

- » Skoleprojekter
- » Folkehøjskoleprojekter
  - » Materialeboks „Bevægelse“
  - » Kogebog med arbejdsark
  - » aid-madpyramide til alfabetiseringskurser
  - » Materialeboks ”ernæring”
  - » **Bevægelsesrig læring**
- » Kommunale projekter
- » Højskole
- » Workshops

## Bevægelsesrig læring

» Lyt

### Projektets karakteristika

VHS navn:	VHS Schleswig
Projektets navn:	Bevægelsesrig læring
Deltagende lærer:	Wiebke Fischer (VHS Schleswig)
Deltagende studentermedarbejder:	Lea Madeleine Grodon
Projektets mål:	Fremmelse i voksenuddannelsen gennem en bevægelsesrig undervisning. Der skal integreres bevægelses- og afslapningsritualer i undervisningen. Deltagerne bliver desuden sensibiliseret og motiveret vedvarende.
Kort beskrivelse af projektet:	I dette projekt skal der indføres og omsættes bevægelsesritualer. Deltagerne bliver vedvarende sensibiliseret og motiveret henholdsvis bevægelse. Her skal deltagerne få noget at vide om nye bevægelses- og afslapningsøvelser, som de kan anvende både i undervisningen og i deres dagligdag. Desuden oplever deltagerne, at de ikke er alene med deres problemer.
Projektets tidsrum:	Fra marts til slutning af 2013
Peer Education tilgang:	Igennem fælles støtte og hjælp i gruppen

### Projektets præsentation

Projektet "Fremmelse i voksenuddannelsen gennem en bevægelsesrig undervisning" henvender sig til alle VHS's tysksprogede læsehæmmede i Slesvig.

I løbet af det to ugers varende projekt i marts/april 2013, blev der afholdt tre forskellige undervisningstimer, i hvilke de læsehæmmede kunne beskæftige sig med emnet "bevægelse og sport" både praktisk og teoretisk. Der blev vejledt, gennemført og ritualiseret nogle bevægelses- og afslapningsøvelser. Desuden blev der inddraget nogle arbejdsark og lege til emnet "bevægelse og sport i uddannelsesprocessen". Det var vigtigt, at der i hver undervisningstime blev taget hensyn til de forskellige færdighedsniveauer. Hver time startede med en bevægelsesøvelse, der varierede hver uge. Desuden blev der gennemført nogle afslapningsøvelser i timerne, der skulle aktivere deltagerne koncentration. I den første undervisningstime, som fandt sted i vhs auditoriet, skulle alle deltagerne lære hinanden at kende. Derfor startede dagen med en fælles sund frokost. I løbet af dagen, blev der leget forskellige erfaringsbaserede pædagogiske lege, for at fremme samarbejdsevnen, gruppedynamikken, socialadfærden og glæden ved bevægelsen. Denne undervisningssekvens varede ca. fire timer, mens de andre var på 90 minutter. Desuden skal der siges, at deltagerantallet i de følgende to undervisningstimer lå på 2-3 deltagere, da alle læsehæmmede var opdelt i fem smågrupper. I den anden undervisningstime bearbejdede deltagerne forskellige arbejdsark, som beskæftigede sig med bevægelse. Den sidste undervisningstime var en legetime. I denne legede deltagerne forskellige selskabslege, som bl. a. indeholdt bevægelsesøvelser. Projektets langsigtede mål er, at bevægelses- og afslapningsritualer senere bliver integreret i undervisningen for at fremme de læsehæmmedes koncentration og læremotivation. Desuden skulle deltagerne blive sensibiliseret til en sund bevægelse, for på den måde også at kunne forme deres hverdag mere bevægelsesrigt.

Fordi de læsehæmmedes feedback var meget positivt, bliver der arrangeret endnu en projektdag "Bevægelsesrig læring" i november med alle læsehæmmede fra Slesvigs vhs.

Projektet blev evalueret i rammen af en bacheloropgave. Når I har flere spørgsmål, er I velkommen til at henvende jer til Lea Grodon eller Dr. Nele Schlaphohl.

### Projektdagen, den 07.12.2013:

"Arrangementet fandt sted igen på en lørdag (07.12.2013), fordi der på den måde kunne deltage så mange som muligt. Vi var meget glade over, at der denne gang også deltog nogen, som jeg (Lea Grodon, studentermedarbejder) endnu ikke kendte. De var først startet med et alfabetiseringskurs hos Wiebke Fischer (kursleder). Arrangementets forløb var opbygget således, at der fandtes to bevægelsesdele. Mellem hver bevægelsesdel var der en pause med et lækkert frokostbuffet, til hvilket de enkelte deltager havde medbragt noget. I begge bevægelsesblokke blev der ledsaget forskellige bevægelses- og afslapningsøvelser af både kurslederen og deltagerne selv. I den første del af bevægelsesblokken gik det for det meste ud på at fæstne ABC'et (ABC-bold, lægge og føle bogstaver med et tov) og forskellige øvelser til orddeling og sætningskonvertering (tomatsalat, ordstilling, at sammenføje ord til en sætning og konvertere dem, selv at skrive ordtavler). Desuden måtte deltagerne selv ledsage afslapningsøvelser, som kurslederen havde udvalgt i forvejen. Blokkens anden del var mere bevægelses intensivt. Efter at vi var færdige med at spise den lækre frokost, blev vores krop igen aktiveret med forskellige bevægelsesøvelser (f. eks. at banke kroppen vågen igen, kryds og tværs bevægelser etc.). Herefter legede vi forskellige lege (dart på gulvet, historieløb osv.). Desuden havde vi beskæftiget os med forskelligt dagligdagsmateriale, f. eks. tørklæder, plastikposer og små sække. Deltagerne prøvede forskellige ting med disse materialer og viste de andre deltager det eller ledsag øvelser. Til dagens afslutning legede vi det skægge spil "Kænguru"et der kastede op.

Til sidst fandt der så en refleksionsrunde sted med kaffe og kage. Deltagerne var igen meget begejstrede over de nye ideer og forslag. Også de nye deltager havde det sjovt og ville deltage igen. De forskellige øvelser gav deltagerne og kurslederne nok ideer til at tænke over, lytte og tale. Kreativiteten blev fremmet, glæden ved bevægelsen blev formidlet og sammenholdet fæstet."

Tilbage til sidens begyndelse    Sidenr. 21142    Permalink    01-06-2016

© 2019 Europa-Universität Flensburg (EUF)

[Mobil version](#)   [Print side](#)   [Åbn som PDF](#)   [Kolofon](#)   [Søg](#)   [Webmail](#)

Europa-Universität Flensburg  
Auf dem Campus 1  
24943 Flensburg  
Tyskland



Telefon: +49 461 805 02  
Fax: +49 461 805 2144  
Internet: [www.uni-flensburg.de](http://www.uni-flensburg.de)