

1

## Hvorfor de skal lave det (mening)?

For at give eleverne en bevægelsespause

2

## Hvorhen de skal (formål og mål)?

Målet er at skabe ro og fokus.

3

## Hvad de skal lave (indhold)?

De skal lave bevægelsesaktiviteten Ståtrold.

4

## Hvordan skal de lave det (metode)?

I aktiviteten skal eleverne fange hinanden ved at kaste en bold eller bruge en genstand til at tage hinanden med. Alternative befrielsesmetoder er - i stedet for at kravle gennem benene - at eleverne løber en tur rundt om personen.

5

## Hvor de skal lave det (placering)?

Et afgrænset område i klasselokalet. Brug tydelig markering af området - fx en genstand med skarpe farver.

6

## Hvornår de skal lave det (tidsplan)?

De skal aktiviteten som en pause mellem to undervisningsopgaver. Evt. skriv det ind i en plan på tavlen.

7

## Hvor længe de skal lave det (tidshorisont)?

Der skal bruges 15 minutter i alt. De skal lave aktiviteten 2x5 min. Evt. lav en kort timeout undervejs.

8

## Hvem de skal lave det sammen med (personer)?

De skal lave aktiviteten i fællesskab i klassen. Der er mulighed for at være makkerpar.

9

## Hvor meget de skal lave (mængde)?

De skal lave hele aktiviteten i 15 minutter, men der kan bruges tilpasninger - som fx befrielsesmetoder.

10

## Hvad de skal bagefter (næste)?

Når hele aktiviteten er færdig, skal eleverne tilbage på deres plads. De får af vide, at aktiviteten er færdig, når læreren klapper i hænderne.