

Dato: 25.4.2013

Børn i bevægelse og deres møde med idrætsforeningerne – Hvordan spiller det sammen med aktivitetstiden i den nye folkeskole?

Mads Hermansen, der er professor ved Institut for Psykologi på Syddansk Universitet, har gennemført en analyse af 50 studier vedr. sammenhængen mellem det at børn i skolen bevæger sig, er fysisk aktive og dyrker idræt, og så deres læring.

Han fastslår på denne baggrund, at der er signifikant sammenhæng mellem de faglige fremskridt i skolen, og så om der prioriteres fysisk aktivitet i klassen, på skolen, i frikvarterer og så i fritidslivet. Børn der er fysisk aktive opnår bedre faglige resultater.

Samtidig er fysisk aktivitet med til at give trivsel og større selvværd hos børnene.

Et af de studier, Mads Hermansen har undersøgt, er Københavnerbarometret, der har målt de københavnske skoleelever på en lang række parametre. Denne undersøgelse konkluderer :

- At idrætsundervisning er en positiv faktor i forhold til elevernes selvværd og deres positive skolefortælling
- At graden af mobning reduceres i takt med at eleverne bevæger sig og er fysisk aktive
- At oplevelsen af et godt helbred hænger sammen med om eleven dyrker idræt uden for skolen

Idrætsundervisning og bevægelse har endvidere betydning for børns sundhed. Svendborg kommune har prioriteret væsentlig flere idrættimer til eleverne. Et forskningsprojekt har fulgt 1200 elever som over 3 år har haft 6 timers idrætsundervisning om ugen, og sammenlignet denne elevgruppe med en kontrolgruppe, der har haft idræt svarende til det vejledende timetal.

Forskellene er slående. Forskningen viser, at risikoen for diabetes type 2 hos de elever der har haft idræt 6 timer om ugen næsten er halveret. Samtidig fik børnene med de ekstra idrættimer bedre koordinationsevne samt balance, de blev stærkere og havde lavere risiko for at få rygproblemer.

Mere idræt og bevægelse rummer således såvel en værdi i sig selv i form af ved glæden ved at bevæge sig og det sociale samspil, der finder sted i forbindelse med idrætsudøvelse, og samtidig giver øget idræt og bevægelse større faglige resultater, mere trivsel og selvværd samt en bedre sundhedstilstand.

Der er derfor al mulig grund til at anvende en betragtelig del af aktivitetstiden til bevægelses- og idrætsaktiviteter

I den forbindelse er det vigtigt at præsentere eleverne for mange måder at bevæge sig på. Nogle elever motiveres af holdsport, f.eks. traditionelle sportsgrene som fodbold og basket. Andre elever demotiveres af de klassiske boldspilsaktiviteter. Dette forhold er dokumenteret i en rapport fra Nationalt Videncenter for kost, Sundhed og Motion fra 2012. Der er derfor vigtigt at præsentere eleverne for forskellige kropslige udtryksformer, som de f.eks. kommer til udtryk i dans, kampsport, leg og boldspil, da disse forskellige udtryksformer kan være redskaber til at udvikle selvværd, grænseafklaring, tillid og fællesskabsfølelse blandt eleverne.

Derfor er det vigtigt at skolen indgår i partnerskaber med de mange idrætsforeninger og øvrige børne- ungdomsforeninger, for de frivillige i disse foreninger har andre tilgange til eleverne som koblet med lærernes og pædagogernes faglighed kan være med til at åbne børnenes øjne for de mange forskellige muligheder for kropslig udfoldelse. Samtidig vil disse partnerskaber åbne øjnene hos børnene for muligheder for et aktivt fællesskab i foreningslivet efter skoletid. Det helt afgørende er at finde ind til hvad det enkelte barn og børnene i fællesskab brænder for, her er det lysten der driver.

I det følgende henvises til eksempler på hvordan undervisningen kan kobles til bevægelse, idræt og foreningsliv:

I bilag 1 beskrives Svendborg kommunes store investering i idræt i folkeskolen

I bilag 2 beskriver Odense kommune tre projekter

- Legepatrulje
- Odense Kammeraternes Sportsklub
- Skolesport, som er etableret i samarbejde med Dansk Skoleidræt

Dansk Skoleidræt står endvidere for projektet ” Sæt skolen i bevægelse ” Her opfordres til 60 minutters bevægelse hver dag. Projektet har i samarbejde med lærere fra skoler over hele landet samlet og udarbejdet mere end 100 øvelser, der kan fungere som inspiration til bevægelse i klasserne, og i skolegården. Øvelserne knytter sig til folkeskolens fag, og vil i langt de fleste tilfælde kunne integreres i lektionerne uden at skoleskemaet ændres. Dette giver mulighed for at gøre det faglige indhold, f.eks. i geometri, langt mere konkret, hvilket netop er et af formålene med aktivitetstiden, at gøre undervisningen konkret og anvendelsesorienteret.