

Fremmedspråk på tvers – hvordan kan man kombinere læring og bevegelse?

Karen Bauer, førsteamanuensis i fremmedspråkdidaktikk, NTNU

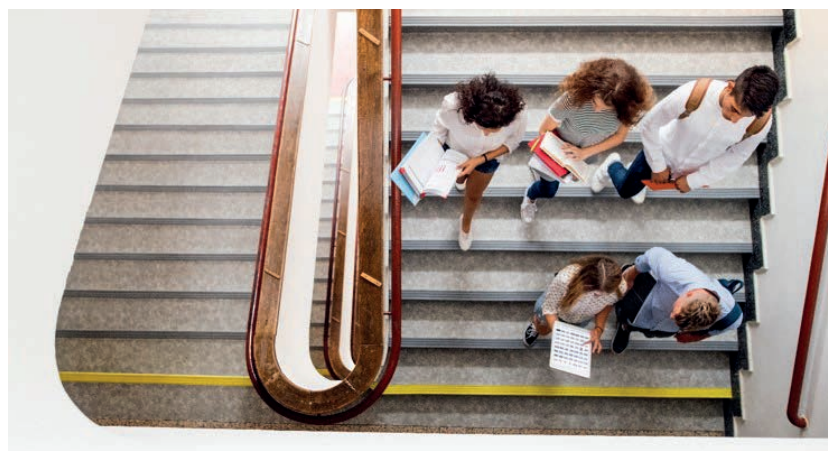
I denne artikkelen vil du oppdage fordelene ved å integrere bevegelse i fremmedspråktimene. Du vil få konkrete tips om hvordan du kan tilrettelegge undervisningen for å øke elevenes aktivitetsnivå gjennom endringer i læringsmiljøet, aktive

pauser og læring i bevegelse. Målet er å inspirere deg til å gjøre din egen undervisning mer aktiv, noe som vil fremme både elevenes og din egen helse og øke trivselen i klasserommet. Forskning indikerer at selv små, men regelmessige

bevegelsesaktiviteter har en helsefremmende effekt.

Mange lærere opplever at elevene blir mindre oppmerksomme i løpet av timene. Det kan være flere årsaker til det, men det

er viktig å erkjenne at dagens læringsmiljø ofte ikke tar hensyn til våre kroppslige behov. Elevene sitter mye i ro på skolen, mens de trener og beveger seg mest på fritiden. Men det å skille hjernen fra kroppen på denne måten leder oss på ville veier. Særlig gutter har en naturlig økt bevegelsestrang rett før puberteten, og dette behovet blir ofte undertrykt i klasserommet (Böttger & Sambanis, 2017: 60). Dette er tragisk. Kan det være slik at gutter ofte blir tapere i norske skoler (Sigmundsson et.al, 2018) fordi vi ikke gir dem rom til å bevege seg?



© Pojoslaw | Dreamstime.com

Flere studier har vist at barn og ungdom beveger seg for lite (Helsedirektoratet, 2019). Skoledagene er blitt lengre enn før, og jo lenger elever kommer i utdanningsløpet, jo mindre beveger de seg i skolehverdagen. Verdens helseorganisasjon (WHO, 2022) og norske helsemyndigheter anbefaler å bryte lange perioder med stillesitting med lett fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2022) fordi langvarig stillesitting kan ha flere negative effekter på helsen.

Allerede på 1980-tallet kom det med det sveitsiske konseptet «bevegelig skole» et forsøk på en helhetlig helseopplæring i skolen (Illi, 1995: 409). I Norge har det vært noen få lignende forsøk og prosjekter, først i barneskolen og nå også i ungdomsskolen. En nylig publisert norsk forskningsrapport peker på at barn lærer på en mer interaktiv og engasjerende måte når de løser oppgaver mens de er i bevegelse og samhandler med omgivelsene og

andre barn. Dette fremmer ikke bare den faglige læringen, men også de sosiale ferdighetene (Mandelid et al. 2023). Selv om dette bekrefter funn fra flere andre studier som har dokumentert sammenhengen mellom læring og bevegelse (Best, 2010; Hillmann et al., 2008, Norris et al., 2019; Watson et al., 2017), trengs det likevel mer forskning på dette feltet (Singh et al., 2018).

Språk og bevegelse utgjør en enhet i barns helhetlige utvikling. Utviklingspsykologisk sett er erfaring med bevegelse en forutsetning for språkutviklingen, og spesielt cross-laterale bevegelser (som kryping, gåing og dansing) har en positiv effekt. Forskning viser at fysisk aktivitet fremmer hjernens utvikling og plastisitet og derfor er viktig for læring og hukommelse. Bevegelse forbedrer kognitive funksjoner, blodsirkulasjon og oksygentilførsel og reduserer stress og angst. Bevegelse bidrar også til økt konsentra-

sjon og bedre problemløsningsevner. Selv korte aktiviteter som avbryter stillesittingen, har helsefordeler. Når vi tenker på det tverrfaglige temaet «folkehelse og livsmestring», er det viktig å huske på at allerede små, men hyppige bevegelsesaktiviteter har helsefremmende effekter – uavhengig av alderen.

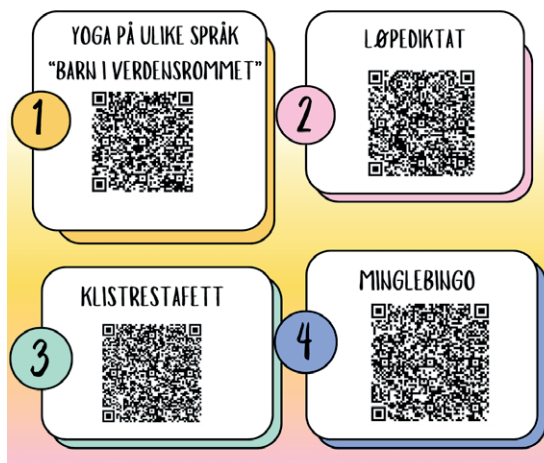
Hvordan kan vi gjennom fremmedspråkstimene bidra til mer fysisk aktivitet i opplæringen? Det finnes flere enkle tiltak som kan øke elevenes (og gjerne også lærerens) aktivitetsnivå i timene, og her ønsker jeg å presentere noen varianter: **forandringer i læringsomgivelser, aktive pauser og læring med og gjennom bevegelse.**

Flere studier indikerer at bevegelse har en positiv innvirkning på hjernen (Mualem et al., 2018; Zimmer et al., 2015), og bevegelser i rommet og **forandringer i omgivelsene** aktiverer oppmerksomheten

og fremmer hukommelsen (Shoval et al., 2018). Et tiltak kan være å endre klasseromsoppsettet, for eksempel ved å be elevene sette stolene i en ring eller en U-form, fører til økt aktivitet og fremmer samtaler mellom elevene, ikke bare med læreren. Det tar bare noen få minutter, og denne tiden vi vinner tilbake gjennom økt oppmerksomhet fra elevene. Bruk **aktive pauser**, altså korte avbrekk (3–5 minutter) fra undervisningen, for å unngå dalende oppmerksomhet og motivasjon. Gjør gjerne noen **aktiviseringsøvelser** (f.eks. hopp på stedet eller små stafettløp), **koordinasjonsøvelser** (gjør gjerne cross-laterale bevegelser, f.eks. kne-til-albue-bevegelser med musikk) og **stressreducerende øvelser** (f.eks. enkle yoga- eller pusteøvelser). Det hjelper elevene med å slappe av og gir dem bedre konsentrasjon.

I et språklæringsperspektiv er **læring i bevegelse** et spennende område som jeg er særlig opptatt av både som forsker og lærerutdanner. I det følgende avsnittet vil jeg beskrive noen måter å integrere mer bevegelse i språkundervisningen på, for å fremme læring og trivsel i klasserommet. Aktivitetsnivået kan tilpasses til situasjonen.

FLERE TIPS TIL LÆRING MED BEVEGELSE



QR-koder: Læringsressurser som innebærer bevegelse finner du på Fremmedspråksenterets nettside

Læring i bevegelse – noen praktiske forslag til utprøving i undervisning

Læringsstrapp i trappehus:

I denne varianten av stasjonslæring plasseres oppgavene i trappehuset. Elevene deles inn i grupper og konkurrerer ved å løpe opp og ned trappene for å løse oppgavene.

Læringsstrapp i klasserommet:

Elevene står i par med flere meter mellom seg. De stiller hverandre spørsmål, for eksempel om nye ord eller om et bestemt

tema. For hvert riktige svar kan elevene ta ett hopp framover (uten tilløp). Hvem når det forhåndsbestemte målet først?

Diskusjonsturer:

Del elevene inn i par og be dem gå en liten tur i nærområdet (ca. 8–12 minutter). Mens de går, skal de løse en oppgave og legge svarene inn i en app (f.eks. TaskCards, Canvas eller Whiteboard). Dette er et godt alternativ til summingen med naboen i klasserommet¹.

Ordlæringsstafett:

Denne aktiviteten kan gjennomføres i klasserommet, i gangen eller ute. Elevene skal jobbe sammen i grupper. De skal løpe så fort de kan, for å hente og bringe ord til et bestemt sted.

Ordlæring med bevegelser:

Her lærer elevene nye ord i kombinasjon med en gest eller en bevegelse. Aktiviteten fungerer aller best når elevene selv bestemmer bevegelsene².

I **grammatikkundervisningen** kan man ha svært god effekt av å bruke bevegelse for å få elevene til å forstå de underliggende konseptene. Grammatikk kan

¹ Forskning ved NTNU over to år viser lovende resultater av korte diskusjonsturer (Bauer, 2024). Studentene opplevde at de var mer våkne, fokuserte og motiverte etter turene. Mange foretrakk å ta en kort pause med bevegelse ute på campus for å redusere stillesittingen uten å stjele av undervisningstiden.

² Flere studier viser at ordlæring kombinert med gester fører til at forsøkspersonene husker nye ord opptil ti ganger bedre enn når de lærer nye ord uten gester (Mayer et al., 2015). En lignende studie som ble gjennomført i en tyskklasse på vg2 i Norge (Bauer, 2021b), viste at elevene husket ordene betydelig bedre når de ble lært med gester, spesielt ved senere testing. Aktivisering av både språklig og motorisk hukommelse samtidig kan forklare dette. Metoden hadde en ekstra effekt: Elevene utviklet sine egne gestrutiner som de diskuterte i klasserommet, noe som forbedret det sosiale miljøet i gruppen.

oppleves på veldig ulike måter. Når jeg inviterer til kreativ utprøving, ser jeg ofte at lærere som kanskje fryktet kaos i klasserommet, blir overrasket over den positive effekten bevegelsesaktiviteter har på elevenes evne til å forstå grammatikk-konseppter og til å konsentrere seg over lengre tid.

Her er noen eksempler på hvordan man kan bruke bevegelse i grammatikkundervisningen:

Stedspreposisjoner: Elevene kan «oppleve» betydningen når de kryper under bordene eller står på, foran, bak eller ved siden av stolene.



© Fremmedspråksenteret

Bevegelsesverb: Særlig bra for innlæring av verb som innebærer en bevegelse med fortidsformer som har avvikende hjelpeverb i fremmedspråk: Elevene lager setninger på fremmedspråk og mimer ordbetydningen (f.eks. «je suis allé à la porte»,

«hemos bailado», «ich habe mich hingesetzt»). Kan godt brukes for å introdusere nye verb, men fungerer også bra for innlæring av fortidsformen. Kan godt kombineres med fleksjonsøvelser og innøving av tidsadverb.

Tempus: Slik kan elevene øve på å bli mer bevisste på tid: Be elevene ta to hopp inn i fremtiden eller gå tre skritt tilbake i fortiden.

Modus: Elevene skal gj hverandre instruksjoner (på fremmedspråket, gjerne i imperativ, som ofte er mer uvant på norsk) om å bevege seg på en bestemt måte.

Setningsbygning: Kan visualiseres med setningsteater. Elevene får tildelt en rolle som del i en setning og kan prøve ut ulike ordstillingsmuligheter.

I **interkulturell kommunikasjon** kan vi introdusere elevene for både moderne og tradisjonelle danser fra språkområdene, slik at de får et bredt innblikk i kulturelle uttrykk. Hjernens kognitive funksjon styrkes når vi utfører cross-laterale bevegelser som vi for eksempel finner i tradisjonsrike danser som irsk steppdans, salsa, Le Madison (som er svært populær i Frankrike) eller den tysk-østerrikske dansen Schuhplattler. Slike komplekse bevegelsesformer fremmer koordinasjon og oppmerksomhet og øker pulsen betydelig. Gjennom utprøvingen får elevene en dypere, kroppslig forankret kunnskap til regionale danser, ikke bare kognitivt kjennskap.

Å jobbe med **dramapedagogiske aktiviteter** fremmer spontane samtaler, som er en essensiell del av den kommunikative kompetansen. Aktivitetene, som er inspirert av oppvarmingsøvelser i improteater, hjelper elever til å kommunisere spontant uten forberedelse, noe som demper språkangsten og etterligner reelle samhandlingssituasjoner i andre land. Det er viktig at elevene føler seg trygge og ikke vurderes når de bruker fremmedspråket spontant.

Slike aktiviteter skiller seg fra innøvde rollespill og kan bidra til å dempe elevenes språkangst (Bauer, 2021a). Det er viktig at elevene får rom til å bevege sett fritt, og at de føler seg trygge på at de ikke blir vurdert når de begynner å bruke fremmedspråket spontant uten hjelpemidler. Med en slik aktivitet kan man imitere samhandlingssituasjoner i utlandet der elevene må bruke fremmedspråket spontant – et eksempel på konkret **livsmestring**.

Basert på samtaler med lærere i skolen forstår jeg bekymringen for at noen elever kan oppfatte gjennomføring av kroppslige aktiviteter i fremmedspråkundervisningen som noe useriøst eller som en aktivitet som ikke er en integrert del av undervisningen, men min erfaring er at det motsatte skjer. Det er imidlertid viktig å forklare elevene hensikten med tiltakene og å introdusere aktivitetene gradvis. Jeg har brukt disse metodene i undervisningen min i mange år, både som lærer i skolen og på universitetet, og jeg har alltid fått positive tilbakemeldinger.

I denne artikkelen har jeg argumentert for at **forandringer i læringsomgivelsene, aktive pauser og læring i bevegelse** kan redusere stillesittingen i skolen og dermed bidra aktivt til å fremme folkehelse og livsmestring samt øke bevisstheten om hvor viktig det er med regelmessig bevegelse i hverdagen.

LITTERATUR

- Bauer, K. (2021a). Don't do your best. Hvordan improteater kan brukes for å dempe språkangst i fremmedspråksundervisningen. NTNU. Humsam blogg: <https://www.ntnu.no/blogger/humsam/2021/10/01/improteater/>
- Bauer, K. (2021b). Kroppslig læring fremmedspråk. I: Bjerke, Engelsrud, G., Sorum, A.G. & Østern, T. (2021). *Kroppslig læring: perspektiver og praksiser*. Universitetsforlaget.
- Bauer, K. (2024) «Det var som en espresso» – Erfaringer med undervisning i bevegelse i høyere utdanning. *Forskning og Forandring*. (akseptert, kommer høst 2024).
- Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4), 331–351. <https://doi.org/10.3390/ijerph13080823>
- Böttger, H. & Sambanis, M. (2017). *Sprachen lernen in der Pubertät*. Narr.
- Helsedirektoratet (2019). Bekymret over lite fysisk aktivitet blant barn og unge [nettdokument]. <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/bekymret-over-lite-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews. Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Illi, U. (1995). Bewegte Schule. In: *Sportunterricht*, 44/10, 1995, S. 409.
- Mandelid, M. B. et al. (2023). *Senter for fysisk aktiv læring: Sluttrapport 2018–2023*. <https://hdl.handle.net/11250/3084190>
- Mayer, K. M., Yildiz, I. B., Macedonia, M., & von Kriegstein, K. (2015). Visual and Motor Cortices Differentially Support the Translation of Foreign Language Words. *Current Biology*, 25(4), 530–535. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.11.068>
- Mualem, R., Leisman, G., Zbedat, Y., Ganem, S., Mualem, O., Amaria, M., Kozle, A., Khayat-Moughrabi, S., & Ornai, A. (2018). The Effect of Movement on Cognitive Performance. *Frontiers in public health*, 6, 100. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00100>
- Norris, E., van Steen, T., Direito, A., & Stamatakis, E. (2019). Physically active lessons in schools and their impact on physical activity, educational, health and cognition outcomes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 54(14), 826–838. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100502>
- Sigmundsson, H., Dybfest Eriksen, A., Ofteland, G. S., & Haga, M. (2018). Gender Gaps in Letter-Sound Knowledge Persist Across the First School Year. *Frontiers in Psychology*, 9, 301–301. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00301>
- Singh, A. S., Saliassi, E., van den Berg, V., Uijtendwilligen, L., de Groot, R. H. M., Jolles, J., Andersen, L. B., Bailey, R., Chang, Y. K., Diamond, A., Ericsson, I., Etnier, J. L., Fedewa, A. L., Hillman, C. H., McMorris, T., Pesce, C., Pühse, U., Tomporowski, P. D., & Chinapaw, M. J. M. (2019). Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: a novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. *British journal of sports medicine*, 53(10), 640–647. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Shoval, E., Sharir, T., Arnon, M. et al. The Effect of Integrating Movement into the Learning Environment of Kindergarten Children on their Academic Achievements. *Early Childhood Educate Journal* 46, 355–364 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10643-017-0870-x>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom- based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 114, 1–24. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
- WHO (2022). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.