

Fra konkurrence til kompetence

Ægte, Sjov Bevægelse i idrætsundervisningen



Laura Marie Kofoed Høier
Folkesundhedsvidenskabsstuderende
Praktikant tilknyttet Ægte, Sjov bevægelse
Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse,
Frederiksberg og Bispebjerg Hospital



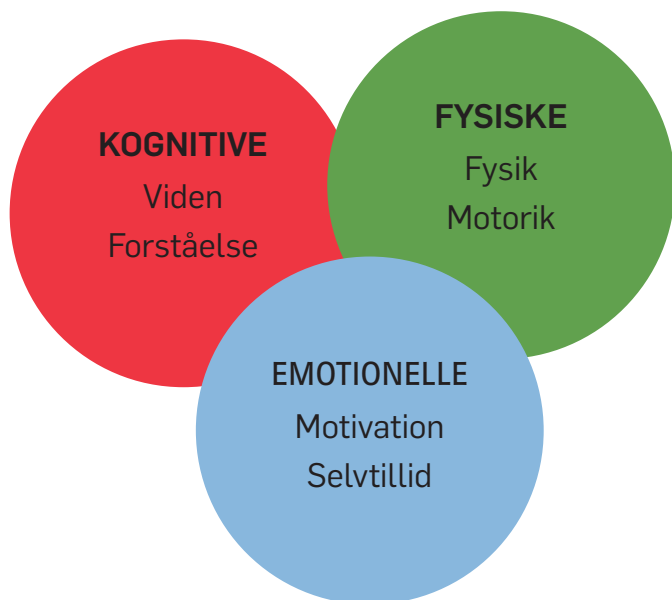
Thea Toft Amholt
Psykolog, ph.d., Postdoc
Projektleder på Ægte, Sjov bevægelse
Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse,
Frederiksberg og Bispebjerg Hospital

Det lave niveau af daglig fysisk aktivitet blandt børn og unge i Danmark er et fortsat stigende problem, som har negative konsekvenser for børns mentale, sociale og fysiske trivsel (Sundhedsstyrelsen, 2018). Dette påvirker både børnene og de unge på kort sigt, men øger også risikoen for inaktivitet i voksenlivet (Buck et al., 2019; Guthold et al., 2019) som kan føre til nedsat trivsel og begrænse børns sociale udvikling (Lee et al., 2012). Tidlig og forebyggende indsats for at fremme bevægelse er derfor vigtig, da det kan hjælpe børn med at udvikle sunde vaner, der strækker sig ind i voksenlivet. Ved at skabe positive oplevelser med bevægelse tidligt i livet, kan vi skabe bedre forudsætninger for børns motivation og selvtillid, hvilket gør det lettere for dem at fortsætte med at være aktive senere i livet (Melby et al., 2023). Netop det er målet med interventionen *Ægte, Sjov Bevægelse*, som arbejder med bevægelseskompetence i idrætsundervisningen.

Bevægelseskompetence skaber fundament for livslang bevægelse og trivsel

Bevægelseskompetence (på engelsk: Physical Literacy) dækker over et individs motivation, selvtillid, kropslige og motoriske kompetencer, viden og forståelse for at værdsætte og tage ansvar for at bevæge sig (Pot et al., 2018; Whitehead, 2001). Forskning har vist, at det at arbejde med børns bevægelseskompetence skaber bedre forudsætninger for bevægelsesglæde, trivsel og bevægelse senere i livet end et fokus på mængde og intensitet af fysisk aktivitet (Melby et al., 2022).

Bevægelseskompetence indeholder tre domæner, som til sammen er afgørende for, om et barn trives og har lyst til at bevæge sig (se figur 1). Det kognitive domæne fokuserer på barnets forståelse af, hvad der påvirker deres egen og andres deltagelse i bevægelse. Det fysiske domæne dækker



Figur 1: De tre domæner for bevægelseskompetence.

barnets motoriske færdigheder og evnen til at bevæge sig i forskellige miljøer. Det emotionelle domæne beskriver barnets motivation, selvtillid, lyst og glæde ved at deltage i bevægelse. Motivation er en essentiel del af forståelsen af bevægelseskompetence, da det er afgørende for udvikling og læring. Derfor er motiverende miljøer særligt vigtige for opbygningen af børns bevægelseskompetence. For at udvikle børns bevægelseskompetence, er det således afgørende at arbejde med de tre domæner, dvs. at fokusere på både de fysiske evner samt barnets glæde og viden om bevægelse.

Idrætsundervisning kan være nøglen

Idrætsundervisningen i folkeskolen er en arena med stort potentiale for at fremme børns bevægelseskompetence. Her kan man nå alle børn ugentligt uanset baggrund og forudsætninger og give dem lige muligheder for at udvikle sig. Selvom idrætsundervisningen i skolen er en gylden mulighed for at arbejde målrettet med børns bevægelseskompetence, har det traditionelt ikke været i fokus. Globalt har man set et stigende antal interventioner, som fokuserer på bevægelseskompetence i skolen. Fx arbejder man i Canada og Irland med indsatserne the Canadian Run Jump Throw Wheel og Y-PATH interventionen (Belton et al., 2019a; Coyne et al., 2019). Indsatserne involverer tilgange til idrætsundervisningen som øger fokuset på de tre domæner.

På trods af den øgede viden om bevægelseskompetencens betydning for livslang fysisk aktivitet har der indtil nu ikke været udviklet indsatser tilpasset idrætsundervisningen i danske eller nordiske folkeskoler (Carl et al., 2023). Indsatsen *Ægte, Sjov Bevægelse* er en oversat og tilpasset version af den irske intervention Y-PATH intervention, som viste positive effekter på trivsel, motoriske evner og daglig fysisk aktivitet blandt børn (Belton et al., 2019b).

Ægte, Sjov Bevægelse

Ægte, Sjov Bevægelse (Amholt et al., 2024) er udviklet for at styrke børns bevægelseskompetence og motivation for at bevæge sig. Målet er at skabe et sjovt og støttende miljø i idrætsundervisningen, hvor eleverne lærer at værdsætte bevægelse og udvikle deres fysiske færdigheder, fordi det er sjovt og de har lyst til det, og ikke fordi de skal. Lærerne får et opstartskursus, et online kursus og hjælp til at integrere principper for bevægelseskompetence i undervisningen gennem materialer såsom lektionsplaner og aktivitetskort (se figur 2). Derudover støttes lærerne i deres arbejde med webinarer og adgang til inspirationsmateriale på en hjemmeside. Børns bevægelseskompetence udvikles ikke kun i skolen men også i hjemmet og i fritiden. Derfor spiller forældrene en vigtig rolle i at støtte børnenes bevægelseskompetence, motivation og selvtillid. Forældrene inviteres derfor til et opstartsmøde, hvor de informeres om projektet, introduceres til begrebet bevægelseskompetence og får uddelt flyers og adgang til hjemmesiden med mere information.

Indsatsen er på nuværende tidspunkt afprøvet i idrætsundervisningen i 4. og 5. klasse på to danske folkeskoler i hhv. Vordingborg og i Københavns kommune, hvor indsatsen er løbet over et skoleår.

Det er tanken, at *Ægte, Sjov Bevægelse* skal bidrage til en udvidet identitet som idrætslærer. Principperne for bevægelseskompetence skal gennemsynde måden at lave idræt på, og alle aktiviteter, forløb og lege kan tilpasses, så de adresserer og arbejder med bevægelseskompetence. Derfor klædes lærerne på til at tænke som en bevægelseskompetent idrætslærer.

Lærerne fra de deltagende skoler beskriver, hvordan indsatsen kræver ændringer i både deres og elevernes måde at tænke idrætsundervisningen på: '*Deres motivation skal bare være på noget andet, end det de plejer jo. Altså vi skal ikke score flest mål, men vi skal jo samarbejde om at score mål nu i stedet for.*'

Denne ændrede måde at tænke idrætsundervisning bidrager fx til udviklingen af bevægelseskompetence, fordi fokus er på sjov og samarbejde i stedet for konkurrence. Det ser ud til at lykkedes for flere elever. En lærer oplever, at indsatsen giver eleverne en ny forståelse af, hvad bevægelse kan være, og at det ikke længere er forbundet med konkurrence og præstation: '*Det største er, at de har fået fanget det der med, at okay, det skal være sjovt at bevæge sig. Vi laver ikke konkurrence, vi skal bare have det sjovt sammen.*'

Fravær af sammenligning og konkurrence samt fokus på fællesskab understøtter udviklingen af bevægelseskompetence ved at flytte fokus fra resultater til processen og de sociale aspekter ved idrætsundervisningen. Eleverne oplever, at det ikke handler om at være den bedste, men om at deltage, lære og have det sjovt i fællesskab. Det styrker både deres motivation og deres relationer til de andre i klassen.

Eleverne selv har også mærket en forskel, hvor den ændrede struktur og tilgang gør undervisningen mere engage-

rende og sjov. En elev siger: 'Nu gør vi flere ting efter en fast plan, nok fordi I har lavet nogle planer til os. Men alt i alt synes jeg, at det her er meget sjovere end sidste år.'

Erfaringerne viser, hvordan indsatsen kan have en indvirkning på både lærere og elevers opfattelse af idrætsundervisning og bevægelse. Når undervisningen understøtter samhörighed og en følelse af mestring, bidrager det til både fysisk og social trivsel.

Hvordan skaber vi det rette miljø for børn?

I teorien har vi et ønske om, at alle børn oplever en indre motivation for at engagere sig i bevægelse, fordi de synes det er sjovt og oplever det som meningsfuldt. Det vigtigste spørgsmål er derfor, hvordan dette kan lade sig gøre i praksis?

Lektionsplan 1

Motiverende læringsmiljø
Opfordre til teamwork og gruppesucces. "Alle børn skal opleve, at de kan få succes gennem bevægelse"

Emne
Læreren introducerer til de generelle principper forbundet med regelmæssig bevægelse. Det er vigtigt, at læreren skaber et læringsmiljø, hvor det at bevæge sig er sjovt og universelt for alle børn.

Bevægelseskompetence
Fysisk: Pulsen udfordres og kompetencer øges i forskellige øvelser.
Kognitiv: Det er vigtigt både at varme op og nedkøle. Der findes forskellige intensitetsniveauer af bevægelse.
Emotionel: Der er mange forskellige måder og niveauer at være aktiv på, og jeg kan altid finde mit niveau.

KOGNITIV
Viden
Forståelse

FYSISK
Fysik
Motorik

EMOTIONELLE
Motivation
Selvtillid

Struktur og indhold
OPVARMNING (5-10 MIN.)
Holdudfordring – ordløb. Børnene er i to hold som står i to køer. Læreren læser et udsagn op og forreste barn løber til enten sandt eller falsk feltet. Kan varieres med krav til forskellige øvelser under løb: Svinge med arme eller løbe baglæns.

AKTIVITET 1 (10 MIN.)
Røde & blå/ plat & krone eller lignende. Børnene står i to hold på linje, ryg mod ryg. Den ene side er "røde", den anden side er "blå". Når enten "røde" eller "blå" bliver kaldt af læreren, skal den løbe til deres ende af hallen (holdbasen). Målet er, at deltagerne modsat skal vende sig og fange løberne, før de når deres base. Påpeg at bevægelse er sjovt, underholdende og hjælper studerende med at få venner.
Variationer: Mulighed for at indarbejde forskellige bevægelser. Fx hoppe, springe over eller vandret hop. Fremhæv lærerens rolle i generere energi og hoppestyrke.

AKTIVITET 2 (20 MIN.)
Børnene prøver 5 minutter af hhv. individuelle, par- og holdaktiviteter efter lærerens valg (fx spring, boldaflevering eller holdudfordring). Børnene udforsker forskellige typer aktiviteter.

NEDKØLING (5-10 MIN.)
Dan en figur: børnene laver sammen bogstaver eller tal med deres kroppe på jorden. Pulsen sænkes gennem aktiviteten.

Organisering og ressourcer
OPVARMNING
Løbebane opsættes. Lærer ark med sandt / falsk udsagn – gerne om sport og bevægelse.
Q&A: Følg op efter hvert svar for at øge interesse og forståelse.
AKTIVITET 1
Kegler eller banemarkeringer til røde & blå.
AKTIVITET 2
Kegler til at opdele individuelle, par- og holdområder. Specifikt udstyr til aktiviteter efter lærerens valg.
NEDKØLING
Intet udstyr nødvendigt: Brug hallens gulv.
Q&A: "Hvilke fordele er der ved at bevæge sig?", "Hvornår var i lidt fysisk aktive? Moderat fysisk aktive? Meget fysisk aktive?", "Hvilke andre aktiviteter laver i i løbet af en dag, hvor I også er fysisk aktive?"
Vurdering
LÆRERES VURDERING:
Iagttag både børnenes motoriske færdigheder og aktivitetsengagement under hele lektionen.
GRUPPEVURDERING:
Opfordre børnene til at observere og give feedback til hinanden på teknik undervejs i øvelse 2.

1

OPVARMNING
Holdudfordring – ordløb. Børnene er i to hold som står i to køer. Læreren læser et udsagn op og forreste barn løber til enten sandt eller falsk feltet. Kan varieres med krav til forskellige øvelser under løb: Svinge med arme eller løbe baglæns.

AKTIVITET 1
Røde & blå eller lignende. Læreren kalder enten "røde" eller "blå" som skal løbe til deres ende af hallen (holdbasen). Målet er, at deltagerne modsat skal vende sig og fange løberne, før de når deres base.
Kan varieres forskellige bevægelser: Hoppe eller spring over.

1

AKTIVITET 2
Børnene prøver fem minutter af hhv. individuelle, par- og holdaktiviteter efter lærerens valg.
Kan laves i grupper, på stationer eller hele klassen

NEDKØLING
Dan en figur: børnene laver sammen bogstaver eller tal med deres kroppe på jorden. Pulsen sænkes gennem aktiviteten.

Figur 2: Et eksempel på en lektionsplan og aktivitetskort til idrætslærerne.

Indsatsen Ægte, Sjov bevægelse er udarbejdet af Center for Klinisk Forskning og Forebyggelse, forankret på Frederiksberg hospital, og finansieret af Tryg Fonden

Du kan læse mere om indsatsen på: <https://www.pl-net.dk/aegtesjovbevaegelse>

Med støtte fra

TrygFonden



Bispebjerg og Frederiksberg
Hospital

Forskning og erfaringer fra indsatsen *Ægte, Sjov Bevægelse* viser, at for at arbejde med bevægelseskompetence er det afgørende at skabe et miljø, der fremmer udvikling og trivsel, fremfor at fokusere på præstation og konkurrence. Læreren spiller en central rolle i at skabe et motiverende og opgaveorienteret læringsmiljø, hvor børn lærer gennem udfordringer og samarbejde. Dette miljø understøtter en forståelse af, at evner kan udvikles med tid og indsats, og det opmuntrer eleverne til at lære af deres fejl.

I praksis betyder det, at læreren aktivt skal arbejde med at skabe et miljø, hvor fejl ses som en naturlig del af læringsprocessen, og hvor eleverne ikke kun anerkendes for deres præstationer, men også for deres indsats og udvikling. Læreren kan eksempelvis præsentere eleverne for udfordrende opgaver, der udvikler deres færdigheder. Her er det vigtigt, at eleverne anerkendes uanset præstation, og at anerkendelsen af eleverne ikke handler om at sammenligne dem med andre elever, men i stedet fokusere på individuel udvikling. Eleverne kan desuden inddrages aktivt i planlægning og refleksion over deres egen læring, så de føler sig medansvarlige for deres udvikling og opnår en følelse af ejerskab og kontrol over deres læring.

Når forskning og praksis mødes: Effektive indsatser gennem samarbejde

Indsatser som *Ægte, Sjov Bevægelse* har et stort potentiale for at fremme bevægelse og trivsel blandt børn, men stiller også krav til stor villighed og samarbejde fra praksis til trods for, at forskning og praksis er forskellige af natur. Forskning kendetegnes ved at være mere stringent, abstrakt og i sin natur træg, mens praksis (fx hverdagen for idrætslærerne) er langt mere adaptiv og uens og ofte løber hurtigere og er mere uforudsigelig. Det skaber et basalt grundlag for sammenstød på en række områder. Derfor må vi være nysgerrige på, hvordan forskning og praksis mødes. Baseret på erfaringer fra *Ægte, Sjov Bevægelse*, kommer vi i samråd med praksis med følgende tre gode råd:

1. Opmærksomhed på tempoforskel
Forskelle i tempo kan skabe frustration og en oplevelse af, at praktikerne ikke får det de har brug for, i deres tempo. Derfor er det vigtigt som forsker at være åben omkring indsatsens og forskningens forløb og at være opmærksom på praktikernes behov i en uforudsigelig og adaptiv hverdag.
2. Opmærksomhed på fastholdelse
For at fastholde praktikerne kan der løbende tilføjes nye aktiviteter, der skaber fornyelse og forebygger, at praktikerne kører trætte i indsatsen. En anden måde er at indlægge en 'gulerod' for praktikerne midt i forløbet, som kan give fornyet energi og styrke fastholdelsen. Fx kan lærerne løbende modtage mere materiale, feedback eller input.
3. Løbende kommunikation
Feedback fra praktikerne giver vigtig indsigt i de udfordringer, de står overfor i deres daglige arbejde. Den løbende kommunikation kan bidrage med viden til at tilpasse indsatsen, så den både lever op til forskningsmæssige krav og fungerer i praksis. Den løbende kommunikation kan desuden bidrage til at overkomme eventuelle udfordringer i tempoforskelle og fastholdelse i indsatsen. Gennem inddragelse af praktikernes erfaringer kan vi sikre, at indsatser som implementeres, ikke kun virker i teorien, men også er praktisk anvendelige. Når praktikerne og forskere arbejder sammen og deler viden og erfaringer, kan de skabe indsatser og miljøer som fremmer børns bevægelseskompetence og lyst til at bevæge sig.

Folkeskolen har et stort potentiale for at gøre en forskel for børns bevægelsesglæde og muligheder på sigt, og man bør derfor være mere opmærksom på at bringe bevægelseskompetence i spil i idrætsundervisningen. Det kræver en helhedsorienteret indsats, hvor både lærere, elever og forældre inddrages og arbejder sammen og hvor forskning og praksis finder hinanden i et samarbejde.

En komplet litteraturliste findes på side 40.