

Hva er Aktiv TL-undervisning?

Aktiv TL-undervisning er undervisningsopplegg hvor fysisk aktivitet blir brukt som undervisningsmetode. Hvert undervisningsopplegg foreslår hvilke trinn det er egnet for, og viser til relevante kompetansemål. Fagene er delt inn i underkapitler fordelt etter hovedområdene.

Barn og unge risikerer å sitte stille i over 90 prosent av undervisningstiden på grunn av få timer kroppsøving og lite aktivitet i øvrig undervisning. Gjennom Aktiv TL-undervisning vil vi motivere deg som lærer til å gjennomføre mer av undervisningen mens dere er i aktivitet.

Fysisk aktivitet bidrar til å skape aktive, trygge, selvstendige og sosiale mennesker.

Hvorfor Aktiv TL-undervisning?

Barn har ulike talenter og bruker sansene sine forskjellig. Aktiv TL-undervisning skal være et hjelpemiddel for å variere undervisningen og bidra til at elevene lærer gjennom praktisk erfaring. Målet med Aktiv TL-undervisning er å gjøre undervisningen enda mer lystbetont, aktiv, engasjerende og motiverende, slik at enda flere elever opplever mestring!



Hva sier forskning?

Forskning viser at fysisk aktivitet har svært positive effekter på læring og læringsmiljø, og har positiv påvirkning på akademiske resultater, spesielt matematikk, lesing og skriving.

Videre viser forskning at fysisk aktivitet også har positive effekter på oppmerksomhet, konsentrasjon og evnen til å memorere.

En annen viktig fordel med fysisk aktivitet er at det motvirker depresjon, angst og atferdsproblemer hos barn og unge.

At fysisk aktive har bedre mental helse er et viktig poeng, da hele 80 prosent av ungdom mellom 13 og 18 år sier at de føler seg ensomme fra tid til annen.

Gjennom fysisk aktivitet opplever elever og lærere flere sider hos hverandre, og egenskaper som omsorg og toleranse kommer naturlig fram.

Elevene selv liker den praktisk baserte tilnærmingen til kunnskap. De trekker frem den fysiske aktiviteten og det sosiale fellesskapet som verdsette faktorer i læringsprosessene.



Aktiv TL-undervisningskurs

Som TL-skole blir man invitert på årlige Aktivitetskurs for ansatte. Aktivitetskurs er en viktig del av opplæringen vi tilbyr for å styrke våre trivselskoler. Kurset skal gi motivasjon, inspirasjon, samhold og glede til å fortsette det gode arbeidet med Trivselsprogrammet.

Alle lærere, assistenter, TL-ansvarlige og TL-koordinatorer er invitert og vi anbefaler at flere fra samme skole deltar. Aktivitetskurs gir inspirasjon til mer og variert fysisk aktivitet både i friminutter og i undervisningen.