

# KROPSLIG DANNELSE FOR BØRN MED SÆRLIGE BEHOV I FOLKESKOLEN

– Refleksioner med udgangspunkt i interviewmateriale  
indsamlet i projekt Bevægende idræt



Heidi Carøe Nihrane  
Fysioterapeut,  
Master i Sundhedsantropologi  
hcni@ucsyd.dk



Julie Dalgaard Guldager  
Ph.d., docent, cand.scient.san.publ.,  
forskningsafdelingen  
jdgu@ucsyd.dk



Anette Lisbeth Bentholm  
Fysioterapeut, Ph.d. lektor  
anb@ucn.dk

Fysisk aktivitet for børn og unge har en lang række af sundhedsgevinster, blandt andet en positiv indvirkning på både den fysiske og mentale sundhed. Gode bevægelsesvaner i barndommen og ungdommen øger desuden sandsynligheden for at være fysisk aktiv senere i livet (Telama, et al., 2005). Derfor er det selvfølgelig vigtigt at fremme gode bevægelsesvaner allerede fra den tidlige barndom. Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet har fokus på intensitet og varighed (Sundhedsstyrelsen, 2022). Men fysisk aktivitet handler om meget mere end høj puls og antallet af aktive minutter. Forskere mener, at ud over at **alle** børn skal være fysisk aktive hver dag, skal de også være aktive med noget de finder sjovt og meningsfuldt (International Physical literacy Association, 2024).

## Kropslig dannelse

Begrebet *physical literacy*, som på dansk oversættes til *kropslig dannelse*, er i mere end 100 år blevet brugt til at beskrive

ideer om, at idrætsundervisning kan bruges til fx at fremme livskvalitet, hygiejne, fysisk sundhed og bevægelsesfærdigheder. I dag bruges begrebet kropslig dannelse med udgangspunkt i resultater fra ny international forskning inden for sport, motorik, motivations- og hjerneforskning (International Physical literacy Association, 2024). Forskningen baseres på en forståelse af en holistisk tilgang til udvikling af kropslig dannelse, hvor både det fysiske, mentale, og sociale velbefindende, der er forbundet til det at bevæge sig, er afgørende for at bevægelse tilvælges. I denne anvendelse af begrebet kropslig dannelse er det understreget, at det er afgørende, at mennesker har og får positive oplevelser med bevægelse, som de kan tage med sig. Hvert menneske er unikt og bringer unikke oplevelser til aktiviteterne, og enhver aktivitet skal kunne rumme dette (Physical literacy netværk Danmark, 2024).

Kropslig dannelse består af tre domæner fysiske, emotionelle og kognitive aspekter, så det man kan og gør afhænger ikke kun af ens fysiske færdigheder, men også af fx de holdninger og følelser, som er forbundet til det at bevæge sig

(se figur 1). De tre domæner, overlapper og skaber synergi, når de alle bliver stimuleret (Whitehead, 2019). Udgangspunktet er, at man bevæger sig i det omfang, som ens niveau af motivation, selvtillid, kropslige kompetence samt viden og forståelse tillader (Skoleidræt, 2023).

På trods af videnskabelig opmærksomhed omkring disse aspekter af kropslig dannelse, er der fortsat en tøvende praksis og politisk opmærksomhed i de fleste lande. Ikke desto mindre forventer idrætsforskerne stigende popularisering af begrebet kropslig dannelse i fremtiden (Johannes, 2023).

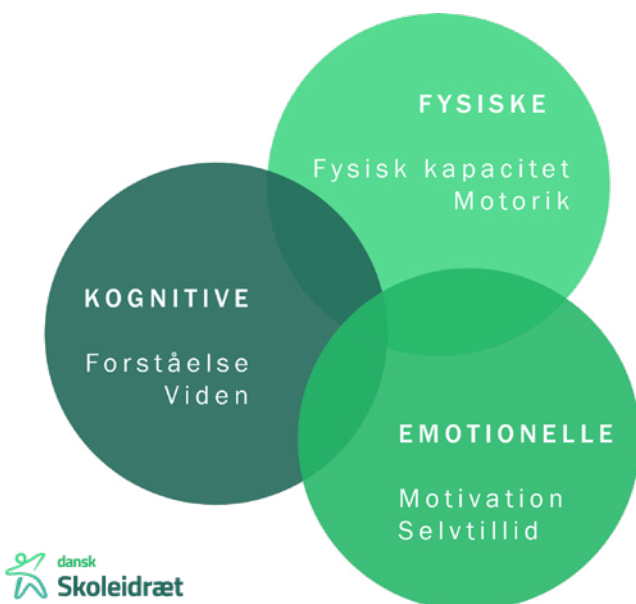
## Kropslig dannelse kan måles og gør en forskel

Kropslig dannelse kan måles via fysiske test i kombination med spørgeskemaer, og et forskningsprojekt har vist, at kropslig dannelse er vigtigere for elevernes generelle trivsel end mængde og intensitet af fysisk aktivitet (Elsborg, et al., 2021; Melby, 2022).

Dansk skoleidræt (2024) har udarbejdet en evidensbaseret faktaark serie omhandlende kropslig dannelse hos børn og unge. Ifølge denne skal bevægelse være meningsfuldt for børnene her og nu for at understøtte en positiv udvikling. Hvis ét aspekt af kropslig dannelse mangler, kan der opstå følelser eller adfærd hos barnet, som vil forhindre en meningsfuld deltagelse i bevægelsesaktiviteten, som derved vil kunne begrænse en positiv udvikling i forhold til den kropslige dannelse (se figur 2). I figurens grå felter er der eksempler på de følelser og den adfærd, der kan opstå, hvis ikke barnet har selvtillid, motivation, viden og forståelse, eller fysisk kapacitet & motorik (Ibid). For eksempel kan uro og nervøsitet komme til udtryk i adfærden, hvis barnet mangler selvtillid.

## Hvordan oplever børn med særlige behov idrætstimerne

Vores fokus på kropslig dannelse er kommet i forbindelse med analysen af empiri fra forskningsprojektet 'Bevægende



Figur 1: Tre domæner (Dansk Skoleidræt, 2024).

idræt – for børn med særlige behov' (ADHD, autisme, depression, angst og/eller OCD) (se faktaboks på næste side). I dette landsdækkende projekt har vi blandt andet lavet individuelle interview med børn med særlige behov. På baggrund af en analyse af 18 interview (se faktaboks på næste side), ses at nogle af disse børn kunne være udfordrede på forståelsen af kroppens signaler, og de følelser der kan være forbundet med en bevægelsesaktivitet – det vi måske kan kalde en del af deres kropslige dannelse. For eksempel fortæller Simon på 10 år:

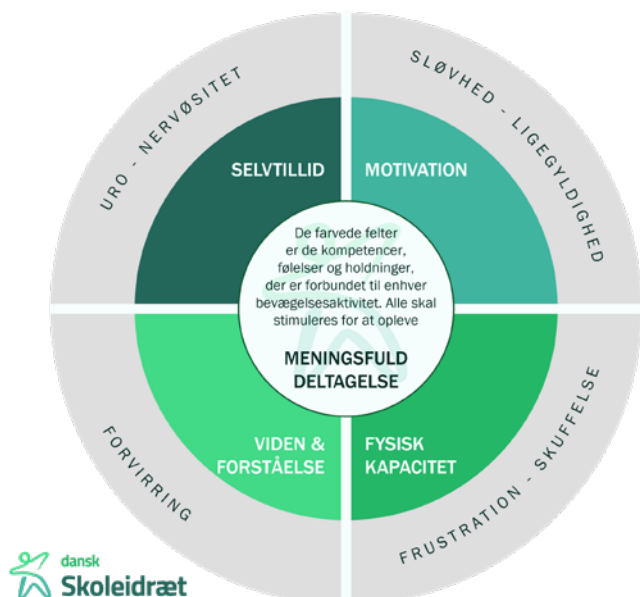
» Mine idrætslærere er ikke gode til at hjælpe mig, når jeg har det skidt ... fordi hvis jeg nu bliver ked af det eller noget, så kan jeg godt blive lidt sur, så hjælper de mig ikke«.

De emotionelle aspekter af kropslig dannelse hos barnet kommer her frem som værende en hindring for at få hjælp fra læreren. Som udgangspunkt handler det om, at barnet har det skidt – og hvad vil det i øvrigt sige. Hvis hverken barnet eller læreren helt forstår, hvad dette symptom og disse følelser kan dække over, kan der være en risiko for, at barnet ikke oplever de bedste betingelser for at udvikle bevægelsesrelaterede kompetencer.

I interviewmaterialet ses desuden, at tanken om en aktivitet i idrætsundervisningen kan give anledning til kropslige symptomer. Ida på 11 år fortæller:

» Jeg fejler ikke noget, men jeg kan godt nogle gange få sådan tit hovedpine eller ondt i maven og sådan noget'... 'Det er tanken om, hvad vi skal lave sådan«.

Her er et barn, som forklarer sine symptomer med, at det er tanker om, hvad de skal lave i idrætstimen, der giver hovedpine eller mavepine. Barnet mangler måske viden og forståelse for aktiviteten, som kan skabe forvirring, og/eller



Figur 2: Meningsfuld deltagelse (Dansk Skoleidræt, 2024).

kapacitet som kan skabe frustration. Med et blik på de kropslige dannelseselementer, ville den endnu mere opmærksomme fagprofessionelle, skrue på aktivitetens niveau og formidling, så eleven får en oplevelse af at kunne mestre opgaven. Ondt i maven eller ondt i hovedet ville måske ellers ende med en lektion siddende på bænken.

Som en del af interviewet, bliver børnene bedt om at sætte et kryds i en deltagelsescirkel, hvor barnet selv skal vurdere, hvor deltagende det er i idrætsundervisningen (Munk, 2017). Katrin på 10 år svarer, da interviewer spørger 'hvorfor sætter du dit kryds der'?

» Fordi jeg ikke altid sådan lige ved ... nogle gange kan jeg godt være et niveau bagud, det kommer an på, om jeg har sovet dårligt eller et eller andet. Eller hvis jeg bare har et problem i mig, jeg gerne vil have væk.«

Barnet famler altså lidt efter en forklaring på, hvorfor hun ikke deltager så meget. Barnet mangler måske viden og forståelse for aktiviteten, som kan skabe forvirring, samt selvtillid ('et niveau bagud'), som kan skabe uro og nervøsitet. Umiddelbart giver barnet sig selv skylden for ikke at deltage så meget. Hvis barnet møder en fagperson, der kan guide med viden og forståelse, mod en meningsfuld deltagelse, vil det måske kunne skabe grobund for kropslig dannelse, og dermed en positiv udvikling i retning af glæde ved bevægelse frem for afstandtagen.

## Fastholdelse af bevægelseskultur i folkeskolen for alle

Partierne i folkeskoleforligskredsen blev i marts 2024 enige om en ny folkeskoleaftale, hvor der gives frihed til lokale beslutninger om bevægelse i skolen, hvor idræt ikke er et prøvefag og hvor de obligatoriske 45 minutters daglig bevægelse frafalder (Undervisningsministeriet, 2024).

Nu bliver den store udfordring at holde fast i den bevægelseskultur, der er opbygget igennem de sidste 10 års fokus, så den dannelsesopgave (og kropslige dannelsesopgave!) som ligger i folkeskolen fortsat styrkes, for **alle** børn, både børn uden – og med særlige behov.

I mange år har vi debatteret fysioterapeuternes rolle i folkeskolen. Danske fysioterapeuter beskriver i deres holdningspapir, at fysioterapeuter i folkeskolen kan kvalificere bevægelsesindsatsen for alle, men især de børn med motoriske vanskeligheder, og at fysioterapeuterne kan bidrage med at nå målet om at fremme elevernes læring, sundhed og motivation, ved at sikre kvalitet og rette intensitet i den daglige motion og bevægelse (Danske fysioterapeuter, 2024). Men hvad med den *kropslige dannelse*, kunne det tænkes, at vi også kunne bidrage hertil? Specielt til børn med særlige behov, som er en voksende gruppe i folkeskolen (SIMB, 2020; Børns Vilkår, 2022), og som kan være ekstra udfordret på forståelsen af kroppens signaler.

Fysioterapeuters kernekompetence må siges at være viden om kroppen, både i forhold til sundhedsfremme, forebyggelse og behandling. Men det er åbenbart svært for fy-

sioterapeuter at få fodfæste i folkeskolen og blive en vigtig del af medarbejderstaben der. Fysioterapeuter har tidligere overvejende haft tradition for at have et biomedicinsk syn på børn og bevægelse – vi tester kroppens funktionsniveau og 'fikser' eventuelle kropslige udfordringer. Det er fortsat det, der forventes af os fra skolens personale og forældres side, også fordi vi er gode til det. Men vi kan meget mere end det. Vi kan godt se og mærke, når de kropslige symptomer skyldes andet end biomekanik og vævsskade, og vi ved godt at bevægelsesglæde ikke skabes alene med de rette øvelser – vi er faktisk gode til at have et holistisk blik på mennesket. Nu mangler vi bare at være tydelige aktører i den kropslige dannelsesrejse som **alle** børn har krav på at få hjælp til – hvor vi skal vise, at vi evner, ikke kun at have blik for de fysiske, men også de emotionelle og kognitive aspekter af den kropslige dannelse.

En komplet litteraturliste findes på side 39.

## Projekt Bevægende idræt

Denne artikel inddrager et udpluk af empiri fra et landsdækkende forskningsprojekt 'Bevægende idræt', der er finansieret af Novo Nordisk Fonden. Projektet foregår i et samarbejde mellem UCN (projektledelsen), UC SYD, Absalon, og NUBU – Nationalt center for forskning i udsathed blandt børn og unge. Med i projektet er tre kommuner, seks skoler og 500 børn. <https://novonordiskfonden.dk/nyheder/nyt-projekt-skal-give-boern-med-saerlige-behov-flere-gode-oplevelser-med-idraet/>

Fokus i projektet er, at vi med en systematisk pædagogisk tilgang i idrætsfaget (co-teaching) og brobygning til idrætsfritidslivet i skoleåret 2023/24, har forsøgt at øge elevernes glæde for idrætsfaget, inkludere dem, samt deres tilknytning til idrætsfritidslivet. Dette særligt for de elever med særlige behov, som i dette projekt defineres som elever med eller under udredning for psykiatriske diagnoser, eller har eller skal have en pædagogisk psykologisk udredning (PPV).

Projektet forløber i perioden 2023-25. Det næste år vil vi i projektet primært analysere, formidle, og implementere de indsamlede data til diverse nationale og internationale tidsskrifter, udarbejde en film, lave undervisningsmateriale mm.

For spørgsmål til projektet kan projektleder Ph.d. og lektor Anette Bentholt, [anb@ucn.dk](mailto:anb@ucn.dk) kontaktes.