

## TEST EFFEKTER AF BEVÆGELSE

TEST EFFEKTER AF BEVÆGELSE går ud på, at I ved hjælp af forskellige typer tests kan undersøge, om bevægelse har en effekt på jeres læring. Når man ved, at man bliver bedre til noget ved fx at bevæge sig, vil man typisk være mere motiveret for at gøre det.

Det er også meget lærerigt at prøve noget på egen krop i stedet for bare at få det at vide eller læse sig til det.



**Se Jacob Riising og 7. årgang teste effekt af bevægelse her:**

- > Google "Det store bevægelseseksperiment"
- > Klik ind på dr.dk
- > Start afsnit 2 "Rend og lær" og se fra minut 48.02-52.08

### Sådan kan I gøre:

Der er mange måder at teste effekterne af bevægelse på. Find derfor først ud af, hvilke og hvor mange test, I vil lave.

Det er en god idé at udvælge testene efter, at det skal være nemt at lave med hele klassen, og at man gerne må kunne se effekten mere eller mindre med det samme.

Forslag til tests: Bevægelse og kreativitet (som i klippet ovenfor), bevægelse og koncentration (hvor I bevæger jer før og/eller efter fx en diktat eller en test), bevægelse og kondition (bip-test). Find selv flere tests på nettet.

#### Hvad skal I bruge?

- > Tid til at undersøge, hvilke tests I vil kunne lave.
- > En aftale med jeres lærer om, at I kan lave testen i forbindelse med undervisningen.
- > Evt. rekvisitter til selve testen.
- > Tid til at undersøge resultaterne bagefter.

#### Hvorfor skal I lave det?

- > Det er lærerigt at finde ud af, om mere bevægelse gør jer bedre til nogle ting i skolen.
- > I finder ud af, hvordan man forbereder og gennemfører en test.
- > I kan måske bruge det fremadrettet i skolen.

## Til læreren

TEST EFFEKTER AF BEVÆGELSE er et idéoplæg, som henvender sig til de elever, der godt kan lide at undersøge og afprøve.

Det kan desuden være lærerigt at bruge i forbindelse med en fagdag, en temaugle eller et emne om bevægelse. I kan inddrage det i forskellige faglige sammenhænge, hvor der skal genereres data, I kan arbejde videre med.

I "Det store bevægelseseksperiment" på DR laver de en ret enkel test omhandlende sammenhængen mellem bevægelse og kreativitet. Den går ud på, at den ene halvdel af klassen går i 30 min., mens den anden halvdel sidder stille. Herefter laves en brainstorm over, hvad man kan bruge fx en mursten til. Efterfølgende har eleverne 3 minutter til at skrive alle deres ideer ned. De to hold skriver på hver sin farve post-it. Herefter tælles, hvor mange ideer eleverne har fået på hhv. gåholdet og siddeholdet. Resultatet viser formentligt, at gå-holdet samlet set har fået flest ideer. Man kan samtidig prøve at kigge på, hvor kreative ideerne er og også sammenligne dette. Testen kan ses her i klippet fra 48:02-52:08:

[https://www.dr.dk/drtv/se/det-store-bevaegelseseksperiment\\_-rend-og-laer\\_276723](https://www.dr.dk/drtv/se/det-store-bevaegelseseksperiment_-rend-og-laer_276723)

Lad gerne eleverne selv finde flere typer af tests, og hjælp dem med at kombinere dem med noget fagligt. Sørg for at snakke med eleverne om, hvordan en test bliver mest valid. I ovenstående eksempel skal eleverne fx ikke have lov til at vælge, om de vil være på gåholdet eller på siddeholdet – for så kan der allerede der skabes en ulighed i forhold til "elevtyper".