

Motion og bevægelse



Motion og bevægelse

Elevernes læring og trivsel i en varieret og motiverende skoledag

Målet med folkeskolereformen er, at alle elever skal blive så dygtige, som de kan, og at de trives i skolen. Det betyder, at alle elever skal møde en motiverende og varieret skoledag, hvor de er glade for at lære, hvor deres potentialer bliver passende udfordret, og hvor der bliver fulgt op på, om de når deres læringsmål.

Reformen understøtter intentionen gennem nye lovpligtige indsatser:

- Understøttende undervisning
- Den åbne skole
- Bevægelse i skolen

I kommunernes arbejde med at omstille og udvikle folkeskolen vil kommunerne blandt andet skulle drøfte og arbejde med, hvordan de lovpligtige indsatser blandt andet kan understøttes af:

- Nye fritidstilbud
- Digitale undervisnings- og læringsforløb
- Fysiske rammer
- Opfølgning på skolernes resultater

Dette inspirationsmateriale er udarbejdet i september 2013 på baggrund af arbejdet i de kommunale arbejdsgrupper, der er nedsat af KL i forbindelse med folkeskolereformen. Lovforslaget er endnu ikke vedtaget, hvorfor der kan forekomme ændringer, når Folketinget vedtager loven.

Materialet anvendes blandt andet på KL's skoleledelseskurser i efteråret 2013. Der er udarbejdet materialer om den åbne skole, understøttende undervisning, nye fritidsbud mv. jf. ovenfor, og de skal ses i sammenhæng. Men for overskuelighedens skyld har KL valgt at folde de enkelte temaer ud hver for sig.

Kommunalbestyrelsen skal sætte skolepolitiske mål og forholde sig til mål og indsatser inden for de nævnte temaer. Der vil være en variation fra kommune til kommune afhængigt af lokale politiske ønsker og vilkår.

1. Om motion og bevægelse i skolen

Intentionen med motion og bevægelse i folkeskolen er, at alle elever skal være sunde og glade og lære så meget, de kan. Derfor skal fysisk aktivitet være en helt selvfølgelig del af alle elevers skoledag. Pulsen skal op, motion og bevægelse skal give sved på panden og være til fælles glæde. Og så kan videnskaben oven i købet dokumentere, at vi får flere hjerneceller, når vi bevæger os.

Der er en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring uanset alder. Forskere fra Danmark og Sverige har drøftet og samlet viden fra nationale og internationale studier om sammenhæng mellem bevægelse og læring. De er kommet frem til følgende konklusioner:

- Fysisk aktivitet forbedrer kognition. Det er sandsynliggjort i forhold til problemløsning, logisk tænkning, rumopfattelse, sproglige færdigheder, arbejdshukommelse, selvopfattelse og opmærksomhed
- Fysisk aktivitet kan være et redskab til en positiv udvikling af mentale, emotionelle og sociale processer
- Fysisk aktivitet øger dannelsen af stoffer, der kan fremme hjernens udvikling gennem læring og erfaring
- Læring fremmes bedst, hvis den fysiske aktivitet er udfordrende, varieret og indebærer succesoplevelse
- Fysisk aktivitet integreret i undervisning ud over idrætsundervisning har vist sig at fremme læring.

Konklusionerne blev fremlagt på Konsensuskonferencen om fysisk aktivitet og læring den 25.-27. oktober 2011 mellem danske og svenske forskere, idrættens organisationer samt Børne- og Undervisningsministeriet og Kulturministeriet. <http://kum.dk/servicemenu/publikationer/2011/fysisk-aktivitet-og-laring/>.

Reformens intention med en længere og varieret skoledag er netop at signalere, at alle elever skal være fysisk aktive hver dag for at øge deres trivsel, motivation, læring og koncentrations-evne. Skolens samarbejde med lokalsamfundets idræts- og kulturliv vil helt naturligt også omfatte mange forskellige former for spændende fysiske aktiviteter. Elevernes fysiske aktivitet og bevægelse i skoledagen er et af de helt afgørende brud på vej mod en ny skole, hvor elevernes læring og trivsel står i centrum.

2. Lovgivning

I Lovforslaget om ændring af folkeskoleloven fremgår det, at den nye § 15 a vil få følgende ordlyd: "Undervisningstiden tilrettelægges, så eleverne deltager i motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 minutter om dagen".

Omfang

På alle folkeskolens klassetrin skal motion og bevægelse indgå i et omfang, der svarer til ca. 45 minutter dagligt. Der er tale om et gennemsnit, som beregnes over hele skoleåret, men udgangspunktet er, at eleverne skal bevæge sig hver dag. Det fremgår af lovforslagets bemærkninger, at gennemsnittet beregnes eksklusiv pauser.

Idrætsdage og temauger, der indeholder motion og bevægelse, vil kunne indgå i gennemsnittet med den tid, som eleverne bevæger sig. Der kan dog også være kortere perioder uden bevægelse som fx praktikophold og lignende.

Tilrettelæggelse

Motion og bevægelse kan indgå både i den fagopdelte undervisning, herunder idræt, og i den understøttende undervisning. Motion og bevægelse kan tilrettelægges som særskilte bevægelsesmoduler eller som aktiviteter, hvor bevægelse og fagligt indhold kobles. Kravet kan opfyldes på forskellige måder. Det kan være gennem faget idræt eller ved at integrere motion, bevægelse og leg i anden undervisning. Motion og bevægelse kan gennemføres som regulære motionsaktiviteter som fx løb, gymnastik, dans eller boldspil. Andre eksempler kan være stjerneløb med faglige opgaver, aktiviteter i udeskole eller faglige orienteringsløb.

I bemærkningerne nævnes et eksempel på en uge-tilrettelæggelse, hvor kravet til bevægelse og motion opfyldes ved:

- Faget idræt svarende til 1 ½ time
- Bevægelse og motion i den øvrige fagopdelte undervisning svarende til 1 ½ time
- Bevægelse og motion i den understøttende undervisning svarende til tre kvarter.

Det er muligt at lade den konkrete tilrettelæggelse variere på de forskellige klassetrin.

Både lærere, pædagoger og andre medarbejdere med relevante kompetencer kan varetage aktiviteter med bevægelse og motion i den understøttende undervisning.

Inddragelse af det lokale foreningsliv mv.

Skolen kan også opfylde kravet om daglig bevægelse og motion gennem samarbejdet med det lokale foreningsliv og idrætsliv. Det kan styrke og supplere idrætsundervisningen og inspirere til, at eleverne fortsætter med at være aktive efter skole i foreningslivet.

Reformens skal og kan i forhold til motion og bevægelse

Reformen indeholder elementer, som kommunalbestyrelsen og skolelederne skal håndtere. Derudover kan begge parter vælge at beslutte indsatser i relation til området.

Kommunalbestyrelsen kan

- sætte mål og rammer for skolelederens arbejde med motion og bevægelse
- beslutte kommunale indsatser, hvor bevægelse indgår. Det kan fx være profilskoler, hvor idræt og bevægelse er profilen
- sætte rammer for, at bevægelse skal indgå i skolens samarbejde med omverdenen

Forvaltningen/skolelederen skal

- sikre, at eleverne deltager i motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 minutter om dagen over et skoleår

Forvaltningen/skoleledelsen kan

- beslutte, at bevægelse indgår i samarbejder eller partnerskaber med fritids- og kulturlivet samt med musik- og ungdomsskolerne
- beslutte, at bevægelse skal inddrages i alle fag

Skolebestyrelsen kan

- fastsætte principper for arbejdet med bevægelse både i skolen og i skolens samarbejde med omverdenen



3. Kommunale eksempler og inspirationsmaterialer

Køge Kommune

Dansk Skoleidræts projekter

På Asgård skole i Køge indgår bevægelse i både undervisningstimer, frikvarterer og SFO. Skolen vægter, at der er alsidighed i aktiviteterne, og at der er målrettede indsatser i forhold til bevægelse på alle klassetrin.

Mange af aktiviteterne tager udgangspunkt i en række af Dansk Skoleidræts projekter. Skolen finder inspiration til den aktive undervisning på Sæt Skolen i Bevægelses hjemmeside, hvor der findes øvelser til aktiv undervisning, og hvor der kan abonneres på Ugens Øvelse.

Herudover deltager skolen i Styr på Sundheden, hvilket giver ideer til, hvordan fysisk aktivitet kan integreres i skoledagen og konkrete indspark til den daglige bevægelse. Det er alt lige fra små brain breaks over aktiv undervisning til længerevarende fysisk aktivitet. Skolen har endvidere en legepatrulje, som sikrer aktiviteter i skolegården.

Skolebestyrelsen har udarbejdet en idrætskanon, hvori det er beskrevet, hvilke af Dansk Skoleidræts turneringer, skolen deltager i, og hvordan det kobles med idrætsundervisningen.

Endelig er der mulighed for at tilbyde skolesport. Det kan være som en aktivitet i løbet af skoledagen eller som tilbud i SFO. Skolesport er særligt målrettet de idrætsusikre børn, der ofte ikke er aktive i idrætsforeningerne.

Kontaktperson:

Skoleleder Jørgen Erik Christensen, joergen.erik.christensen@koege.dk

Læs mere her:

- <http://www.saetskolenibevaegelse.dk/>
- <http://styrpaasundheden.dk/styrpaasundheden/>
- <http://www.legepatruljen.dk/Leg/>
- <http://www.skoleidraet.dk/>
- <http://www.skolesport.com/skolesport/>

Fredensborg Kommune

Bevægelse og læring i faget dansk

På Endrupskolen i Fredensborg har eleverne haft bevægelse i faget dansk i indskoling. Her følger i overskriftsform eksempler på aktiviteter, hvor læring, fagligt indhold og bevægelse tænkes sammen. Alle øvelserne giver mulighed for at lave forskellige sværhedsgrader, alt efter hvor eleverne er:

- Fluesmækkerleg med ordklasser og andet
Træk et ord, læs ordet højt, løb til de ophængte ordklasser og smæk på det rigtige.
- Kegleløb
Billedkort eller ordkort lægges under det antal kegler, man ønsker. Eleverne sendes til et nr. og løber tilbage til læreren og fortæller, hvad der stod på kortet. Så sendes eleven videre til næste post. Kan også laves med billedkort, hvor man finder forlyden, vokalen eller et rim ord.
- Ordløb med sammensatte ord
Træk et billedkort med et startord og løb ud på væggen og find det ord, der kan sættes sammen med det. Løb tilbage med det samlede ord.
- Bogstavlopperne
Bordtennisbolde med bogstaver kastes op i luften. Eleverne skal fange så mange, de kan nå, inden for den tid man bestemmer.
 1. Tæl hvor mange bolde I har fanget
 2. Hvor mange vokaler har I fanget?
 3. Hvor mange konsonanter har I fanget?
 4. Lav ord af bogstaverne
 5. Bøj ordene
- Boldspil med bøjning af navneord (og evt. andre ordklasser)
Eleverne står i en rundkreds og kaster en bold til hinanden.
Der tales om hvad et navneord er.
Et kort trækkes. Det læses højt. Bolden kastes videre til en anden, der siger den første bøjning osv.
- Postløb rundt på skolen
Kan laves med opgaver på forskellige poster eller indsamling af bogstaver på posterne for så til sidst at danne et eller flere ord.
- Løbelæsning
En levende historie
Bevægelseshistorier. En læser højt – en anden eller flere udfører det oplæseren læser. Der byttes roller.
- Postløb som evaluering efter afsluttet emne/tema i forskellige fag
Spørgsmål til det, der er arbejdet med, sættes på små kort, der placeres udenfor. Eleverne går til en post og kommer tilbage med svaret for igen at løbe til en post.

Kontaktperson:

Børnehaveklasseleder Tina Mortensen, tinska01@gmail.com

Københavns Kommune

Motion i klassen

Københavns Kommune har i 2007 som led i skoleplanen Faglighed for alle udviklet et inspirationsmateriale til, hvordan motion og bevægelse kan integreres som en fast del af skolens hverdag. Mappen Motion i klassen – et projekt i Faglighed for Alle indeholder mange forskellige konkrete eksempler på, hvordan bevægelse og fysisk aktivitet kan inddrages i de boglige fag dansk, matematik, engelsk, tysk og historie. Der er også nogle generelle ideer til, hvordan krop og bevægelse kan indgå i tværfaglige sammenhænge, fx temauger eller -dage. For hver enkelt aktivitet gives et bud på, hvilke klassetrin aktiviteten passer til, hvordan aktiviteten kan varieres, hvilke materialer, der skal bruges, samt hvordan aktiviteten i praksis kan gennemføres.

Find materialet Motion i klassen – et projekt i Faglighed for Alle her:

<http://www.folkesundhed.kk.dk/TilFagfolk/Skoler/~media/folkesundhedkbh/Pjecer/BoernOgUnge/MotionIKlassen.ashx>.

Helsingør Kommune

Strabadsbane

På Espergærde skole har de erfaring med at afprøve målrettet motorisk træning for læse- og matematiksvage elever og AKT-børn i indskoling. Skolen har villet afprøve, om målrettet motorisk træning forbedrer børnenes koncentration og indlæring og dermed kan bidrage til, at færre elever udskilles til specialundervisningsforløb.

Konkret har skolen fået bygget en motorik- og strabadsbane med elementer, som kan styrke elevernes balanceevne og udholdenhed og få pulsen op. Banen er konstrueret, så den i videst muligt omfang indeholder udfordringer for alle uanset alder, handicap, højde og drøjde. Skolens erfaring er, at elevernes koncentration stiger efter fysisk udfoldelse, og at strabadsbanen bidrager til at forbedre elevernes læseresultater.

Kontaktperson:

Afdelingsleder Mads Hasselgård, mah37@helsingor.dk

Publikation Fysisk aktivitet og motion i folkeskolen

Undervisningsministeriet og KL udgav i 2010 publikationen Fysisk aktivitet og motion i folkeskolen. Publikationen har til formål at sætte øget fokus på idræt og motion i folkeskolen. Publikationen præsenterer blandt andet en række eksempler fra skoler og projekter, som kan give inspiration til, hvordan skolerne i hverdagen kan arbejde med at styrke indsatsen for fysisk aktivitet og motion.

Publikationen kan hentes her:

<http://www.uvm.dk/Service/Publikationer/Publikationer/Folkeskolen/2010/Fysisk-aktivitet-og-motion-i-folkeskolen>.

Inspirationskatalog 7 timers idræt og motion om ugen for børn og unge

Kulturministeriet har i 2011 udgivet dette inspirationskatalog, som indeholder konkrete eksempler på, hvordan man i blandt andet skoler, fritidsordninger og idrætsforeninger kan motivere børn og unge til at være mere fysisk aktive. Inspirationskatalogets eksempler er inddelt efter de arenaer/aktører, som de fleste børn og unge mellem 0 og 19 år møder i deres hverdag. Skole og SFO er repræsenteret, men udgør en mindre del af eksempelsamlingen.

Find inspirationskataloget her:

<http://kum.dk/servicemenu/publikationer/2011/inspirationskatalog/>.