

Fagøkt om Pust og bevegelse

Barneskole 1.- 7. trinn og SFO



Program 45 min

1. Innledning: Bakgrunn og målsettinger
2. Pusteøvelse (2 min)
3. Se videoforedrag (7 min)
4. Refleksjonsøvelse (10 min)
5. Video om toleransevinduet (5min)
6. Refleksjonsøvelse (8 min)
7. Lek (8 min)
8. Vi oppsummerer sammen i ringen (5 min)
9. Avslutning



Materiell

- Utstyr til å vise video fra nett (projektor/skjerm/høytaler/lydkabel)
- Ferdig kopierte gruppeoppgaver
- Plass til å sitte i grupper og i ring
- Et stort kosedyr/pute/badeball

Innholdsbeskrivelse

Denne fagøkten skal bidra til økt kompetanse om pust og bevegelse. Styrke de voksne i å lede øvelser om pust, hvile, bevegelse og regulering i klassefelleskapet.

Læringsmål

Etter økten:

1. Er jeg tryggere som voksen når jeg skal lede puste- og bevegelsesøvelser i klassen
2. Vet jeg mer om hvorfor pust og bevegelse er nyttige verktøy å bruke for å regulere klassen.

Innledning

Velkommen. Hva skal vi gjøre nå og hvorfor? Kort gjennomgang av målsetting og tidsramme for økten v/prosessleder

Pusteøvelse (2 min)

[Sansemotorisk øvelse - Male rommet](#)

Se videoforedrag: Pust og bevegelse (7 min)

[Fagøkt - Pust og bevegelse](#)



Refleksjonsøvelse (10 min)

«Snu deg»

Fremgangsmåte: Etter at vi har sett filmen skal de ansatte snu seg mot hverandre (to og to) for å diskutere refleksjonsspørsmålene. Den som leder fagøkten leser opp et spørsmål om gangen (husk å passe tiden, slik at det blir tid til å reflektere rundt alle spørsmålene).

Spørsmål:

1. Når kan det være nyttig å bruke pusteøvelser og sansestimulerende øvelser i skolehverdagen?
2. Hvilke erfaringer har dere med å benytte pust og bevegelse i skolehverdagen?
3. Hvordan kan vi øve pust, nærvær og bevegelse i vår egen arbeidshverdag?

Se videoforedrag om toleransevinduet (5 min)

Film om toleransevinduet finner du her: <https://www.youtube.com/watch?v=-Q5pp8cZVq8>

Refleksjonsøvelse (8 min)

«Snu deg»

Fremgangsmåte: Etter at vi har sett filmen skal de ansatte snu seg mot hverandre (to og to) for å diskutere refleksjonsspørsmålene. Den som leder fagøkten leser opp et spørsmål om gangen (husk å passe tiden, slik at det blir tid til å reflektere rundt alle spørsmålene).

Spørsmål:

1. Hva gjør du for å holde deg selv i grønn sone?
2. Hvordan merker du at elever er i blå sone?
3. Hvordan kan vi hjelpe elever som er i rød eller blå sone inn i grønn sone ved hjelp av pust, bevegelse og sansemotoriske øvelser?



Vi leker (7 min)

«**Kongen befaler**» Du som er leder roper ut ulike kommandoer, for eksempel «Kongen befaler: gjør fem spensthopp», samtidig som du viser fem spensthopp.

De ansatte skal gjøre som du sier. Stort sett viser du den øvelsen som du sier, men noen ganger kan du gjøre feil øvelse – si for eksempel «Kongen befaler: hink på ett bein» samtidig som du setter deg ned på rumpa. Mange vil da gjøre som du viser, ikke som du sier – og går dermed ut av leken. De som går ut av leken, må sette seg ned og telle til 10, før de kan være med igjen. Dersom «kongen» roper ut en kommando – uten å ha med «kongen befaler», skal gruppen ikke gjøre slik det blir sagt. Det er KUN ved riktig kommando gruppen skal følge befalingen. Vi unngår å kåre en vinner fordi det er kjedelig å vente og morsommere at alle får flere sjanser.

Forslag til kommandoer:

- Stram musklene i armene
- Så på tå og strekk armene opp i luften
- Gjør spenst hopp
- Rist på hendene
- Balanser på ett bein
- Tegne liggende 8- tall i lufta med begge hendene

Vi oppsummerer sammen i ringen (5 min)

Vi sitter i ring og sendere en pute e.l. rundt i ringen.

Spørsmål til runden:

1. Hva likte du i dag?
2. Hva lærte du?
3. Hva vil jeg øve mer på etter denne samlingen? Alle skriver ned egne læringsmål for seg selv

Avslutning

Til alle: Takk for innsatsen i dag!

