

Fysisk aktivitet hver dag for alle elevene i grunnskolen

- En kilde til læring, trivsel og helse
- Tverrfaglig praksisarena

Fysisk aktivitet hver dag for alle elever i grunnskolen

- Organisering av tid og undervisning
- - Praksismuligheter for kroppsøvingstudenter

UFD rundskriv F-13/04

- Kompetanseutvikling for ledelse av den enkelte skole og lærebedrift
- Reformrelatert kompetanseutvikling for det pedagogiske personalet i grunnsopplæringa
- Utvikling av kultur for læring i den enkelte skole

Dette prosjektet berører følgende prioriterte områder fra UFD F 13/04

- Skolen som lærende organisasjon
- Nye læreplaner
- Fysisk aktivitet

Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009: Sammen for fysisk aktivitet

- Legger vekt på sammenheng mellom fysisk aktivitet og helse når det skal lages lokale læreplaner ut fra L-06
- Viktig å se på fysisk aktivitet i grunnutdanninga til lærere

Formål med dette prosjektet

- Utvikle rammer som åpner for å gi elever i grunnskolen fysisk aktivitet med moderat intensitet hver dag
- Utvikle rammer for praksiserfaringer med ulike former for fysisk aktivitet de to første studieårene i "ny" lærerutd. uten praktisk/estetiske fag i obligatorisk del
- Utvikle rammer for å gi god fagpraksis i kroppsøving

Hvorfor fysisk aktivitet hver dag ?

- Gode vaner og bedre helse
- Positive opplevelser med fysisk aktivitet
- Øke trivsel
- Bedre grunnlag for læring

Fysisk aktivitet for alle elever hver dag krever

- At hele skolen har det som mål
- Planlegging og organisering av og for alle
- Utnyttelse av plass og riktige personer
- Kompetanseheving av personalet med tanke på :
 - forståelse av betydning for helse og læring
 - evne til å sette i gang og ta i bruk fysisk aktivitet i sitt pedagogiske arbeid

Krav til lærerutdanning a)

- Bygge opp et forskende partnerskap i skolen i form av samarbeid mellom forskere/øvingslærere/studenter f.eks gjennom aksjonslæring og aksjonsforskning
- Gi grunnlag for en ny "kurs" når det gjelder undervisning i grunnskolen og lærerutdanninga

(Tom Tiller 1999)

Krav til lærerutdanning b)

- Oppdra studenter til å vite at det handler om å koble lynkjapt mellom det faglige og det som kommer til uttrykk i elevenes reaksjoner og disposisjoner (Tiller og Tiller 2002)
- Gi forståelse for at det kreves uventede ”pauser” og det skal finnes stoppesteder i læringsprosessen som ikke er planlagt på forhånd (Tiller og Tiller 2002)
- Gi forståelse for læringsfrihet og inspirasjon til læringsviljen (Tiller 2002 , Brostrøm 2001)

Krav til lærerutdanning c)

- Skape forståelse for at det å legge til rette for barns og unges behov for fysisk aktivitet er det samme som å legge til rette for god og meningsgivende læring i skolen
- Ta hensyn til hvordan barn og unge lærer (Brostrøm 2001)
- Understreke at alle barn er begavet på sin måte (Dunn, Dunn og Treffinger 1995)

Hva foregår i skolen ?

- "Den upraktiske skole" - et sted hvor man holder på med noe som ikke er der
Tegn og symboler i stedet for sanser og kropp (Mogens Hansen 2002)
- Dette prosjektet vil legge vekt på sansning og kropp i all læring (GLJ 2005)

Vi utvikler fagdidaktisk kunnskap

- Når vi får undervise i noe vi kan noe om, i noe vi er sterke i.
- Når vi får undervise i det samme flere ganger. (Feiman- Nemser & Buchman 1987, Livingston & Borko 1989).
- Studenter må få gode praksismuligheter i sine fagfordypninger
- Studenter må få erfaringer med hvordan en arbeider med fysisk aktivitet hver dag

Hvordan tilrettelegge undervisninga i grunnskolen slik at:

- Fysisk aktivitet blir utnyttet fullt ut med tanke på:
 - læring
 - trivsel
 - helseaspektet
- For den enkelte elev og i storgruppa
- I kroppsøving og i andre fag
- I friminuttene

Hvordan opparbeide kompetanse i lærerstaben ?

- Fokus på fysisk aktivitet hver dag i skolen virksomhetsplan
- Fysisk aktivitet må komme som et naturlig punkt i planleggingsprosessen
- Gi inspirasjon gjennom ulike former for kurs og planleggingsdager
- Bruke ressurspersoner i lærerkollegiet
- Dele erfaringer med hverandre kontinuerlig

Lærernes fokus bør være

- gi elevene muligheter til mest mulig god fysisk aktivitet gjennom skoleåret
- Skape gode muligheter for trivsel og helsefremmende aktivitet gjennom hensiktsmessige former for fysisk aktivitet
- Skape gode forutsetninger for lek og læring gjennom fysisk aktivitet
- Se på mulighetene for fysisk aktivitet innenfor fagenes handlingsrom

God planlegging må til

- Idemyldring av lærere, elever og foreldre på det enkelte klassetrinn
- Utvelging av aktiviteter i første periode
- Samordning av bruk av hjelpemidler, uteområdet og aktuelle innerom mellom klassetrinnene

Hva kommer fram?

- Behov for å utbedre uteområdet
- Behov for "løst" materiale ute
- Behov for å bruke gym.sal og andre aktuelle rom i friminutt
- Behov for større voksentetthet ute
- Behov for mer fysisk aktive voksne ute
- Behov for ideer til klasseromsaktivitet
- Behov for å dele erfaring og kunnskap

Mulighetene som engasjerte lærerne ser:

- Utforming av nye arbeidsstrukturer og former for samarbeid skaper rom for nytenkning og entusiasme
- Lærere og elever får bedre kontakt med hverandre – flere positive tilknytningspunkter for en del elever
- Utnytter pedagogisk og didaktisk potensial i uterom, fysisk aktivitet og samordning av fag
- Elevene opparbeider gode vaner med å være i bevegelse
- Trivsel og læring får en bedre grobunn for alle
- Bedre energiflyt i løpet av skoledagen

Utfordringene som engasjerte lærere ser:

- Holdninger til fysisk aktivitet blant lærerne på den enkelte skole
- Å få med de elevene som trenger det mest
- Gi rom for aktiviteter som inspirerer både gutter og jenter til å være i aktivitet
- Prioritering av penger til utemiljø og aktivitetsfremmende utstyr

Mulighetene og utfordringer ut fra lærerutdanningsperspektivet

- Utvikling av kunnskap og bevissthet hos kommende lærere i forhold til fysisk aktivitet som pedagogisk/didaktisk innfallsvinkel i ulike fag
- Utvikling av bevissthet i skolen når det gjelder å se på behov for fysisk aktivitet som en positiv ressurs
- Utvikling av en praksisarena for lærerstudenter som synliggjør både tverrfaglig arbeid og betydningen av fysisk aktivitet
- Utvikling av en allmenn forståelse for hva fysisk aktivitet betyr for barns og unges livskvalitet og dannelse

Hvordan har arbeidet med fysisk aktivitet hver dag preget skolehverdagen din ?

- Mer fokus på fysisk aktivitet
- Setter av tid
- Gir gode opplevelser
- Må være mer bevisst på fysisk aktivitet i planlegginga
- Har fått løst opp for lange arbeidsøkter på en konstruktiv måte
- Kan være stressende å finne varierte aktiviteter

Har du fått økt kompetanse i det å sørge for at elevene er fysisk aktivitet hver dag?

- De aller fleste svarer ja
- To svarer nei – men understreker at de har fått økt bevisshet
- Ett trinn med tre bevisste lærere hoppet over dette spørsmålet

Positive eller negative virkninger på læringsarbeidet

- + De er mer konsentrert etter ei økt ute med fysisk aktivitet (spesielt bemerket fra 1. , 6. 7.)
- + Variasjon mellom bevegelse og stillesittende arbeid gir de beste arbeidsdagene (1.)
- - Noen ganger kan det være vanskelig å få samlet alle til nytt arbeid etter ei kort mellomøkt (3. og 5.)

Har du bruk for mer kompetanse ?

- Flere ideer til bruk inne i klasserom og i gym.sal
- Mer om bevegelse til musikk
- Aktiviteter hvor alle er i bevegelse og lette å sette i gang
- Hvordan få med de som alltid ”faller ” av
- Aktiviteter som er motiverende for de største elevene
- Inneaktivitet for de største

Når liker du å få mulighet til å bevege deg (7.)

| | 7.(28) | 5. (32) |
|---|--------|---------|
| • a) Når klassen har uteskole ? | 11 | 22 |
| • b) Når lærerne tar dere med ut og setter i gang aktiviteter ? | 16 | 15 |
| • c) Når klassen går ut og dere finner på ting selv ? | 22 | 25 |
| • d) Når det er fysisk aktivitet inne i klasserommet ? | 12 | 11 |
| • e) Når det er friminutt ? | 19 | 28 |

Hva synes du om at elevene skal ha fysisk aktivitet 60 min. hver dag (7. kl 28 elever)

- Fint (det er morsomt) 3
- Synes det er dårlig at vi må ut 1
- Bra : 14
- Veldig bra 4
- OK 1
- Trives med å være i aktivitet 1
- Greit, men skulle egentlig hatt lenger tid 2
- Greit, men også litt slitsomt hvis man må gjøre ting man ikke har lyst til 1
- Det e de samme for mæ 1

- Bare positivt, blir roligere resten av dagen og får med oss mer enn vi gjør ellers
- Greit når det ikke regner

Hva synes du om at elevene skal ha fysisk aktivitet 60 min. hver dag 5.kl 33 elever)

- **Egentlig ikke greit** 1
- **Dårlig** 2
- **Litt greit** 1
- **Greit** 7
- **Kjempebra** 2
- **Bra** 17
- **Høres gøy ut l** 1
- **Supert l** 1
- **Litt rart, men greit l** 1

- **Synes det er litt lite. Bør være 1 1/2 time. Gjerne en time til hvis det er mulig. Når vi hopper strikk er det masse utestenging.**
- **Litt for mye, 45 min. er nok**

Måling av fysisk form hos barn

- Utvikling og utprøving av målemetoder for fysisk form hos barn 4 – 12 år

Ingunn Fjørftoft

Arve Vorland Pedersen

Hermundur Sigumundsson

Beatrix Vereijken

Gjennomføring av test 1. og 2. klasse

- 1. klasse:
ganske greit, men en del lirking
har gjennomført ute – mye oljebukse.
Tok tid for dem å forstå at de ikke måtte skynde seg
alt de kunne
- 2.klasse
Inspirasjon til aktivitet
Syntes det var artig
Tok lang tid – brukte utedagene
Tydelig hvem som var engstelige

Gjennomføring 3. og 4. klasse

- 3. klasse
 - råivrige
 - veldig slitne etter 6.min. løping
 - artige utedager
- 4. klasse
 - Veldig artig
 - Har brukt gym timer til ribbevegg og stille lengde
 - Konkurrerer med seg selv

Gjennom føring 5. og 6. klasse

- 5. klasse
 - Kjempepositivt
 - skikkelig slitne
 - motivert
 - halvparten ute og halvparten inne
- 6. klasse
 - Positiv opplevelse
 - Yter alt når det blir notert
 - Alt ute unntatt ribbe

Gjennomføring 7.klasse

- Ett foreldrepar reserverte seg
- Støt og klatring inne
- Mange som ikke er best i fotball gjorde det bra på testen
- Mange jenter gjorde det bra
- Positiv opplevelse for klassen

Noen av jentene etterlyste treningsprogram for å forbedre seg til våren