

Kropshop

**Krop, bevægelse og trivsel i
undervisningen på EUD**

Smagsprøver på teori og praksis



Dagens Program

Redskaber og refleksioner til
undervisningspraksis



Hvordan forstår vi sundhed, trivsel og bevægelse i undervisning?



Fysisk aktivitet og bevægelse! Hvad sker det med vores krop?



Introduktion til bevægelse i undervisningen - hvem? hvad? hvornår? hvordan?



Mental sundhed og trivsel - praksiseksempler til undervisningen

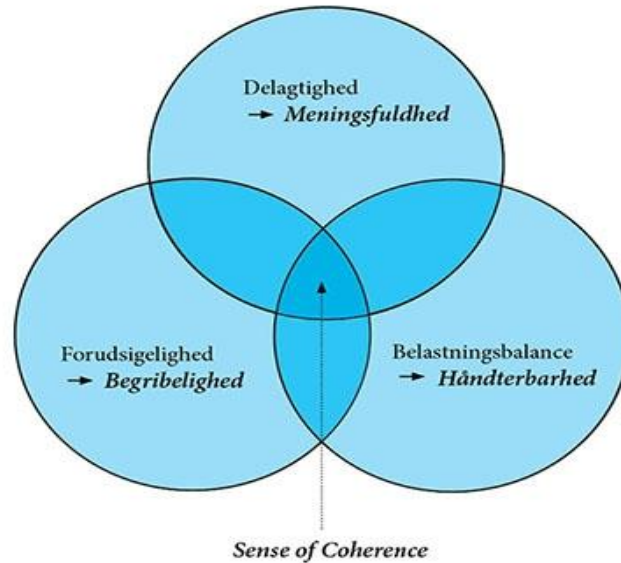


Fællesskaber - hvordan kan I arbejde med fællesskaber?



Det brede sundhedsbegreb

Salutogenese



Erhvervsuddannelser - fysisk aktivitet og bevægelse

Hvorfor skal eleverne på EUD være fysisk aktive?

- 1) Sociale og relationelle element
- 2) Faglighed - indlæring
- 3) Personlig udvikling
- 4) Variation af undervisning
- 5) Sundhed

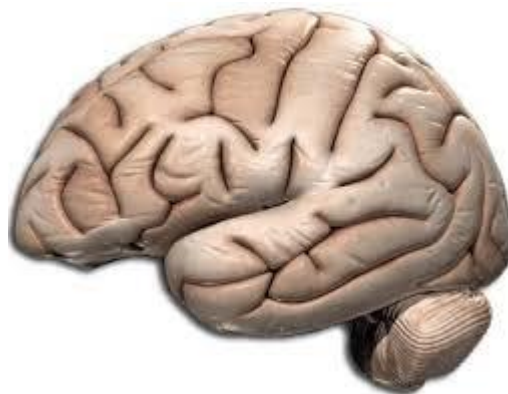


Fysisk aktivitet og hjernen!

1) Neurofysiologiske mekanismer

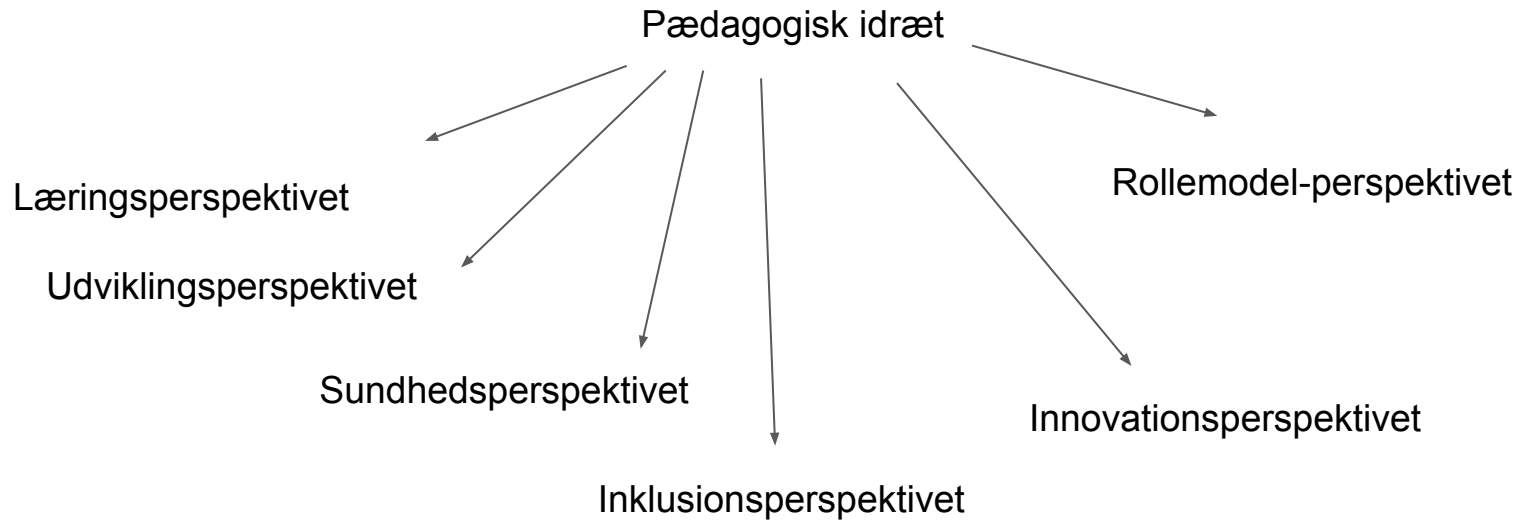
2) Hjernebølger

3) Sansemotoriske mekanismer



Bunkefloprojektet

Hvad virker?



Bevægelse i undervisning og praksis:

- 1) Bevægelse integreret i den faglige undervisning
- 2) Korte bevægelsesaktiviteter
- 3) Bevægelse, sundhed og trivsel

Klart formål:

- Hvorfor?
- Hvordan?
- Hvor længe?
- Hvem?

Motivation:

- Konkurrence
- Point, score
- Anerkendelse
- Leg



Øvelsesforslag

Hurtige små styrkeøvelser med videofremvisning (træk, løb, skub og balance):

- <https://www.youtube.com/watch?v=OSWw1iQE2Hs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qplmPe8dhdM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=E5GyHxLyelA>
- https://www.youtube.com/watch?v=93AIZGS-_ik
- <https://www.youtube.com/watch?v=PUGQsAFfH64>
- https://www.youtube.com/watch?v=0qEVz_PjHFQ
-

Litteraturliste

Links til sider med øvelser til undervisning og bevægelse:

- <http://www.idespejd.dk/>
- <http://www.saetskolenibevaegelse.dk/>
- <http://www.emu.dk/modul/bev%C3%A6gelse-2>
-

Links til forskning og litteratur:

Salutogenese - det brede sundhedsperspektiv v/Antonovsky

<http://www.si-folkesundhed.dk/Forskning/Befolkningens%20sundhedstilstand/Mental%20sundhed/Salutogenese.aspx>

Svensk studie om bevægelse (kørt siden 1999)

<http://www.lb07.se/uploads/File/klubben/2012/bunkefloprojektet.pdf>

Rapport om bevægelse fra Vidensråd for forebyggelse

<http://www.uvm.dk/Aktuelt~/UVM-DK/Content/News/Udd/Folke/2016/Mar/160331-Ny-rapport-Bevaegelse-i-loebet-af-skoledagen-har-flere-positive-effekter>

Idrættens analyseinstitut - rapport om læring og bevægelse

http://www.idan.dk/nyhedsoversigt/nyheder/2015/a622_effekter