

Beveg deg meir og lær meir!

Å vere i rørsle er ikkje berre noko for gymtimen. Det viser seg òg at du lærer betre i andre fag når du bevegar deg. Veldig mykje t

AV THOMAS KEILMAN | OVERSATT AV AUD SØYLAND | PUBLISERT 6. SEP. 2021 | OPPDATERT 5. MARS 2025

– I staden for å lese om historie, lag heller eit rollespel der de imiterer det som skjedde. Eller i staden for å lese om leiingsevna til ulike materiale, gå heller ut og kjenn korleis temperaturen er ulik på lyktestolpar, vegger, vindauge eller steinar.

Dette seier den danske forskaren Kasper Madsen. Han har undersøkt korleis vi kan bruke rørsle meir i undervisninga. Kasper er heilt klar på at vi lærer betre om vi bevegar oss.

– Eg har undersøkt korleis elevar kan bevege seg og samtidig lære. Saman med lærarar har eg laga ulike undervisningsopplegg, og så undersøkt kva som fungerer best. Vi fann ut at å mime, dramatisere, gestikulere, forme, imitere og sanse gjer det lettare å lære. Elevane vart meir engasjerte og nysgjerrige når dei fekk bevege seg, seier Kasper.

Å mime, dramatisere, gestikulere, forme, imitere og sanse gjer det lettare å lære. (Foto: Inge Lynggaard)

Kasper har forska på danske skular, men han er heilt sikker på at funna hans òg kan brukast på norske skular.

– Norske og danske skular er ganske like, seier han. – Både i Noreg og Danmark er vi opptekne av at elevar får nok fysisk aktivitet, og på denne måten kan dei vere meir aktive og lære betre!

Elevar bevega seg meir før

Kasper fortel at det var meir rørsle i undervisninga før. Men for omtrent 20 år sidan fann ein ut at norske og danske elevar gjorde det ganske dårleg i matte og lesing, samanlikna med elevar i andre land. Då bestemte styresmaktene at elevane skulle lese meir og ha meir teori. Dette førte samtidig til at elevane sat meir stille enn før.

Men no meiner Kasper at forskinga hans har vist at lærarar kan leggje opp undervisninga slik at elevar både kan lære betre og få bevega seg. Og viss læraren din seier at dette høyrst vanskeleg ut, har Kasper eit godt råd:

– Lærarane på dei skulane som hjalp meg med å finne ut av dette, sa det var vanskeleg i starten, men at det losna i kvart. Berre set i gang og prøv!

Prøv sjølv!

Her er tre forslag frå Kasper til korleis de kan bevege dykk i undervisninga:

- **Norsk:** Gjer ulike rørsler og prøv å setje ord på dei. Til dømes «å gå», «å springe», «å spasere», «å liggje», «å klatre». Så kan de diskutere kva vi bruker verb til.
- **Historie:** Tenk at de er på ein gammal herregard. To av dykk er landeigarar, og dei andre er bønder. Bøndene skal prøve å stikke av, dei har nemleg høyrst at dei kan få det betre på ein annan herregard. Landeigarane skal prøve stoppe dei. Det er lett å stikke av, så etter kvart må bøndene prøve å hinke av garde. Dette gjer det mykje vanskelegare, og nokre elevar kan bli frustrerte og synast regelen er urettferdig. Når aktiviteten er over, kan de diskutere kva som skjedde, snakke om urettferd, at landeigarane vart favoriserte, og kva dette betyr.
- **Matte:** Lag ulike geometriske former med kroppane dykkar. Gå for eksempel i grupper og lag ulike trekantar. Noter og diskuter forskjellen mellom rettvinkla, likebeint og andre typar trekantar.

KRLE OG HISTORIE REALFAG KROPPSØVING

Meldinger ved utskriftstidspunkt 13. mars 2025, kl. 11.15 CET

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.