

Gudeberg barne – og ungdomsskole

FAL - Fysisk aktiv,
praktisk og variert
opplæring





Mål for økta

1. Hva er fysisk aktiv læring (FAL)?
2. Hvorfor FAL?
3. Hva har vi gjort på Gudeberg?
4. Læringsarenaer for FAL
5. Praksiseksempler

Hva er fysisk aktiv læring (FAL)?

Definisjon:

- Læring der fysisk aktivitet integreres i undervisningen for å fremme både fysisk helse og kognitiv utvikling.

Hovedprinsipper:

- Elever er aktive i læringsaktivitetene.
- Aktiviteten knyttes til faginnhold og/eller overordnet del av læreplan.



Hvorfor FAL?

- Økt motivasjon for læring.
- Bedre elevresultater (NP, Elevundersøkelsen og Klassestrivsel)?
- Variasjon i læringsmåter.
- Elevene er aktive i egen læringsprosess- elevmedvirkning.
- Bidrar til samhandling og fellesskap.
- Fremmer bevegelsesglede.
- Styrker profesjonsfellesskapet.

Fem former for fysisk aktiv læring



Lekende tilnærming søkelyset rettet mot at elevene skal ha det gøy mens de lærer. Det faglige innholdet blir formidlet gjennom kjente leker. Eks. spillet memory



Strukturerte aktiviteter. Aktiviteten er organisert slik at elevene kommer opp fra stolen. Læringsarenaen tas i bruk på ulike måter. Eks. oppgavene kan henges opp i klasserommet, i ganger i skolegården. Eks. hentediktat.



Kroppslig tilnærming handler om å legge til rette for at elevene får kroppslige erfaringer og sanseopplevelser som kan bidra til å forme deres forståelse av faginnholdet. Koble bevegelsene med faginnholdet på en måte en meningsfull måte som kan støtte deres faglige og sosiale læring. En kan for eksempel utfordre elevene til å bruke kroppen sin (ulike kroppsdeler) som ikke-standardiserte måleredskaper til å måle en avstand så nøyaktig som mulig.



Situerte læringsaktiviteter handler om undervisning der elevene jobber med faglig innhold i en autentisk kontekst. Å bruke naturen og nærmiljøet som læringsarena gir gode muligheter for erfaringsbasert læring i ekte omgivelser. I “uteklasserommet” kan elevene for eksempel se, ta på, lytte til, lukte på og tegne hvordan et tre forandrer seg gjennom ulike årstider.



Kreative aktiviteter kjennetegnes ved at en kreativ eller estetisk dimensjon blir tillagt undervisningen, noe som innebærer at elevene kan arbeide med faginnhold gjennom uttrykksfulle måter. Eks. rollespill.



Hva har vi gjort?

- Videreutdanning i FAL for alle ansatte.
- Lære gjennom å lære bort til andre.
- Erfaringsdeling i plenum og i TEAMS.
- “FAL – skap”, vi prioriterer utstyr!
- Ped.med organiserer FAL –aktiviteter for 1.-4.trinn før skolestart to dager pr.uke.
- FAL er tema i elevrådsmøtene.
- Elevresultater – samtaler med elevene.





Brukt mye tid i
praksisfellesskapet og delt
gode aktiviteter med
hverandre.

Vi benytter FAL i alle fag og
på alle trinn.

I skolen er det FAL , med
utgangspunkt i
kompetansemål i fag.

I SFO er det varierte
aktiviteter, men kan også
være med faglig innhold.

Informerer foresatte jevnlig
om hva FAL er.
(Foreldremøter/arbeidsplan
mm)

Foresatte har også hatt FAL
– aktiviteter i
foreldremøter.

Elevene gir tilbakemelding
på at de syns det er gøy og
motiverende måte og lære
på!

Brainbreaks





Læringsarenaer for FAL på vår skole

Klasserom

Gangarealet

Trapper

Gymsal

Skolegård

Nærmiljøet

FAL-aktiviteter

Scrabblekamp

Tre på rad

Bingo

FAL- AKTIVITET

NAVN PÅ AKTIVITET:	
FAG:	
TRINN:	
TID:	
STED:	
LÆRINGSMÅL:	-
UTSTYR:	
PRAKTISK:	
BESKRIVELSE:	
INTENSITET: Lav, moderat, høy	
VARIASJON/TILPASNING:	





Utstyr

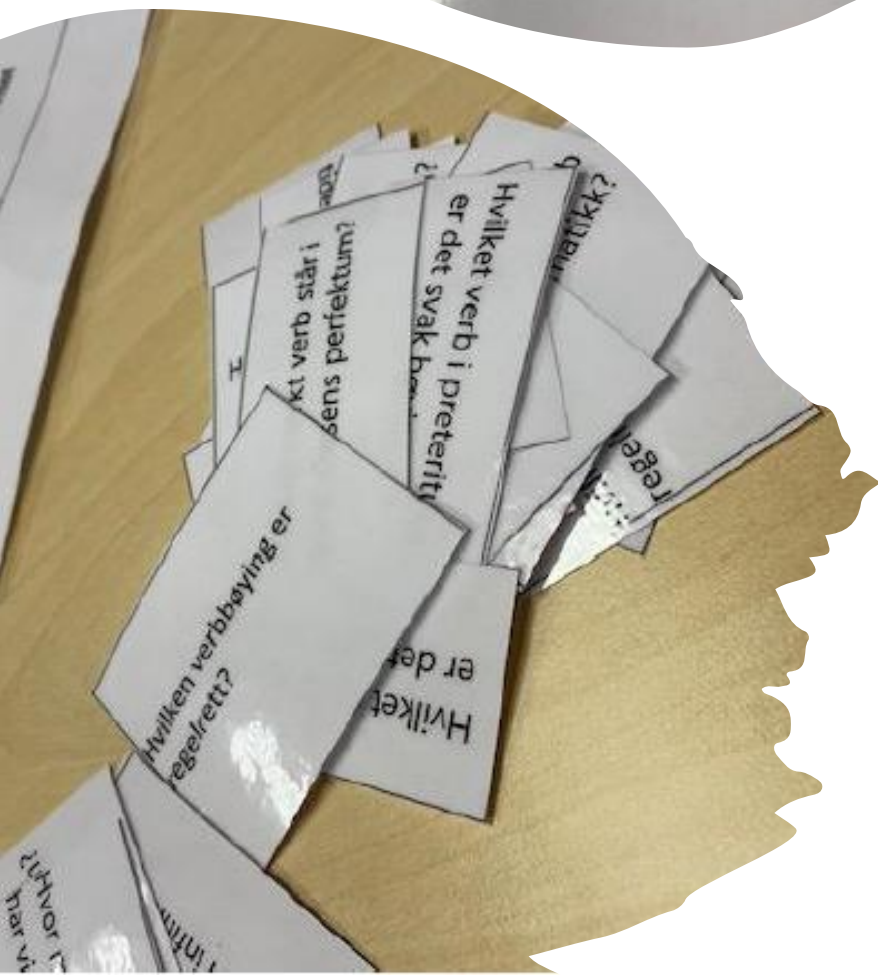
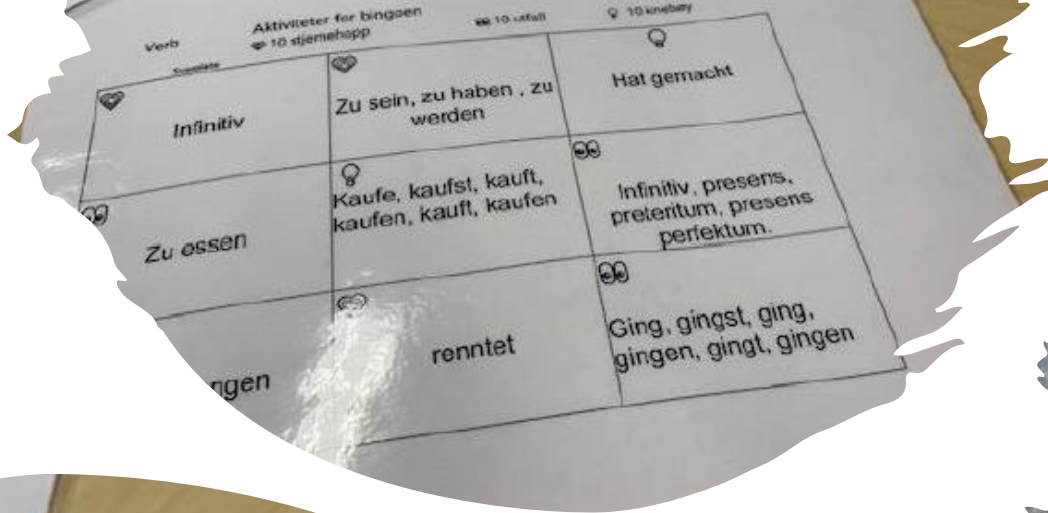
- Kjegler
- Erteposer
- Whiteboardtavler og tusjer
- Terninger
- Rokkeringer
- Lamineringsmaskin og ark (laminere bingoark)
- Andre eksempler på ting man ofte har på skolen:
korker fra melkekartonger

Meld. St. 34 (2023–2024)

En mer praktisk skole

Bedre læring, motivasjon og trivsel på 5.–10. trinn

læring, motivasjon og trivsel på 5.–10. trinn for Stortinget. De siste årene har det vært en negativ utvikling i skolen med svakere læringsresultater, synkende motivasjon, mindre trivsel og mer mobbing og fravær. Regjeringen vil med denne meldingen bidra til å utvikle en mer praktisk skole hvor elevene lærer mer, blir mer motivert og trives bedre. Et hovedgrep i meldingen er å opprette et nasjonalt program for mer praktisk læring. Det skal også bidra til å stimulere til mer fysisk aktivitet.



Hva sier litteraturen om FAL?

Inger Marie Vingdal refererer til Vaage (2001) og Dysthe (2001) i «Fysisk aktiv læring, et helhetlig læringsyn», der begge mener at læring skjer gjennom sosial handling og samarbeid (Vingdal, 2014, s.37-59). Dysthe sier at læring er distribuert- i FAL aktiviteter bidrar elevene ofte med ulik kompetanse og ferdighet for at oppgavene skal løses.

Ressurser

- <https://faltastisk.no/>
- FAL-aktiviteter
- Mal til FAL-aktiviteter
- «Robust ungdom»- lekehefte

Litteratur

- LK20: Læreplanverket for Kunnskapsløftet av 2020. Grunnskolen. PEDLEX. Oslo (også Utdanningsdirektoratets nettside (udir.no))
- Lyngstad, I. (2010). Bevegelsesglede i kroppsøving. I M. Stene (red.), *Forskning i Trøndelag* (s.65-78). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.
- Madsen, K.L. & Aggerholm, K. (2019). Embodying education- a bildung theoretical approach to movement integration. *Nordic journal of studies in educational policy*, 6(2), s.157-164.
- Osnes, H. 2021. Kroppslig litterasitet (s.57-59). *Fagbokforlaget*
- Ottesen, L.C. 2017. Bevegelse integreret i undervisningen. I Schulz, A. & Von Seelen, J (Red.), *En skole i bevægelse: læring, trivsel og sundhed*. Akademisk forlag.
- Røyset, Reinhard Jåstad og Kleppesø Kjell Helge (2021) *Min framtid* Bergen: Fagbokforlaget
- Schulze, A-M. (2006). *Los geht's 10*. Bergen: Fagbokforlaget
- Vingdal, I.M. (Red.). (2014). *Fysisk aktiv læring*. Gyldendal Akademisk.