

FYSISK AKTIVITET I UNDERVISNINGEN GAVNER LÆRINGEN

Bedre fokus og indlæring ser ud til at være resultatet af selv korte fysiske aktiviteter i undervisningen. Derudover kan den fysiske aktivitet føre til, at eleverne bevæger sig mere i fritiden.

Af politisk konsulent René Andreasen

Ufokuserede elever, øredøvende larm, høreværn og grædende børn. Det er dagligdag i mange skoleklasser i dagens Danmark. Det går ud både ud over indlæringen og arbejdsmiljøet for lærerne og eleverne.ⁱ

En del af løsningen er paradoksalt nok mere aktivitet i undervisningen, viser ny forskning.

Fysisk aktivitet løfter undervisningen

Et nyt internationalt systematisk review og meta-studieⁱⁱ viser nemlig, at fysisk aktivitet i klasseværelset kan øge elevernes evne til at fokusere på undervisningen, begrænse såkaldt 'off-task'-adfærd og dermed løfte elevernes indlæring.

Studiet indikerer samtidig, at den øgede fysiske aktivitet i undervisningen kan have en afsmittende effekt på, hvor aktive børnene er i deres fritid.

Studiet bekræfter dermed tidligere studier, som har vist, at fysisk aktivitet med fordel kan spille en rolle i undervisningen. Fx viste en gennemgang af den eksisterende litteratur i 2016ⁱⁱⁱ, at der er evidens for, at fysisk træning kan fremme børns kognition og faglige præstation.

39 studier

Forfatterne bag det nye systematiske review identificerede 39 studier, hvor sammenhængen mellem fysisk aktivitet i undervisningen og elevernes akademiske formåen blev undersøgt.



Studierne handler alle om elever i alderen fra 5 til 12 år og vedrører hele populationen af elever. Der er altså ikke nogen af studierne, som har fokus på enkeltgrupper som eksempelvis overvægtige børn.

Der var stor variation på tværs af de 39 studier i hvilken fysisk aktivitet, der blev gennemført, og hvilke effektmål der blev brugt til at måle elevernes akademiske formåen. Derudover var den metodiske kvalitet i de gennemgåede studier overvejende af moderat kvalitet. Alligevel vurderer forskerne bag det systematiske review, at det er muligt at drage en række konklusioner.

Styrket fokus, bedre læring

For det første viser artiklerne, at fysisk aktivitet i undervisningen har en *umiddelbar* effekt på elevernes evne til at koncentrere sig i timerne. Til gengæld ser der ikke ud til at være en varig effekt af den fysiske aktivitet. Man er altså nødt til at gentage aktiviteten ofte for at fastholde elevernes koncentration.

For det andet lærer elever, der er fysisk aktive i undervisningen, tilsyneladende bedre end elever, der ikke er. I hvert fald viste de studier, hvor elevernes udvikling blev testet med relativt korte mellemrum,

en signifikant og positiv udvikling i testresultaterne blandt elever, der var fysisk aktive.

Denne positive udvikling kunne imidlertid ikke genfindes ved årlige tests, hvilket kan skyldes, at nogle interventioner ikke havde tilstrækkelig varighed. I et studie, hvor børnene var fysisk aktive over en 1-årig periode, viste således signifikante forbedringer i børnenes testresultater. Det samme gælder for et studie, hvor børnene var fysisk aktive som en del af undervisningen over en 3-årig periode.

Intensitet, varighed og frekvens

Det er ikke uden betydning, hvordan man indretter den fysiske aktivitet i undervisningen.

I fire af de 39 studier har man undersøgt betydningen af forskelle i intensitet, varighed og frekvens for elevernes udbytte.

Resultaterne tyder på, at den fysiske aktivitet bør have en varighed på mellem 10 og 20 minutter, foregå ved moderat intensitet og gennemføres to gange om dagen. Hvis man altså ønsker at opnå de bedste resultater.

Andre gavnlige effekter

Det er ikke kun elevernes evne til at fokusere i undervisningen og dermed opnå et større udbytte, der bliver løftet af fysisk aktivitet i undervisningen.

En række af de 39 studier tyder på, at den fysiske aktivitet i undervisningen kan have en afsmittende effekt på, hvor aktive eleverne er i fritiden.

ⁱ Se fx VIVE (2017), *Forældres oplevelser af skolen i folkeskolereformens tredje år* og VIVE (2017) *Elevernes oplevelser af skolen i folkeskolereformens tredje år*.

ⁱⁱ Watson et al. (2016), *Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: a systematic review and meta-analysis*, International journal of behavioral nutrition and physical activity.

Det vil være en tiltrængt effekt, da danske børn er alt for inaktive. For eksempel lever færre end hver femte 11-årige op til WHO's guideline om, at bevæge sig med moderat intensitet i mindst en time om dagen.^{iv} Andelen, der lever op til guidelinen falder i øvrigt, jo ældre eleverne bliver.

Derudover viser et af de omfattede studier, at fysisk aktivitet i undervisningen kan have en positiv virkning på elevernes opfattelse af egen fysisk formåen og deres selvtillid.^v

Fysisk aktivitet i undervisningen

I det systematiske review skelnes der mellem tre forskellige former for fysisk aktivitet i klasseværelset. Nemlig:

Aktive pauser, hvor eleverne er fysisk aktive i korte perioder uden fagligt indhold. Det kan fx være, at eleverne laver jumpsquats ved deres plads eller går udenfor og sjipper i en afgrænset periode.

Aktive pauser med fagligt indhold, hvor eleverne er fysisk aktive, men med et vist fagligt indhold. Det kan fx være, at børnene leger sanglege med forskellige forudbestemte bevægelser/aktiviteter.

Aktiv undervisning, hvor den fysiske aktivitet er en integreret del af undervisningen. Det kan fx være, at mindre børn skal stave et ord ved at samle bogstaver, der er fordelt i klasseværelset.

Andre studier bruger andre kategorier af fysisk aktivitet i elevernes skoledag.

ⁱⁱⁱ Vidensråd for forebyggelse (2016), *Fysisk aktivitet – læring, trivsel og sundhed i folkeskolen*.

^{iv} WHO (2016), *Growing up unequal*.

^v Lubans, *Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms*, Pediatrics, 2016 vol 183.