



Run, read & relax

Materialer:

Stopur, evt. protokol til afkrydsning af løbe runder, bøger til læsning, læsekontrakt til hver elev, musik og måtter til afslapning og evt. tennisbolde til afslapning/massage.

Faciliteter:

Ude eller indendørs areal til løb. Klasselokale eller andet til read and relax.

Antal elever:

En eller flere klasser.

Klassetrin:

Udskoling – kan tilpasse andre klassetrin.

Tid:

45 minutter

Formål:

At øge koncentrationen efter bevægelse og fokusere på læsningen.

At fastholde elevernes læsefærdigheder.

Øget bevægelse med høj puls igennem løb.

Igennem massage af hinanden at skabe relationer på tværs og herigennem skabe øget trivsel.

Beskrivelse:

Inden aktiviteten påbegyndes skal eleverne orienteres om skiftene og at de materialer der skal anvendes er klar, så det ikke tager for lang tid. Derudover skal de vide, hvem de skal være sammen med i massage delen. Her kan eleverne selv bestemme, men læreren kan ligeledes på forhånd have sammensat disse ud fra pædagogiske overvejelser i forhold til klassens trivsel.

Aktiviteten starter med at eleverne løber i 10-12 min. Når eleverne løber, kan de med fordel afkrydses, så eleverne kan se deres fremskridt fra gang til gang.

Derefter skal de tilbage til der, hvor læsningen skal foregå. I læseperioden arbejdes der med en læsekontrakt for hver enkelt elev. Denne periode varer også mellem 10-12 minutter afhængigt af, hvor lang tid der er til rådighed.

I afslapningsdelen kan der afspilles roligt musik for at skabe en rolig atmosfære. Hvis der gives massage, skal eleverne på forhånd vide, hvem de er sammen med og der byttes efter 6 min.(afhængigt af tiden) Denne periode kan også anvendes som afspænding, hvor alle følger det samme.

Hvad er vigtigt for at aktiviteten lykkes:

Eleverne sætter sig mål i løbe- og læsekontrakten, da det kan fremme motivationen.

Hvis formålet er at arbejde med det relationelle i massage delen, er det vigtigt at læren/pædagogen sammensætter grupperne.

Eleverne udfylder deres løbe- og læsekontrakt hver gang.

Variation og udviklingsmuligheder:

Det er muligt at eleverne laver en leg med høj intensitet i stedet for at løbe, da dette kan være med til at skabe yderlig motivation for dem, som ikke synes det er sjovt at løbe.

I stedet for at læse (dansk, engelsk, tysk, fransk) kan den anvendes i et hvert andet fag.

I afslapningsdelen kan man introducere eleverne til mindfulness og lave nogle øvelser, som skærper deres opmærksomhed.

Denne aktivitet kan udføres med flere klasser på samme tid.

Tiden kan tilpasses hvis man har mere tid til rådighed.