# Dette bilag er en reference til filmene [*Motion, sundhed og trivsel – eksempler og inspiration på erhvervsskoler*](https://emu.dk/eud/idraet/krop-sundhed-og-trivsel/motion-sundhed-og-trivsel) på emu.dk. Tilrettelæggelse, instruktion og manuskript: Stig Guldberg, Nationalt Center for Erhvervspædagogik (NCE) – Metropol. 2012.

Ti forskellige typer aktiviteter

**1. Øvelser og træning med særligt sigte på de fysiske krav, som elevernes arbejde stiller**

Det kan være krav til fysisk styrke, til balanceevne og kropsbevidsthed, arbejde i akavede stillinger og lignende. Træning og øvelser kan foregå i elevernes vante omgivelser (værksted og teorilokaler) og uden krav om, at eleverne skal klæde om til idrætstøj.   
Eksempler: [Filmklip 1.1](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010716382052612334206442) og [1.3](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010810120645624426677752) (Aarhus Tech) og [2.2](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010717275420994442744095) (Jordbrugets UddannelsesCenter Århus)

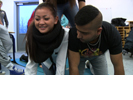
**2. Fysiske lege og øvelser, der samtidig styrker elevernes evne til at samarbejde og kommunikere**

Øvelserne kan indlægges som pauser i den almindelige undervisning eller laves i forbindelse med anden fysisk træning eller motion.   
Eksempler: Filmklip [1.2](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010716541793123538813273) og [1.4](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010717115669406001849583) (Aarhus Tech)

**3. Motion der bryder den almindelige rutine i undervisningen**

Det kan være øvelser, leg, dans, boldspil i korte tidsrum (f.eks. 10-30 minutter). Formålet er her at eleverne får gang i kroppen, får hævet pulsen, har det sjovt og er sammen på en anden måde end i den almindelige undervisning. Målet er her både at eleverne får sved på panden og at de kan vende tilbage til undervisningen med fornyet energi og koncentration.   
Eksempler: Filmklip [5.3](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010812153999430025172058) og [5.5](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010813262982293618154896) (Social- og Sundhedsskolen Esbjerg)

**4. Motion i form af morgenaktivitet, der indleder dagen, sætter gang i kroppen og skaber energi**

Aktiviteten kan spænde fra dans til akrobatik, boldspil og travetur og kan foregå i elevernes klasselokale, i en fælles sal eller udendørs – alt efter muligheder og behov.   
Eksempel: Filmklip [3.1](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010810234853632831538523) (Århus Social- og Sundhedsskole)

**5. Bevægelse der direkte understøtter læring**

Det kan være øvelser i teoriundervisning, hvor eleverne udfordres fysisk gennem en leg eller konkurrence, der integrerer det faglige eller det kan være i form af en walk and talk, hvor eleverne øver noget fagligt samtidig med, at de får motion og frisk luft.   
Eksempler: Filmklip [4.2](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010811145165742628641649) og [4.3](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010811271190501675188981) (EUC Nordvest (HG))

**6. Motion og træning for særligt interesserede elever**

Her er det elevernes interesse for en særlig disciplin eller for idræt på højere niveau, der er i centrum. Eleverne kan her imødekommes med valgfag, der samtidig giver mulighed for at dyrke idræt med andre elever på tværs af klasser og fag.   
Eksempel: Filmklip [4.1](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010811030210834305755778) (EUC Nordvest)

**7. Individuel motion og træning i mellemtimer og efter skoletid**

Aktiviteterne kan typisk foregå i fitness rum, hvor eleverne kan motionere og træne individuelt og samtidig dyrke sociale relationer.   
Eksempel: [Filmklip 5.1](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010812065715786297738087) (Social- og Sundhedsskolen Esbjerg)

**8. Pauseaktiviteter i form af bordfodbold, hockey, trampoliner og lign.**

Udstyr og redskaber er placeret rundt omkring på skolens gange og pausearealer og kan frit benyttes af eleverne. Det giver mulighed for at bryde og erstatte usunde vaner (f.eks. rygning i pauser), at få gang i kroppen, have det sjovt, dyrke sociale relationer og blive klar til at modtage ny læring.   
Eksempel: [Filmklip 5.1](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010812065715786297738087) (Social- og Sundhedsskolen Esbjerg)

**9. Individuel test og vejledning i forhold til egen sundhed**

Kan arrangeres i form af sundhedscafé, hvor eleven kan vende spørgsmål om kost, motion, trivsel og egen sundhed. Vejledning kan tage udgangspunkt i bodyage-måling eller sundhedsprofil.   
Eksempler: Filmklip [3.3](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010810365888481616538767) (Social- og Sundhedsskolen Århus) og [5.2](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010812115067967049525677) (Social- og Sundhedsskolen Esbjerg)

**10. Valgfagsundervisning med særligt sigte på den enkelte elevs sundhedstilstand og målsætningen for den**

Undervisningen giver eleven mulighed for at bevidstgøre eleven om egen sundhed, herunder motion, kost og spisevaner m.m., og at sætte mål for arbejdet med den. Undervisningen kombinerer teori med fysisk aktivitet af forskellig art: Fitness, løb, Zumba, floorball, træning på store bolde og lign.  
Eksempel: Filmklip [5.6](https://media.videotool.dk/?vn=25_2013010813344421733214250205) (Social- og Sundhedsskolen Esbjerg)

Som supplement til filmene under de fem skoler, er der links til korte tekster med beskrivelse af aktiviteter, erfaringer, gode råd og anbefalinger.

Filmklippene er udvalgt, så de dækker forskellige uddannelser og fagkulturer – merkantil (HG), teknisk EUD (personvognsmekaniker), dyrepasser samt social- og sundhedsuddannelser (sosu-hjælper og -assistent). Eksemplerne på aktiviteter er ikke bundet til den uddannelse, de optræder i, men kan i vidt omfang anvendes på tværs. Formålet er at give ideer og inspiration til at starte, forny eller udvide aktiviteter, der er relevante i undervisningen.  
  
I projektet er der lagt vægt på at tilgodese en stor bredde i eksemplerne, og arbejdet har derfor involveret lærere, elever og ledere fra både tekniske skoler, handelsskoler, landbrugsskoler og social- og sundhedsskoler. 10 erhvervsskoler har bidraget med eksempler, ideer og erfaringer: Agroskolen Hammerum, Erhvervsskolerne Aars (HG), EUC Nordvest (HG), Grenå Tekniske Skole, HANDELSSKOLEN Silkeborg Business College, Jordbrugets UddannelsesCenter Århus, Learnmark Horsens, Social- og Sundhedsskolen Esbjerg, Århus Social- og Sundhedsskole og Aarhus Tech (i samarbejde med Idrætsdaghøjskolen IDA).  
  
Derudover er der på fem af skolerne gennemført filmoptagelser, der dokumenterer eksempler på god praksis. Her har følgende skoler bidraget: EUC Nordvest (HG), Jordbrugets UddannelsesCenter Århus, Social- og Sundhedsskolen Esbjerg, Århus Social- og Sundhedsskole og Aarhus Tech (i samarbejde med Idrætsdaghøjskolen IDA).