udregningerne selv eller bruge denne omregning med målestok 1:20 milliarder. Dvs. 1 cm i jeres model er i universet 200.000 km

Rækkefølge	Diameter afrundet	Afstand fra solen i meter
Solen	1.390.000	0
Merkur	4.878	2,9 m
Venus	12.102	5,4 m
Jorden	12.756	7,5 m
Mars	6.794	11,4 m
Jupiter	142.796	38,9 m
Saturn	120.306	71,5 m
Uranus	50.800	144,5 m
Neptun	48.600	224,9 m

I kan med fordel vælge at fordoble størrelsesforholdet på jeres planeter – velvidende at det så ikke stemmer helt overens med jeres målestoksforhold i forhold til placeringen, men så er det lettere at finde egnede hverdagsobjekter (peberkorn, peanuts, hasselnødder o.l.).

### Solen, jorden og månen

Natur og teknologi, mellemtrin og Fysik/kemi, udskoling

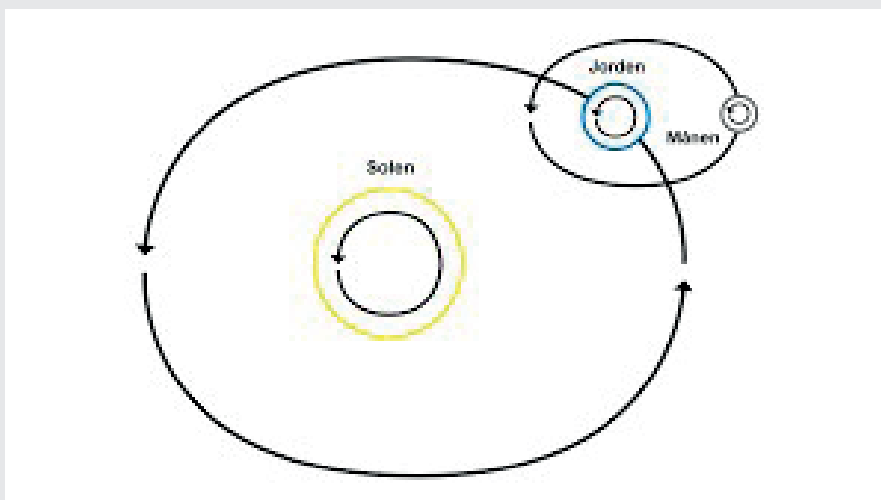
Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne skal samarbejde om at kropsliggøre solens, månens og jordens bevægelse. Først i mindre grupper og til sidst i en stor gruppe. Solen står stille i midten, og jorden drejer rundt om sig selv. Imens jorden drejer rundt om solen, drejer månen rundt om jorden, uden at dreje rundt om sig selv.

1 år = 365,6 døgn: Jordens bevægelse rundt om solen

1 måned = ca. 27 dage: Månens bevægelse rundt om jorden (12 måneperioder = 1 år)

1 døgn = 24 timer: Jorden roterer én gang om sig selv



*Solen, jorden og månens bevægelse.*

Inde:

- a. Introducer aktiviteten.
- b. Genopfrisk solen, jorden og månens bevægelse og visualiser på tavlen.
- c. Inddel i makkerpar.
- d. Tydeliggør, om transportetapen skal foregå i samlet flok i **styret** form, eller om turen må foregå mere **fri**.
- e. Præciser placering af mødested og beskriv ruten.
- l. Pak evt. mobil eller kamera til dokumentation.

Ude:

- f. Eleverne er sammen to og to. Den ene er jorden, den anden er solen.  
Opgave: lav jordens og solens bevægelse i forhold til hinanden.
- g. Eleverne er sammen to og to. Den ene er jorden, den anden er månen.  
Opgave: lav jordens og månens bevægelse i forhold til hinanden.
- h. Eleverne er sammen fire og fire. Den ene er jorden, den anden er solen, den tredje er månen, og den fjerde elev styrer de andre elever, så de bevæger sig rigtigt i forhold til hinanden.  
Opgave: lav jordens, månens og solens bevægelser i forhold til hinanden. Byt roller, så alle prøver at "styre" de andre.
- i. Hele klassen går sammen. Fire elever er jorden, to elever er månen og resten er solen. Opgave: lav jordens, månens og solens bevægelser i forhold til hinanden.
- j. Undervejs tales om hastighed. Jorden bruger et år på at bevæge sig rundt om solen. Månen bruger en måned på at bevæge sig rundt om jorden. Jorden bruger et døgn på at rotere rundt om sig selv. Tal fx om, hvor mange gange månen skal rundt om jorden, inden jorden er nået en omgang rundt om solen.

Inde:

- k. Noter og illustrer i logbøger hvordan solen, månen og jorden bevæger sig i forhold til hinanden.
- l. Angiv tid for de forskellige bevægelser.
- m. Var der noget, der overraskede jer?

Rekvisitter: Tegning over solen, månen og jordens bevægelse, mobil eller kamera til dokumentation.

## SITUERET ANVENDELSE

Situeret anvendelse kan defineres som: "Bevægelsesaktiviteter, hvor eleverne, som supplement til at arbejde med det faglige indhold ved skrivebordet, arbejder anvendelsesorienteret med fagenes indhold i den rette kontekst eller situation" (Ottesen, 2014). Udeskole er indbegrebet af situeret anvendelse, da undervisningen netop foregår i praksis uden for klasselokalet, hvor eleverne får førstehåndsoplevelser med det faglige indhold. Stedet er centralt for at opnå oplevelsen af autenticitet.

### Skriv fagtekster

Dansk og Natur/teknologi, indskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne skal i makkerpar lave et faghæfte om træer.

Inde:

- a. Opfrisk undervisning om at læse og skrive faglitteratur.
- b. Inddel i makkerpar eller grupper
- c. Tydeliggør, om transportetapen skal foregå i samlet flok i **styret** form, eller om turen må foregå mere **fri**.
- d. Præciser placering af mødested og beskriv ruten.
- e. Pak turtaske med hæfte og tegnegrej.

Ude:

- f. Hvert par udvælger sig et træ i den nærliggende park.
- g. En skitse af træet og træets blade skal tegnes og farvelægges.
- h. Træet beskrives med så mange adjektiver som muligt.

Inde:

- i. Hvert par skal finde deres udvalgte træ i en fagbog og læse om træet.
- j. Alle indsamlede informationer skal benyttes til at skrive og illustrere en lille fagbog om det valgte træ.

Alternativ: fagbøgerne kan også omhandle fx blomster eller insekter.

### Når billedkunst går i fisk

Natur/teknologi og billedkunst, mellemtrin

Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne skal lære om fiskearters kendetegn og få erfaring med forskellige tegneteknikker.

Inde:

- a. Undervisning omkring fisk og dambrug. Find evt. inspiration i Naturstyrelsens undervisningsvejledning "Kanon Natur – fisk": [https://naturstyrelsen.dk/media/nst/11339667/undervisningsvejledning\\_fisk.pdf](https://naturstyrelsen.dk/media/nst/11339667/undervisningsvejledning_fisk.pdf)
- b. Udlever og gennemgå fiskejournal.

## Fiskejournal

Hvilken fiskeart har jeg fanget \_\_\_\_\_

Beskrivelse af fisken (fx størrelse, farve, særlige kendetegn) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Tegning af fisken



Fangst-sted (fx naturtype, sted i Danmark) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fangst-tidspunkt (dato, årstid, tid på dagen) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- c. Inddel i makkerpar eller mindre grupper afhængig af mængden af fiskegrej.
- d. Tydeliggør, om transportetapen skal foregå i samlet flok i **styret** form, eller om turen må foregå mere **fri**.
- e. Præciser placering af mødested og beskriv ruten.
- f. Pak turtaske med hæfte og skriveredskaber.
- g. Husk gummistøvler og evt. regnbukser.

Ude:

- h. Første lektion: besøg på et dambrug, hvor eleverne ser og hører om dambrug og de forskellige fiskearter. Herefter cykler eller går eleverne til en put and take-sø, hvor de fanger fisk. Hver fangst dokumenteres i fiskejournalen. Nogle fisk dissekeres, mens andre tilberedes over bål.
- i. Anden lektion: besøg hos lokal kunstner, som underviser i at lave skitsetegninger af fisk. Efter oplæg over eleverne sig på selv at skitsere.
- j. Tredje lektion: genbesøg hos lokal kunstner. Denne gang med fokus på brug af farver og farvelægning.

Inde:

- k. Udstilling af elevernes værker
- l. Opsamling på fiskejournaler og viden om forskellige fiskearters kendetegn.



## KREATIVE OG ÆSTETISKE LÆRINGSAKTIVITETER

I denne kategori findes bevægelsesaktiviteter, som har ”særligt fokus på den kreative, æstetiske og skabende dimension. Her arbejdes der med det faglige indhold på anderledes og kreative måder” (Ottesen, 2014). I denne kategori kan eleverne for eksempel få mulighed for indlevelse ved at dramatisere eller imitere og på den måde få adgang til konkrete kropslige oplevelser og erfaringer.

### The Gruffalo

Natur/teknologi, musik og engelsk, indskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Med udgangspunkt i Julia Donaldsons fortælling om ”The Gruffalo” inddeles klassen i fire dyrefamilier: ræve/foxes, ugler/owls, slanger/snakes og mus/mice.



Inde:

- Læs historien om the Gruffalo.
- Lyt til sangene om the Gruffalo: <https://www.gruffalo.com/songs>
- Dans, syng og mim de forskellige dyrs særkende.
- Tal om de forskellige dyrs evner til at bygge bo, hvad de spiser, hvordan de lever, hvor de lever osv.
- Tydeliggør, om transportetapen skal foregå i samlet flok i **styret** form, eller om turen må foregå mere **fri**.
- Præciser placering af mødested og beskriv ruten.
- Pak turtaske med hæfte, tegnegrej og udprint af Gruffalos kendetegn.
- Pak kamera eller mobil til dokumentation.

Ude:

- Første lektion: de forskellige dyrefamilier finder et sted at bygge deres bo/hule i forhold til, om de er ræve, ugler, slanger eller mus.  
Dyrefamilierne besøger hinanden og ser deres hjem. Værter og gæster præsenterer sig: fx ”Hello, I am a fox” eller ”Hello, I am a snake”.
- Anden lektion: dyrefamilierne skal i deres hjem lave en Gruffalo crumble i naturens materialer og byde de andre dyrefamilier på crumble og te. Når de får gæster, skal menuen præsenteres. Fx ”Have a cup of tea” eller ”have a piece of cake”.
- Tredje lektion: dyrefamilierne skal lave et Gruffaloansigt af skovens materialer som landart. Med udgangspunkt i Gruffalo-sangen, sætter eleverne skilte på jorden med Gruffaloens forskellige kendetegn. Fx Terrible teeth, terrible claws osv. Dyrefamilierne besøger hinanden og præsenterer hinandens ”Gruffalo”.

Inde:

- l. Eleverne tegner deres dyrefamilie og deres bo/hule.
- m. Eleverne tegner de lækre Gruffalo crumble-kager.
- n. Eleverne tegner Gruffalo og skriver de særlige kendetegn med engelske gloser.
- o. Eleverne kan se en film om Gruffalo, spille online spil eller prøve andre aktiviteter på: <https://www.gruffalo.com/activities/activities>



### Astrid Lindgrens univers

Dansk, indskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Viden om Astrid Lindgrens forfatterskab, historier og karakterunivers. Dramatisering af karakterer og hændelser fra udvalgte historier.

Inde:

- j. Læs historierne om ”Emil fra Lønneberg”, ”Pippi Langstrømpe” og ”Ronja Røverdatter”.
- k. Tegn og beskriv Emil, Pippi og Ronja.
- l. Tal om Astrid Lindgren. Se evt. kort film på CFU: [http://www.mitcfu.dk/pv/astrid\\_lindgren\\_\\_\\_historien\\_om.pdf](http://www.mitcfu.dk/pv/astrid_lindgren___historien_om.pdf)
- m. Introducer aktiviteten om at dramatisere de tre karakterer.
- n. Tydeliggør, om transportetapen skal foregå i samlet flok i **styret** form, eller om turen må foregå mere **fri**.
- o. Præciser placering af mødested og beskriv ruten.
- p. Eleverne pakker turtaske.
- q. Lærer/pædagog pakker: kamera eller mobil til dokumentation, spand, dolke, forskellige ting til tingfindertræ.

Ude:

- r. Første lektion: i nærliggende skov findes et passende sted at sidde. Der læses højt af det afsnit af historien om Emil fra Lønneberg, hvor Emil stikker sit hoved i suppeterrinen. Eleverne prøver at gå rundt, som om de ikke kan se noget (medbring evt. en spand). Bagefter skal eleverne finde et stykke træ i skoven, som de kan prøve at snitte en træfigur ud af.
- s. Anden lektion: i nærliggende skov findes et passende sted at sidde. Der læses højt af det afsnit af historien om Ronja Røverdatter og helvedesgabet. Børnene skal efterfølgende springe over en grøft eller et afmærket areal. Eleverne kan øve sig på at lave et forårsskrig og råbe det højt!
- t. Tredje lektion: i nærliggende skov findes et passende sted at sidde. Der læses højt af det afsnit af historien om Pippi Langstrømpe som tingfinder. Efterfølgende skal børnene kravle op i træerne og finde forskellige ting, som lærer/pædagog på forhånd har hængt deroppe.

Inde:

- u. Eleverne laver foldebøger og quizzer om Astrid Lindgren og Pippi Langstrømpe, Emil fra Lønneberg og Ronja Røverdatter.
- v. Der laves en planche med fotos fra udeskoleturene af eleverne, der dramatiserer de tre karakterer. Planchen hænges op i klasselokalet.

## BEVÆGELSE SOM MIDDEL (BIU-B)

I denne kategori anvendes bevægelse i forbindelse med undervisning for at skabe fysiologisk respons, der giver en positiv effekt på læring, og hermed bliver bevægelsen et middel til at opnå læring.

Der findes evidens for, at fysisk aktivitet af en vis varighed og intensitet blandt andet har en positiv effekt på de såkaldte eksekutive funktioner og på hukommelsen. Ligeledes gør bevægelse i undervisningen, at eleverne er mere læringsparate (Seelen, 2018).

I udeskole er det oplagt at benytte bevægelse som middel, da der i uderummet er god plads, højt til loftet, og det varierede terræn giver mulighed for bevægelse med høj intensitet (i praksis vil der være et stort overlap mellem BIU-A- og BIU-B-aktiviteter). Denne type af bevægelse er dog ikke unik for udeskole, da den lige så vel kan gennemføres i en idrætshal eller et stort fællesareal på skolen. I denne kategori er det oplagt at tage udgangspunkt i klassiske grundlege. Disse grundlege kan varieres i det uendelige og tilpasses alle fag og klassetrin. Det fysiske materiale, der produceres til disse grundlege, kan typisk genbruges mange gange. Disse grundlege vil typisk være velegnede til at repetere allerede tillært stof.

### Stratego

Med inspiration i det klassiske brætspil kan Stratego laves på et væld af måder og i alle fag og klassetrin.

Beskrivelse af aktiviteten:

Klassen inddeles i to hold. Der uddeles to identiske sæt kort, der passer til fag og klassetrin. I hvert sæt skal der, ud over de faglige kort, være et antal bomber og en fane. På hvert hold udnævnes en strateg, og hvert hold får udpeget en base i hver sin ende af banen. Strategens opgave er at uddele kort til holdets deltagere og holde styr på vundne kort fra modstanderholdet. De øvrige elever må bevæge sig på banen, som er et på forhånd aftalt område (gerne med gode gemmemuligheder). Når en elev fanger en modstander, skal begge vise deres kort. Den elev, der har det højeste kort, vinder modstanderens kort med tilbage til basen. Hvis begge har et kort med samme værdi, byttes kortene. Når en elev er på vej hjem mod basen med et vundet eller byttet kort, kan denne ikke fanges.

Det kan være en fordel at spille taktisk, ved fx at melde tilbage til holdlederen, hvem der har hvilke kort på det modsatte hold. Man kan kun få et nyt kort, når man mister sit kort til en modstander. Det hold, der først samler alle modstanderens kort og fanen, vinder (fanen sættes ind som det sidste kort). Bomberne kan slå alle, men må ikke selv fange. De skal vente på at blive fanget.

Variationer:

- Lad eleverne være med til at lave kortene.
- Der kan indsættes selvmordsbomber, der kan angribe, men dør så snart de er sprunget, så kortet kun anvendes én gang.

- Stratego kan i matematik fx laves med fokus på tallenes værdi (de høje tal vinder over lave tal) eller regnestykker (regnestykket med det høje facit vinder over det lave).
- I dansk kan der sættes fokus på ords længde (lange ord med mange bogstaver vinder over korte ord), antal stavelser, ordklasser (nogle ordklasser vinder over andre ordklasser).
- I kemi kan der dystes med grundstoffernes nummer i det periodiske system, og i historie kan begivenheder eller historiske personligheder rangeres efter, hvornår de fandt sted/levede. Variationsmulighederne er uendelige.

### **Frugtsalat**

Denne leg er oprindeligt en leg til de mindste, men ved at udskifte frugterne med faglige kategorier, kan legen tilpasses alle fag og klassetrin.

Beskrivelse af aktiviteten:

Alle elever stiller op i en rundkreds evt. på hver sin tæppeflise. En elev stiller sig i midten. Alle i kredsen får en kategori (2-3 elever får samme kategori). Det kan være en frugt (evt. på tysk eller engelsk), en farve, et tal, en figur, en ordklasse eller andet. Personen i midten skal nu forsøge at få en af pladserne i rundkredsen. Personen i midten siger nu en af kategorierne, og elever med dette ord skal bytte plads. Ved kommandoen ”frugtsalat” bytter alle plads.

### **Polsk bankebøf**

En sjov og lidt mere fysisk variant af den kendte leg ”bankebøf”. Med alderssvarende variationer er denne leg velegnet til alle fag og klassetrin.

Beskrivelse af aktiviteten:

Alle elever stiller sig i en stor rundkreds. Der placeres kort med bogstaver/tal/billeder på jorden i midten af kredsen. En person går rundt om cirklen og siger ”banke”, mens ryggen berøres let, hver gang en person passerer. På ”bøf” stiller personen sig i bredstående mellem to personer. De to personer på hver side, løber hver sin vej rundt i kredsen. Mens de løber rundt, skal personen, der står i bredstående sige, hvad der skal findes. Det kan fx være personens forbogstav, tallet for personens alder eller et billede, der ligger på jorden. Når de løbende kommer retur til personen, der sagde ”bøf”, skal de kravle gennem hans eller hendes ben. Inde i midten gælder det om at være den første til at finde det rigtige kort. Den, der taber dysten, skal nu være den næste til at banke bøf.

Rekvisitter: laminerede kort.

Variation:

Der kan laves regler for, hvor vild legen må blive. Hvis legen skal være rolig, kan man lave en regel om, at den, der først når hen til benene, har forsteret til at kravle igennem. Hvis legen gerne må være lidt mere fysisk betonet, kan det aftales, at der godt må ”kæmpes” lidt, når de to løbere mødes halvvejs rundt om cirklen og, at det er tilladt at hive i den person, der er på vej igennem benene.

I sprogfag kan ord, tal og bogstaver siges på engelsk eller tysk.

I matematik kan kortene bestå af regnestykker, som skal løses, før det rette kort kan findes.

### **Posteløb**

Alle klassetrin og alle fag

Beskrivelse af aktiviteten:

Posteløb kan laves på den klassiske måde med at hænge plastiklommer op forskellige steder i nærområdet. Posterne indeholder faglige opgaver, der skal løses i hold eller individuelt. Ulempen ved denne måde er, at forberedelserne kan være tidskrævende, da posterne skal hænges op og pilles ned. En anden udfordring er, at posterne er udsatte i regn og blæst. Desuden har det store konsekvenser, hvis nogen fjerner en post. Der er udviklet nogle gode apps, der kan erstatte de fysiske poster. Fx Woop App og Mapop. Fordelen ved dette er, at når de først er oprettet, så kan de bruges igen og igen. Ulempen ved disse posteløb er, at de kræver, at eleverne medbringer telefoner, som medfører en risiko for tekniske problemer, telefoner, der løber tør for strøm osv.

Stafetter kan tilpasses og justeres, så de tilgodeser alle fag, klassetrin og graden af fysisk aktivitet.

### **Stafet med rimeord**

Dansk, Indskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Klassen inddeles i mindre grupper. Hver gruppe vælger en holdkaptajn. Resten af gruppen stiller op i en kø. Hver gruppe får udleveret et sæt laminerede kort med rimeord. Halvdelen af kortene med rimeordene lægges spredt ud ved en kegle med billedsiden nedad i en passende afstand til holdet. Holdkaptajnen holder den anden halvdel af kortene. Den forreste i køen får udleveret et billede fx en sol. Eleven skal nu løbe ned til keglen, hvor der ligger en masse billeder. Her skal de finde det ord, der rimer på ”sol”.

Rekvisitter: 1 sæt laminerede rimekort og 1 kegle pr. hold.

Variation:

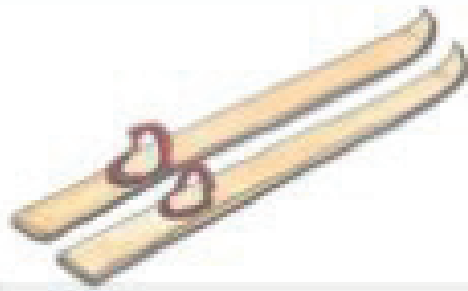
- Eleverne kan løse opgaven i par.
- En lærer eller pædagog kan stå ved keglerne og give hints til de elever, der har brug for lidt hjælp.
- Hvis legen gerne må stille lidt større krav til at få pulsen op, så kan afstanden til keglen øges.
- Kan i stedet laves med ord, der skal sorteres i ordklasser osv.



Lås



Gås



Ski

10

Ti



Fly



Sky



Hus



MUS



Ur



Bur



Ben

1

En



Fe



Te

2

To



Sko



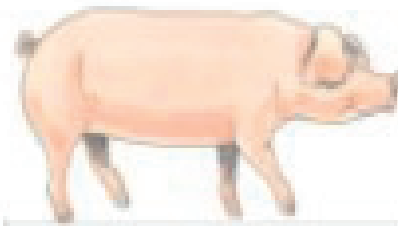
Kok



Sok



Is



Gris



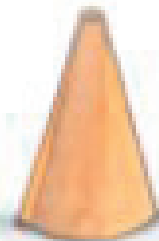
Ske



Ble



Negle



Kegle





Hat



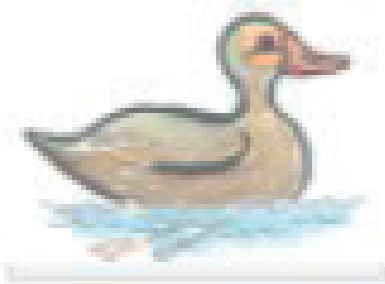
Kat



Stol



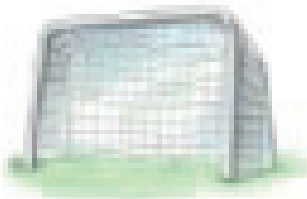
Sol



And



Tand



Mål



Bål

### **Stafet med genrer**

Dansk, indskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Eleverne arbejder sammen i par. Alle par har base bag en linje. I dette område må parrene sammen finde frem til deres svar. Der arbejdes med at kunne genkende genretræk inden for gys, rim og remser, eventyr og dagbog.

Der læses en linje op fra en tekst, og parrene skal nu diskutere sig frem til, hvilken genre, de tror, tekststykket tilhører. Når de har besluttet sig, løber en af eleverne fra hvert par op til et ark papir, der er placeret i passende afstand fra basen. Her noteres svaret.

1. Der var engang en konge, som boede på et stort og smukt slot.
2. Kære dagbog. I dag har jeg været i skole. Det har været en god dag.
3. Fem flade flødeboller på et fladt flødebollefad.
4. Oppe i gardinerne hænger appelsinerne.
5. Det var en mørk og kold aften.
6. Ulven hylede, fordi månen var fuld.
7. Prinsen stak sit sværd ind i dragens mave.
8. Dagbog, jeg har lige fået en ny cykel. Den er megasej.
9. Der var engang en mand, der boede i en spand.
10. Min mor siger, der bor spøgelser på det mørke slot.
11. Roser er røde, violer er blå. Jordbær er søde, og du er ligeså.
12. Der kom en uhyggelig lyd fra kirkegården.

Rekvisitter: et stykke papir og en kuglepen pr. par.

### **Politi og røvere**

Dansk, indskoling

Beskrivelse af aktiviteten:

Et afgrænset område afmærkes. I midten markeres et fængsel med fire kegler.

2-3 elever vælges som politibetjente, og resten er røvere. Pædagogen/læreren er fængselsbetjent og holder til i fængslet. Alle røverne skal have en lamineret seddel med et bogstav (vokaler er røde, og konsonanter er sorte), som de løber rundt med. Politibetjentene skal fange røverne. Når en røver er blevet fanget, skal hun/han føres i fængsel. I fængslet skal røverne (eleverne) gå sammen og danne ord med hinanden. Fx ”Jeg har b, og du har i, vi går sammen hen til fængselsbetjenten og viser ordet”. Hvis fængselsbetjenten godkender ordet, bliver begge røvere løsladt fra fængslet, får et nyt bogstav og er med i fangelegen igen.

Rekvisitter: kegler, laminerede kort med bogstaverne: i, o, s, b, r, t.

Bevægelse kan, som det fremgår, benyttes på mange forskellige måder og med mange forskellige formål. Typerne af bevægelse kan forhåbentlig være med til at give et overblik og et fælles sprog til lærere og pædagoger i den didaktiske planlægning af en alsidig og varieret skoledag, hvor krop og bevægelse er en af nøglerne til læring.

God fornøjelse!

## LITTERATURLISTE

- Bugge, A. og Froberg, K. (2015). *Rapport for Forsøg med Læring i Bevægelse*. Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.
- Bærenholdt, J., & Hald, M. (2020). *Udeskole i teori og praksis*. Frederikshavn: Dafolo.
- Center for Holdspil og Sundhed, Institut for idræt og ernæring, Københavns Universitet. (2016). *Børn, unge og fysisk aktivitet - en konsensuskonference*.
- Dahlgren, L. O. & Szczepanski, A. (2001). *Udendørspædagogik – boglig dannelse og sanselig erfaring*, (oversat fra svensk og bearbejdet af B. Schytte). København: Forlaget Børn & Unge
- Fredens, K. (2018). *Læring med kroppen forrest*. København: Hans Reitzels Forlag
- Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning (2011): *Fysisk aktivitet og læring - en konsensuskonference*.
- Mygind, E. (2005). *Udeundervisning i folkeskolen*. København: Museum Tusulanums Forlag.
- Mygind, E. (2013). Udeskole har mange fordele. I: *Liv i Skolen*, 4. 58-64.
- Pedersen T.P., Pant S.W. & Ammitzbøll J. (2020). *Motorisk udvikling ved indskolingsalderen. Temarapport for skoleåret 2018/19*. København. Databasen Børns Sundhed og Statens Institut for Folkesundhed, SDU.
- Schilhab, T. (2007). *Skolen i skoven: hjerne, krop og læring i naturen*. København: Danmarks Pædagogiske Universitets Forlag
- Fugl, M. (2009). Det jeg sanser, husker jeg. I: *Asterisk* 45, 20-23.
- Thybo, P. (2013). *Neuropædagogik. Hjerne, liv og læring*. København: Hans Reitzels Forlag.