

## **Indhold**

<b>1.1 Indledning.....</b>	<b>Side 2</b>
<b>1.2 Problemformulering.....</b>	<b>Side 2</b>
<b>1.3 Metodisk fremgangsmåde.....</b>	<b>Side 2</b>
<b>2.1 Dårlig ernæring.....</b>	<b>Side 3</b>
<b>2.2 Fedme og overvægt.....</b>	<b>Side 5</b>
<b>2.3 Hvad forårsager fedme.....</b>	<b>Side 6</b>
<b>2.4 Fysisk inaktivitet.....</b>	<b>Side 7</b>
<b>2.5 Fysisk aktivitet.....</b>	<b>Side 7</b>
<b>2.6 Sammenfatning.....</b>	<b>Side 9</b>
<b>3.1 Idrættens berettigelse i folkeskolen.....</b>	<b>Side 9</b>
<b>4.1 Hvorfor træne.....</b>	<b>Side 11</b>
<b>4.2 Musklernes påvirkning af idræt.....</b>	<b>Side 12</b>
<b>4.3 Hjernens påvirkning af idræt.....</b>	<b>Side 13</b>
<b>5.1 Motivation.....</b>	<b>Side 13</b>
<b>5.2 Didaktiske overvejelser.....</b>	<b>Side 15</b>
<b>5.3 Konkrete tiltag.....</b>	<b>Side 17</b>
<b>5.4 Sammenfatning.....</b>	<b>Side 19</b>
<b>6.1 Fremtidens skole.....</b>	<b>Side 20</b>
<b>6.2 Konklusion.....</b>	<b>Side 23</b>
<b>7.1 Litteraturliste.....</b>	<b>Side 25</b>

## 1.1 Indledning

I mange folkeskoleklasser sidder elever, der ikke får nok ud af undervisningen. Disse elevers adfærd bærer præg af, at deres kost ikke indeholder de nødvendige fibre og mineraler, samt at de får alt for lidt motion i hverdagen. Med denne opgave vil jeg fokusere på folkeskoleelevernes dårlige kost og motionsvaner og på, hvilken rolle dette spiller i forhold til deres evne til at optage læring. Jeg vil også se på, hvad man i folkeskolen kan gøre for at optimere forholdene, således at eleverne kan nå en optimal forudsætning for læring. Jeg vil desuden se på, hvad der kan være med til at legitimere faget idræt i fremtidens folkeskole, hvor kravene til de boglige fag, som matematik, dansk og historie hele tiden optimeres og de praktiske musiske fag nedprioriteres<sup>1</sup>.

## 1.2 Problemformulering

Derfor vil jeg med afsæt i en diskussion om læring og elevers læringspotentialer vurdere, om der bør skabes en øget bevidsthed blandt samfundets parter<sup>2</sup> om børns og unges fysiske tilstand.

Det vil jeg gøre ud fra følgende arbejdsspørgsmål:

- Hvad er forudsætningerne for at lære?
- Hvad er idrættens rolle?
- På hvilken måde kan idrætsundervisningen i folkeskolen være med til at styrke elevernes personlige udvikling?

## 1.3 Metodisk fremgangsmåde

### Validitet og afgrænsning

Under forarbejdet af denne opgave har jeg måtte erkende, at sundhed er et vidt begreb, og at der findes uanede mængder litteratur og holdninger hertil. Derfor har jeg været nødt til at afgrænse indholdet ud fra min overbevisning om, hvad der er relevant for opgaven.

Jeg betragter i denne opgave idræt som et overset middel til at styrke elevernes indlæring. Derfor vil jeg gerne belyse vigtigheden af, at eleverne i folkeskolen dagligt får rørt deres krop. Jeg vil derfor i

---

<sup>1</sup> I den politiske dagsorden taler undervisningsminister Bertel Haarder ofte om, at eleverne i folkeskolen skal blive bedre til dansk, historie og senest fysik/kemi.

<sup>2</sup> Samfundets parter: Forældre, elever, lærere, politikere, pædagoger

opgaven bevæge mig ud over idrætstimen og beskæftige mig med de vidtrækkende konsekvenser af inaktive elever.

Jeg vil bruge forskellige undersøgelser – danske som udenlandske, der belyser problemerne i børn og unges dårlige kostvaner. Hvad kredsløbstræning decideret betyder for læring findes ikke beskrevet i særlig meget litteratur. I min beskrivelse af, hvad kredsløbstræning betyder for læring, vil jeg tage udgangspunkt i den relativt begrænsede litteratur om emnet, nemlig: Professor ved Norges idrætshøjskole Lars Bo Andersen, forsker på institut for idræt Karsten Froberg, konsulent og lærer Frede Bräuner samt lektor ved institut for idræt, Reinhard Stelter. Desuden har jeg brugt artikler af blandt andre Chris McDonald, da jeg mener, han med sine coaching metoder kan være med til at ændre vores syn på sundhed og trivsel.

Der er selvfølgelig mange aspekter, der spiller ind, når et barn skal lære. Jeg har i min opgave valgt at se bort fra f.eks. problemer i hjemmet, hvilket socialt lag eleverne kommer fra, eller om klassen fungerer godt eller dårligt.

## **Opgavens indhold**

For at danne overblik over sammenhængen i opgaven, jeg vil følgende gennemgå opbygningen. Først vil jeg beskrive, hvilken indflydelse dårlig ernæring og fedme har på eleven, for derefter at se nærmere på, hvordan individet påvirkes af henholdsvis fysisk aktivitet og inaktivitet. Således vil jeg klarlægge idrættens rolle og værdi i forhold til, at læring finder sted. Herefter vil jeg kort se på samfundets indflydelse på idrætsfagets rolle i skolen, og hvilken berettigelse faget har. Dernæst et afsnit om fysiologisk fakta, der skal føre frem til formålet med at træne. Dertil et afsnit om, hvordan man kan motivere eleverne til sundere livsstil, og herunder følger didaktiske metoder. Opgaven udmunder i mit bud på fremtidens skole som en konkret konklusion på de sammenfatninger, jeg gør mig undervejs i opgaven, samt til slut en overordnet konklusion på temaet.

## **2.1 Dårlig ernæring**

Ifølge Bräuner, gennemfører 20-40 % af danske børn deres skoledag uden at få noget at spise overhovedet. Disse børn og unge har symptomer på at være sulten, mens de er i skole<sup>3</sup>. Dette kommer til udtryk igennem træthed, sløvhed, de er irritable og har svært ved at koncentrere sig.

---

<sup>3</sup> Bräuner, 2004 s. 19

Derudover har det vist sig, at hvert tredje barn har for lidt kalk i knoglerne som udfald af for højt sukkerindtag. Dette kan bevirke, at børnene allerede i en ung alder udvikler knogleskørhed. Men alt dette sukker kan også hæmme barnets udvikling i hjernen. Får et barn for meget sukker, optager sukkeret pladsen i barnets mavesæk. Dette betyder ifølge ernæringseksperter i fødevarestyrelsen Puk Holm, at der derfor ikke er plads til den mad, der er fuld af fibre og næringsstoffer, som barnet skal leve af. Dette medvirker til, at eleven det ene øjeblik er godt oppe at køre på hurtig energi, for det næste at være helt drænet for energi og resulterer i, at man som lærer får svært ved at undervise disse børn. Disse op og nedture i blodsukkeret svækker børnenes koncentration, og den manglende evne til at kunne koncentrere sig får stor betydning for den faglige indlæring. Disse elever bliver for det meste betragtet som normalt begavede, men laver man en koncentrationstest, der går fra 0-10 med dem, hvor 0 er det laveste og 5 er middel, befinder de fleste af disse elever sig for det meste på trin 1.<sup>4</sup> Og hvis kravet på denne koncentrationstest er, at de skal ligge på 5 bare for at opnå indlæring, når disse elever ingen vegne, og deres kognitive udvikling går i stå. Dette gælder ikke kun den faglige indlæring. Evnen til at kunne indgå i samfundets normer og traditioner samt evnen til at udvikle empati og solidaritet til andre mennesker svækkes også som følge af dårlig ernæring.

At eleverne befinder sig i denne fysiske og psykiske tilstand, vil ifølge Bräuner få konsekvenser for deres indlæringsevne. Deres mangel på koncentration vil forhindre dem i at modtage en normal undervisning. Denne mangel på koncentration vil få konsekvenser for deres videre liv på uddannelsessteder og arbejdsmarkedet. Disse elever befinder sig i en slags "osteklokke", hvor livet omkring dem egentlig ikke interesserer dem. Tid og rum bliver uinteressant for dem, og den eneste verden, der interesserer dem, er afgrænset til det område, de bor og lever i.<sup>5</sup> Elever, der får for meget sukker, mangler motion og får for lidt næringsrig kost, lider, ifølge Bräuner, ofte af jernmangel. Jernmangel er alvorlig, fordi den bl.a. forringer hjernens funktioner og derved gør eleven uskarp. Denne livsstil vil bevirke, at barnet mister evnen til at kunne koncentrere sig. Det magter i mindre grad at fordybe sig i lege med andre børn, men bliver derimod, ifølge Bräuner, ofte destruerende eller meget højrystet. Disse børn søger desperat en måde at høste anerkendelse på. Denne uheldige måde at søge kontakt på gør, at de ofte bliver udstødt af grupper. Det kan være leg i skolegården eller gruppearbejde i klassen. De andre elever gider ikke arbejde sammen med disse børn, fordi de forstyrrer og ikke interesserer sig for undervisningen. Det går ud over deres

---

<sup>4</sup> Bräuner 2005 s. 20

<sup>5</sup> Bräuner, 2005 s. 77

indlæring. Indlæringsevne er ofte ikke et spørgsmål om intelligens. Det afgørende er evnen til at kunne koncentrere sig. Disse børn vil derfor have svært ved at udvikle sig til 'hele' mennesker, idet man dagligt bliver nødt til at indgå i forskellige spilleregler. Det gælder for de forskellige lege, f.eks. i skolegården, men også spilleregler gældende for almindeligt menneskeligt samvær. Disse færdigheder får den her gruppe børn svært ved at udvikle, hvilket i sidste ende kan betyde, at de får svært ved at indgå på lige fod med andre i samfundet. Resultatet kan derfor blive, at børnene, når de bliver ældre, stadig lider af koncentrationsbesvær. De får derfor svært ved at leve op til de krav, som samfundet stiller til dem og svært ved at udføre det stykke arbejde, som kommende arbejdsgivere forventer af dem<sup>6</sup>. Disse elever risikerer at ende på et sidespor, idet samfundet ikke rigtigt interesserer dem. Det kan være medvirkende til, at de ender på de nederste trin af den samfundsmæssige og sociale rangstige, idet de vil have svært ved at tage sig en uddannelse og få et faglært job.

## 2.2 Fedme og overvægt

Antallet af overvægtige og fede børn er et stigende problem i Danmark. En skoleundersøgelse i Odense<sup>7</sup> samt en spørgeskemaundersøgelse lavet af statens institut for folkesundhed<sup>8</sup> viser, at blandt de 8-10-årige børn fra Odense, er der i perioden 1985-1998 sket en fordobling af overvægtige drenge. Hos pigerne er der tale om en stigning på næsten 20 %. Der er ligeledes tale om en tredobling af overvægtige drenge og piger i alderen 14-16 i perioden 1972-1997<sup>9</sup>. Og her, over 10 år efter, er det ikke blevet bedre i nutidens samfund. Tværtimod! Kurven for overvægtige børn er stadig opadgående<sup>10</sup>. Det er ofte børn og unges fysiske inaktivitet, en kombination kombineret med et alt for højt energiindtag, der fører til denne overvægt. Børn bevæger sig simpelthen ikke nok længere. Eksempelvis bliver eleverne ofte kørt til skole, frem for at gå eller tage cyklen. Bilen er for mange familier med til at spare tid, når børnene skal hentes i skole, der skal handles ind, osv. Dette er med til at reducere barnets hverdagsmotion. Hverdagsmotion skal forstås som den daglige aktivitet, man laver, hvor pulsen kommer op over 80 %, f.eks. når vi cykler eller løber på trapper. Alle børn, om de er overvægtige eller ej, har brug for fysisk aktivitet. Den fysiske aktivitet er med til at øge individets muskelmasse samt udvikle de motoriske færdigheder.<sup>11</sup>

---

<sup>6</sup> Bräuner, 2005 s. 76-77

<sup>7</sup> Børn og motion s. 98

<sup>8</sup> Petersen et al, 2002

<sup>9</sup> Børn og motion s. 98

<sup>10</sup> Børn og bevægelse s. 58-59

<sup>11</sup> Born og motin s. 100

## 2.3 Hvad forårsager fedme

En af de væsentligste årsager til fedme, er et for højt indtag af sukker. Der er forskel på, hvordan kroppen reagerer, alt efter hvilken type sukker, man indtager. Der findes mange forskellige suktermolekyler. Nogle er store og andre er meget små. De suktermolekyler der findes i f.eks. groft brød, er nogle meget store molekyler og tager derfor et godt stykke tid, før de suges fra tarmen og ud i blodet. Men de små suktermolekyler, som findes i bl.a. sodavand og slik, opsuges lynhurtigt fra tarmen og ud i blodet. Hver gang man spiser et sukkerstof, vil blodsukkeret stige. Insulin vil derefter blive udskilt fra bugspytkirtlen for at transportere evt. overskydende sukkerstof ind i cellerne og musklerne, så blodsukkerniveauet i blodet igen kan blive normalt<sup>12</sup>. En af insulinens funktioner i kroppen er altså at regulere blodsukkeret. Nervesystemet nedbryder det sukker, der ligger i blodet, og derved skaffer det den fornødne energi, som kroppen skal bruge. Det overskydende sukker lagres i cellerne, musklerne og leveren, hvor det gemmes til senere brug<sup>13</sup>.

Men insulin har flere virkninger end blot at regulere blodsukkeret. Det er med til at fremme oplagringen af næringsstoffer i cellerne i stedet for at forbrænde dem. Problemet er her ikke så stort i forhold til sukker, da 80-90 % lagres i musklerne til forbrænding, eller i leveren, hvor det derfra igen kan bruges til at supplere blodet med sukker. Problemet ligger i, at insulinen også oplagrer det fedt, der findes i blodet inde i cellerne. Dette sker igen i takt med, at insulinniveauet i kroppen stiger, f.eks. ved indtagelse af en sodavand. Så vil insulinniveauet i blodet stige, fedtet blive sendt til oplagring, alt imens at blodsukkeret falder. Det vil sige, at insulinen er med til gradvist at ophobe fedtet i cellerne, hvor der kan oplagres meget fedt. Eksempel: en sodavand indeholder ca. 30 gram sukker. Alt dette sukker har kroppen ikke brug for, og hvis man så drikker en sodavand hver dag, vil der dagligt blive en kaloriemængde i overskud. Dette vil over et år svare til, at man oplagrer 6 kilo fedt i kroppen. Sker dette i en periode over ca. 10 år, er dette medvirkende til, at man udvikler fedme<sup>14</sup>. Når det så er sagt, er det ikke sandsynligt, det vil gå så galt, idet ens appetit reguleres. Og forhåbentlig formår man at forbrænde noget af det oplagrede fedt. Men appetitreguleringen i kroppen er meget fintfølede, og der skal ikke meget til at give udsving. Hvis insulinniveauet konsekvent er højt, fjernes fedtet fra blodet og oplagres i cellerne, blodsukkeret vil derpå falde, og man vil hele tiden føle sult. Og hvis sult er lig med endnu et indtag af mange små suktermolekyler, starter processen bare forfra, mere fedt oplagres, det vil blive sværere at forbrænde, og

---

<sup>12</sup> Andersen og Froberg, 2003 s. 46-48

<sup>13</sup> Børn og Bevægelse, 2003 s. 46-47

<sup>14</sup> Anderson og Froberg, 2003 s. 46-48

fedmeprocessen er i gang. Over en længere periode med for højt sukkerindtag kan man risikere, at insulin mister sin virkning, idet bugspytkirtlen ikke længere kan følge med og producere insulin nok, og man kan derved være uheldig at udvikle type 2 diabetes<sup>15</sup>.

## 2.4 Fysisk inaktivitet

Et overdrevent sukkerindtag kan som førnævnt være skadeligt for barnets udvikling. Den øgede brug af computeren kan resultere i, at barnet ikke er nok fysisk aktiv. Faktisk kan man godt være særdeles aktiv, men hvis den aktivitet man laver, er at sidde foran en computer eller andre stillesiddende aktiviteter, er dette med til at kroppens fysiske formåen forringes.<sup>16</sup> Man bør derfor som voksen være opmærksom på, hvordan børn bruger computeren. Computeren er et vigtigt redskab i nutidens samfund, og børn i dag er afhængige af den som spille- og arbejdsredskab, det skal man som voksen fuldt ud respektere. Men man må også påpege over for børnene, at computeren ikke må erstatte den fysiske aktivitet.<sup>17</sup> Der er således lavet undersøgelser, der belyser sammenhængen mellem overvægt og passiv adfærd.<sup>18</sup> En anden tidsrøver i børnenes liv, og som ligeledes medvirker til børns fysiske inaktivitet, er fjernsynet. De opdagelser man har gjort ved de førnævnte undersøgelser om overvægt og passiv adfærd, har næsten alle peget på, at tv spiller en stor rolle i den overvægtsudvikling, der foregår. Dette hænger selvfølgelig sammen med, at børn sidder stille, når de ser tv, men faktisk har man også fundet ud af, at tv spiller en stor rolle for børnenes kostvalg. De reklamer, der kører i tv, er som oftest fra firmaer, der sælger slikprodukter eller morgenmadsprodukter fulde af sukker og er medvirkende til, at børnene hellere vil spise de produkter de ser i tv, og fravælger derfor den sunde og næringsrige kost.<sup>19</sup>

## 2.5 Fysisk aktivitet.

Det har vist sig, at fysisk aktivitet kan være fordelagtig i forbindelse med akademisk læring blandt børn og unge<sup>20</sup>. Professor ved Georgias universitet, Tomporowski, har gennemgået fire forsøg med mellem 96 og 177 deltagere mellem 11 og 12 år. Undersøgelsen viser, at de børn, der havde gennemført aktiviteter med høje aerobiske energikrav af en varighed på ca. 40-50 minutter, klarede sig bedre i de efterfølgende kognitive test, som indebar matematikopgaver og forskellige

---

<sup>15</sup> Børn og Bevægelse, 2003 s. 47-51

<sup>16</sup> Børn og bevægelse, 2003 s. 17 - 18

<sup>17</sup> Børn og bevægelse, 2003 s. 18

<sup>18</sup> Børn og motin, 2005 s. 100

<sup>19</sup> Børn og motion 2005 s. 100

<sup>20</sup> Sundhedsmæssige aspekter af fysisk aktivitet hos børn s. 159

reaktionstest, end de børn der i forsøget enten ikke havde været fysisk aktive eller ikke havde været fysisk aktive i lige så lang tid<sup>21</sup>. I 1970-76 gennemførte man i Canada en undersøgelse, hvor man fulgte 546 børn fra 1-6 klasse. Børnene, der ved forsøget start var mellem 6-8 år, blev inddelt i to forskellige klasser. En klasse, forsøgsklassen, der fem gange ugentligt modtog en times *ekstra* idrætsundervisning. Og en kontrolklasse, der gennem hele forløbet modtog den samme undervisning, som de plejede. Undersøgelsen viste, at forsøgsklassen, som modtog idrætsundervisning svarende til 14 % af undervisningstiden, opnåede markant bedre resultater i – naturligvis - fysiske egenskaber, men også motorisk. Også karaktermæssigt var forsøgsklassen blevet markant bedre end kontrolklassen. Deres opførsel i skolen viste sig ligeså at være bedre end den kontrolklassen, de blev sammenlignet med.<sup>22</sup>

I en lignende undersøgelse fra 7 skoler i Adelaide i Australien fra 1977, inddelte man børnene, der havde en gennemsnitsalder på 10,2 år, i tre grupper. Den første gruppe – kontrolklassen, gennemførte en almindelige klasseundervisning, hvor der indgik 30 minutters idrætsundervisning tre gange om ugen. Der blev i kontrolklassen udelukkende fokuseret på elevernes færdigheder og kompetence i lege og spil. Forsøgsklasse 1 gennemførte samme forløb som kontrolklassen, dog med en time og 15 minutters idræt mere hver dag. Forsøgsklasse 2 gennemførte samme forløb som forsøgsklasse 1, dog med fokus på muskeludholdenhed og kredsløbsfrekvens. Forsøget strakte sig over 14 uger og viste, at begge forsøgsklasser havde forøget deres udholdenhed. En forøget udholdenhed er også medvirkende til at koncentrationsevnen bliver forstærket. Derfor har eleverne altså samtidig forbedret deres koncentrationsevne. Testen viste samtidig, at begge forsøgsklasser ligeledes havde ændret deres klasseadfærd, hvor de nu var blevet mere harmoniske og tolerante. Forsøgsklasserne opnåede det samme resultat i de standardiserede tests som kontrolklassen. Og det på trods af, at forsøgsklasserne havde modtaget 45 minutter mindre boglig undervisning dagligt. De standardiserede tests blev i dette forsøg foretaget af personer, der ikke vidste, om eleverne var med i

---

<sup>21</sup> Sundhedsmæssige aspekter af fysisk aktivitet hos børn s. 158

<sup>22</sup> Dertil skal dog nævnes, at forsøgsklasserne var fra samme skole og på samme klassesetning, hvilket kan være medvirkende til, at lærerne i forsøgsklassen var blevet så opildnet af stemningen i forsøget, og derved have givet eleverne i specialklassen bedre karakter i de boglige fag, og bare anså deres opførsel som bedre end kontrolklassen, fordi det var deres egen klasse og at de lige pludselig kunne se visse fremskridt. Her ville det efter min vurdering have været fordelagtigt at have lavet forsøget med klasser fra to forskellige skoler, samt have brugt standardiserede tests til at bedømme elevernes fremgang i de boglige fag.

forsøgsklasserne eller kontrolklasserne og kan derfor ikke have haft indflydelse på lærerens opfattelse af eleven og derved elevens resultat<sup>23</sup>.

Fysisk aktivitet medfører altså ikke bare socialpsykologiske gevinster i form af livsglæde, overskud, social trivsel, selvtillid og handlekompetencer. Det er altså endvidere bevist, at der er positiv sammenhæng mellem fysisk aktivitet og kognitive processer, som forudsætter læring hos børn<sup>24</sup>.

## **2.6 Sammenfatning**

Nu ved vi, hvad der foregår i et barns krop, hvis ikke det får sund kost og hvis ikke en kredsløbstræning foregår regelmæssigt. Børn bevæger sig ikke nok. Der er for mange stillesiddende aktiviteter i løbet af dagen, såsom at sidde foran computeren og tv. De bliver også ofte kørt til skole frem for at cykle eller gå. Dette er medvirkende til, at barnet får problemer med at klare den almindelig undervisning, fordi koncentrationsevnen svækkes og barnets evne til at indgå i et socialt samarbejde bliver mindre. Det bliver udstødt af gruppemiljøet, hvilket betyder, at klassemiljøet bliver dårligere, og der vil opstå flere konflikter i klassen. Barnet får derfor også sværere ved at begå sig i fællesskaber, for det er ikke vant til at skulle indordne sig og samarbejde. Vi ved nu også, at sukker er en stor synder i dette spil, idet det optager pladsen i barnets mavesæk. Dette bevirker, at der ikke er plads til den sunde kost. Børns sukkerforbrug i dag er for højt, hvilket betyder, at hver tredje barn har for lidt kalk i knoglerne<sup>25</sup>. Dette medfører, at insulinen i kroppen mister sin virkning, og barnet har derved en stor risiko for at udvikle type 2. diabetes. Men hvad kan man gøre ved dette problem?

## **3.1 Idrættens berettigelse i folkeskolen**

Idrætsfagets kritikere anser ofte idrætstimerne for at være spildtid i en ellers boglig orienteret skoledag. Der bliver ofte stillet spørgsmålstejn ved fagets legitimering i folkeskolen. Det er mit indtryk, at idrætslærerne gang på gang skal forsvare faget, og forsvarstalen lyder ofte på, at faget er vigtigt for eleven, idet det er med til at styrke elevens sundhed. Men Ifølge idrætspsykolog Reinhard Stelter, ser ingen elever en sammenhæng mellem skoleidræt og sundhed. Følelsen af

---

<sup>23</sup> Sundhedsmæssige aspekter af fysisk aktivitet hos børn s. 159

<sup>24</sup> Sundhedsstyrelsen hjemmeside, mad og motion

<sup>25</sup> Børn og Bevægelse s. 47-49

velvære opnås ikke i forbindelse med idræt i skolen, og Stelters undersøgelser viser også, at det er en klar overdrivelse. De to idrætstimer eleverne gennemfører om ugen, har ingen direkte sundhedsfremmende effekt på eleven. Hvordan kan man så tale om flere idrætstimer i folkeskolen, hvis timerne alligevel ikke har den fornødne effekt, som vi regnede med? Og når idrætsfaget ikke har nogen sundhedsfremmende effekt på eleven, hvordan kan det så legitimeres, at idræt overhovedet findes på skemaet i folkeskolen?

Stelter peger på, at idrætstimerne er mere end en gang rundbold på græsset mellem dansk- og matematiktimerne. Faget må også ses ud fra et pædagogisk perspektiv. Idrætsfaget er nemlig i lige så høj grad som andre fag en form for opdragelsesvirksomhed. Faget er med til at udstyre eleverne med forskellige sociale kompetencer samt at udvikle psyken, så eleverne lærer at håndtere diverse situationer som f.eks. konkurrencesituationer og vind/tab situationer<sup>26</sup>. Derudover er faget med til at lære børnene forskellige spilleregler. Ikke bare i de boldspil, som eleverne på et eller andet tidspunkt i livet kommer til at stifte bekendtskab med. Men også i det sociale sammenspil, der foregår i samfundet. Idrætsundervisningen fokuserer nemlig lige så meget på sociale indlæringsmål og evnen til at samarbejde og indgå i et fællesskab, som den fokuserer på de før nævnte emotionelle koder. En af folkeskolens fornemmeste opgaver er at ruste eleven til medbestemmelse og medansvar. At få en forståelse for andre mennesker, samt menneskets samspil med hinanden og med naturen<sup>27</sup>. Netop her har idrætsfaget en masse at tilbyde. Faget er med til at lære eleven bl.a. kropssprog og nonverbal kommunikation, hvilket hjælper eleven med at lære at forstå andre menneskers udtryk og handlinger. Men faget er også med til at udvikle elevernes evne til at samarbejde. Eleverne skal lære at indgå i samfundets normkodeks for at blive borgere i vores demokratiske samfund, og dette sker netop ved at kunne samarbejde.

Skoleidrætten har, ifølge Stelter, også en anden vigtig faktor. Kroppen spiller en central rolle hos børn, og de anser de kropslige kompetencer som værende det, der placerer dem på den sociale rangstige i klassen. Det er ofte dem, der er bedst til f.eks. fodbold, der har den højeste status i en klasse<sup>28</sup>. Men idrætstimerne kan også hjælpe de børn, der ikke er så stærke motorisk. Via succesoplevelser i skoleidrætten styrker barnet sin selvopfattelse, hvilket har en klar betydning for barnets selvtillid og trivsel i skolen. Disse positive oplevelser i skolen kan medvirke til, at barnet får

---

<sup>26</sup> Stelter, 1999 s. 199-200

<sup>27</sup> Fælles mål, 2004 s. 7

<sup>28</sup> Stelter, 1999 s. 213

lyst til at engagere sig i fritidsidræt, hvilket igen vil højne barnets motorik og give endnu mere selvværd. Skoleidrætten er altså på den måde med til at stimulere børn og unge til at dyrke idræt udenfor skolen og samtidig give et billede af, at idræt kan være sjovt og dejligt, men også socialt.

#### 4.1 Hvorfor træne

Kroppen er et instrument, og den skal bruges. Jo mere man bruger sin krop, jo mere får man ud af den. Hvis man holder sin krop i form, dannes der flere små kapillærer i musklerne, hvor suktermolekylerne kan transporteres rundt i. Derved kan en trænet person optage dobbelt så meget sukker som en utrænet, hvilket betyder at en veltrænet har et lavere insulinniveau, også selvom de spiser det samme, som utrænede ville gøre. Derfor er det vigtigt, at også børn vedligeholder formen og spiser rigtigt, da for meget sukker kan være med til at skade deres evne til at optage læring. Børnene skal i gennemsnit helst have mellem 30-60 minutters kredsløbstræning om dagen<sup>29</sup>. Denne kredsløbstræning kan forældrene, efter min opfattelse, godt være med til at give deres børn. Det kan foregå meget enkelt ved at lade børnene enten cykle eller gå i skole. Man må også som idrætslærer, mener jeg, være opmærksom på denne faktor, og derfor bruge nogle af idrætstimerne på denne kredsløbstræning. Her kan fokus være at hoppe, danse eller hvad man nu kan finde på. Det vigtigste er, at det er noget, eleverne synes er sjovt. Derved bliver de ved med at deltage i træningen med høj intensitet. Det er ifølge coach Chris MacDonald vigtigt hele tiden at opmuntre barnet for at få det til at have det sjovt og ikke synes, at det er en sur pligt at skulle holde kroppen i gang og udvikle den. Jeg ved også fra egne erfaringer, at det er vigtigt for motivationen at blive rost. En anden fordel ved at opmuntre børnene til at holde kroppen i gang med denne kredsløbstræning er, at den bevirker, at de enzymer som findes i muskelcellerne og som bruges til at forbrænde fedt, forøges med helt op til 40 % på bare et par måneder. Derved bliver elevens fedtforbrænding altså hurtigt meget større. Dette medvirker til at barnet forbrænder overskydende fedt, og at yderligere oplagringer derfor ikke finder sted i cellerne. Derved vil appetitten blive reguleret bedre, og alle de små usunde mellemmåltider kan derved holdes nede. Problemet er nemlig, at når en person bliver overvægtig, om det er en voksen eller et barn, kan denne overvægt være svær at komme af med igen. Appetitreguleringen fungerer som før nævnt ikke optimalt, fedtet forbrændes dårligere, og når der er meget af det, gør det det sværere for personen at røre sig, hvilket kan være med til at tage lysten til at træne<sup>30</sup>.

---

<sup>29</sup>Børn og bevægelse, 2007 s. 49-50

<sup>30</sup>Børn og Bevægelse 2003 s. 50

## 4.2 Musklernes påvirkning af idræt

Vores musklers nervebaner minder meget om de nervebaner, vi også har i vores hjerne. I hjernen udvikler nerverne sig gradvist, laver flere nervebaner. Det vil sige, at jo mere du træner din hjerne, jo flere nervebaner vil din hjerne udvikle. Lidt på samme måde foregår det i musklerne. Jo mere dine muskler trænes, des flere forgreninger vil der komme i musklerne, der kan optage energi og gøre dine muskler større<sup>31</sup>. Når man træner sine muskelceller mere end de er vant til, bliver muskelen faktisk en lille smule svækket. Så snart træningen stopper, vil de gøre deres bedste for at komme sig og tilpasse sig et højere niveau. Det vil altså sige, at de bliver stærkere. Dette sker igennem hvilen, altså restitution. Når musklerne restituerer, samler de således næringsstoffer til at hele igen. Når muskelen fuldt ud har restitueret sig, er den ikke bare tilbage ved udgangspunktet, den er nu også blevet stærkere<sup>32</sup>. Det vil sige, at muskler, ligesom hjernen, også stimuleres hensigtsmæssigt ved træning. Man kan således sige, at der ikke er forskel på, om nerven går i musklerne for at skabe en bevægelse, eller om den går i hjernen for at skabe en kognitiv proces. Dette er også grunden til, at udviklingen af kroppens bevægelser og udviklingen af hjernen med fordel kan kombineres. Barnets evne til at kunne bevæge sig hensigtsmæssigt betyder meget for barnets velbefindende. Hastigheden for hvor hurtigt man udvikler disse nerveceller er vigtig i form af, hvor hurtigt barnet lærer og udvikler nye bevægelser. Dette bliver alt sammen påvirket af, hvor meget barnet bevæger sig<sup>33</sup>.

Men ligesom bevægelse er vigtigt for barnet, er hvile og søvn også meget vigtigt. Det er netop i hvilen, at kroppen får tid til at restituere sig. Ikke bare i musklerne, men også i hjernen. Vores hjerne restituerer bedst, når vi sover. Derfor må man også som lærer og forældre have fokus på barnets søvnvaner, hvis man vil udvikle barnet optimalt og skabe gode resultater akademisk såvel som fysisk<sup>34</sup>.

---

<sup>31</sup>Børn og bevægelse 2003 s. 41

<sup>32</sup>Motion og humøret 2007

<sup>33</sup>Børn og bevægelse 2003 s. 40-41

<sup>34</sup>Motion og humøret 2007

### 4.3 Hjernens påvirkning af idræt

Hjernens udvikling foregår som sagt igennem træning. Det er ikke længe siden, man mente, det var umuligt at udvikle nye hjerneceller. Men netop ved at træne sker der en biologisk forandring<sup>35</sup>. Lige ved siden af hjernestammen ligger det man populært kalder følelseshjernen. Den består af en række områder, hvor bl.a. Amygdala centret ligger, som styrer vores følelser, samt Hippocampus, som styrer vores hukommelse. Denne del af hjernen bruges til forskellige indlæringer. Hukommelsen er vigtig for at lære og forstå nyt stof. Følelserne er vigtige for f.eks. at udvikle empati og derigennem kunne indgå i sociale kompetencer med andre folk. Det menes, at denne følelseshjerne indirekte påvirkes af hjernestammen. Dele af hjernestammen styrer f.eks., hvornår vi har brug for søvn og kan derigennem påvirke følelseshjernen. Føler vi os trætte, sløves vores hukommelse. Men hjernestammen modtager også en lang række feed-back fra de forskellige muskler, når vi træner. Dette gør, at man føler sig mere vågen, når man træner. Når vi træner, får følelseshjernen nærmest et kick af den aktivitet, der foregår i hjernestammen, fordi hjernestammen sender impulser ud til musklerne. Dette kick er med til at skærpe disse sanser i følelseshjernen og koncentrationen fastholdes, måske endda øges. Undersøgelser viser, at igennem idræt, leg og træning hjælper man hjernen med at holde sig stærk og effektiv. Dette er med til at hjælpe os med at lære<sup>36</sup>.

### 5.1 Motivation

Jeg har nu set nærmere på idrættens betydning for elevenes indlæringssevne og velbefindende fysisk som psykisk. Men når nu idrætten ikke prioriteres udpræget højt af hverken elever, forældre eller det omgivende samfund, hvorledes kan vi så som lærere motivere til aktiv deltagelse i denne, efter min mening, væsentlige del af undervisningen? For at hjælpe børn til at lære og ikke mindst holde sig fysisk aktiv igennem leg og idræt, må de motiveres. Hvor kommer motivationen til idræt fra? Det er ganske interessant, at vores motivation til at dyrke idræt ligger i vores gener, hvilket må betyde, at nogle mennesker er mere motiverede for at dyrke idræt end andre. Alle menneskers hjerner er programmeret til at være dovne, vi kan på den måde bedre spare på energien. Det viser sig så bare, at nogle mennesker er mere dovne end andre fra naturens side<sup>37</sup>. Disse mennesker findes også som børn i folkeskolen, og de kan være svære at nå ind til. Hjernen har brug for at være i kontrol for at kunne regulere det energiforbrug, barnet skal bruge i f.eks. idrætsundervisningen.

---

<sup>35</sup>Gødning til hjernen, 2007

<sup>36</sup>Børn og fysisk aktivitet, 2007

<sup>37</sup>Gødning til hjernen, 2007

Børn er dog fra naturens side fulde af energi. Det at løbe og bruge sin krop er en naturlig ting for dem. Ifølge Stelter skaber fritidsidræt ofte forkerte forventninger til skoleidræt. Skoleidrætten bliver ofte fra elevens side anset som værende lige så frit som fritidsidræt, mens det fra lærerens side i lige så høj grad bliver anset som et middel til opdragelse og dannelse. Dette kan være med til at skabe en konflikt mellem elevens syn på idræt og lærerens pædagogiske opgave. Denne konflikt kan medvirke til, at eleven mister lysten til at deltage aktivt i idrætstimerne, idet eleven føler sig ført bag lyset, da idræt ikke består af det, eleven havde forestillet sig<sup>38</sup>. Hvis man bare smider et barn ud i et idrætsprojekt, som det ikke kan overskue, mister barnets hjerne kontrollen og derved også motivationen til at deltage<sup>39</sup>. Dertil hører det også, at elevens motivation til faget idræt, ifølge Stelter, daler med elevens stigende alder. Jo ældre eleven bliver, jo mere spiller æstetiske eller kosmetiske aspekter ind i hverdagen. Specielt for pigerne kan det være svært at motivere sig til at deltage i idrætsundervisningen, hvis man føler, at det får én til at se klunget eller malplaceret ud. Derfor bør man overveje, i hvert fald i nogle af idrætstimerne, at adskille piger og drenge. Idrætsundervisningen skal tilrettelægges i medbestemmelse med eleverne, og her har man mulighed for at tage sine elever med på råd om hvorvidt drenge og piger i nogle af idrætstimerne skal være adskilt. Læreren skal selvfølgelig have et overordnet overblik, men det at eleverne får medbestemmelse gør, at de føler, de selv er en del af undervisningen. De ved, hvad der venter dem, for de har selv været med til at vælge det.

Læreren skal skabe en stimulerende og attraktiv undervisning, hvor et af de vigtigste hovedområder er, at børnene får pulsen op så kredsløbstræningen kommer i gang. Det er ikke sundhed, der fremmer elevens motivation for idræt. Det er ofte fremskridt. Glæden hos eleven er ofte størst, hvis eleven kan tillægge sig selv årsagen til fremskridt. F.eks. ved at eleven igennem øvelse får oplevelsen af at være blevet bedre til at gribe bolden i håndbold. Motivationen kommer, ved at eleven tænker ”ingen har hjulpet mig. Det her har jeg lært ved egen hjælp”<sup>40</sup>. Men som lærer må man, efter min overbevisning, også selv fremstå som et godt eksempel. Dette skyldes, at børn i høj grad lærer af at imitere andre. Hvis der står en lærer, der ikke engang gider at klæde om, men bare står og råber af eleverne, fremmer det ikke ligefrem motivationen hos de børn, der i forvejen ikke har lyst til at deltage. Disse elever vil, ifølge Stelter, ofte anse idrætslæreren som værende snæversynet og ekstremt præstationsmindet. Hvis disse børn udviser manglende interesse for at

---

<sup>38</sup>Stelter, 1999 s. 204-205

<sup>39</sup>Gødning til hjernen, 2007

<sup>40</sup>Stelter, 1999 s. 205-211

være fysisk aktive, bliver man nødt til at give dem et skub i den rigtige retning. Dette kræver en kreativ tænkning af læreren, og det kræver, at læreren viser interesse for faget og for eleverne. Ellers forsvinder motivationen hurtigt.

Professor for idræt Peter Hasménn taler om den indre og ydre motivation. Somme tider skal børn føres lidt, før at de fanger motivationen. Det er langt fra altid, at elevernes indre motivation til idrætsfaget er der fra starten af timen. Denne motivation kommer ikke nødvendigvis af sig selv, men skal til tider pålægges eleven. Ved at læreren pålægger eleverne at lege en bestemt leg, eller spille et bestemt spil, finder eleverne ud af, at det faktisk er meget sjovt, og derved kommer den indre motivation til aktiviteten frem.<sup>41</sup>

Men det ultimative mål må være, at hverdagsmotion bliver en del af barnets identitet<sup>42</sup>. Ved at guide og vejlede børnene i, hvad de får ud af deres anstrengelser, kan man håbe, at eleverne finder en ekstra motivation. Det skal relativt kort inde i forløbet være dem, der fortæller læreren, hvorfor idræt er vigtigt for dem, og hvorfor de godt kan lide det. Ikke læreren der fortæller dem, at de skal gøre det, og at de i øvrigt skal kunne lide det<sup>43</sup>.

## 5.2 Didaktiske overvejelser

”Formålet med undervisningen i idræt er, at eleverne gennem alsidige idrætslige oplevelser, erfaringer og refleksioner opnår færdigheder og tilegner sig kundskaber, der giver mulighed for kropslig og almen udvikling.

*Stk. 2.* Eleverne skal have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse i samspil med natur, kultur og det samfund, de er en del af. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.”<sup>44</sup>

Sådan lyder formålet for faget idræt. Men det er nok lettere sagt end gjort. Et af de store formål for idrætslærere i dag er at motivere eleverne til overhovedet at gide idrætsundervisningen. Man har igennem lang tid set ned på idrætsundervisningen i Danmark, og denne nedprioritering er smittet af på eleverne. Derfor må man som lærer tilrettelægge undervisningen, så den motiverer eleverne. Den

---

<sup>41</sup> Motivation, 2005 s. 128-129

<sup>42</sup> Børn og træning, 2007

<sup>43</sup> Børn og fysisk aktivitet, 2007

<sup>44</sup> Fælles mål, 2004

skal være sjov, spændende og udfordrende. Dette betyder, at idrætslæreren må lægge lidt kreativitet i undervisningen. Den kulturelle frisættelse i vores samfund har gjort, at samfundsnormerne har ændret sig. Fordi det nu er muligt for alle mennesker, at blive lige hvad de har lyst til,<sup>45</sup> betyder det også at læreren ikke på samme måde ses som en enerådende diktator, som han gjorde før i tiden. Og det mener jeg heller ikke, han skal. Læreren skal ikke i samme grad undervise eleven. Nu handler det i lige så høj grad om coaching. Det vil sige en slags vejledning frem for undervisning. Idrætsundervisningen skal medvirke til, at eleverne bliver selvstændige men samtidig lærer at samarbejde. Derfor må læreren være der som vejleder og igangsætter, ikke som doserende diktator.

”Stk. 3. Undervisningen skal give eleverne forudsætninger for at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab.”<sup>46</sup>

Idrætstimerne handler om at eleverne skal røre sig. De skal have pulsen op. Men den handler i lige så høj grad om at inspirere eleverne til at ville dyrke idræt i fritiden. Dette kan gøres ved at give eleverne indblik i forskellige idrætsgrene. Ligesom i alle andre fag, må man også i idrætsundervisningen undervisningsdifferentiere. Børnenes motorik er ikke udviklet lige hurtigt. Og det som er let for nogle, kan være svært for andre. Dette er man nødt til at have for øje som idrætslærer. Ellers taber man de svage elevers interesse, hvilket kan resultere i, at de melder sig ud eller spolerer undervisningen.

Ifølge Gardners teorier om de mange intelligenser, er alle børn begavede, men deres styrkesider ligger på forskellige områder. Derfor er man som lærer nødt til at være opmærksom på elevernes individuelle sammensætning af intelligenser. Den intelligens der her bliver trænet, har Gardner valgt at kalde den kropskinæstetiske intelligens<sup>47</sup>. Den bygger på, at man igennem idræt opøver kropserfaring, sundhed og social læring. Fokus på elevernes styrkesider kan, ifølge Gardner, være med til at udvikle elevernes svage sider. Jævnligt finder man hos bogligt svage elever en veludviklet kropskinæstetisk intelligens, og idrætten kan være med til at styrke disse elevers selvværd. Derfor må man som lærer have for øje at undervisningen i idræt skal være så bred som muligt for at sikre at få alle børn med. Der kan man som et hjælpemiddel benytte sig af nedenstående idrætskultur- og perspektivmodel, som hjælper læreren med at holde fokus på de forskellige aspekter indenfor idrætsundervisningen i skolen.

---

<sup>45</sup> Jerlang og Jerlang, 1999 s. 185

<sup>46</sup> Fælles mål, 2004

<sup>47</sup> Jerlang og Jerlang, 199 s. 185



48

### 5.3 Konkrete tiltag

Jeg har igennem de ovenstående afsnit påpeget, hvad dårlig kost og for lidt motion kan gøre ved børns helbred, og hvilken betydning det har for deres indlæringssevne. Det er nu bevist, at en krop, der er træt, ikke har samme mulighed for at optage læring, som en krop, der er sund. Men hvad kan man så gøre ved problemet?

Det drejer sig først og fremmest om at gøre idræt til en kultur og ikke et spørgsmål om træningsprogrammer. Man kan sagtens have nok så gode intentioner om, at nu skal eleverne have mere idræt og sætte flere timer af til idræt. Men hvis eleverne ikke er motiverede for at røre sig, bliver det en pine både for lærere og elever at hive dem igennem det. Derfor er det vigtigt, at man ændrer elevernes syn på idræt og på at bevæge sig. Jeg ved, ud fra egne erfaringer, at der var en helt anden indstilling til idræt for bare 15 år siden. Det var en selvfølge, at man gik til idræt i fritiden. Og det var mere eller mindre en selvfølge, at man passede sine idrætstimer i skolen. Denne kultur er vigtig at få indført igen, men det kan blive svært. Derfor er man nødt til at tage fat helt ned i børnehaverne. Man må vise eller indoktrinere børn til at synes, det er naturligt og skønt at bevæge sig. Dette gøres igennem legen. Legen kan fremmes ved, at man laver nogle spændende ude arealer for børnene, hvor de kan få rørt sig mest muligt ved f.eks. at cykle, kravle/klatre og hoppe. Børnene skal synes, det er mindst lige så sjovt at være ude, som det er at være inde. Computere og indeaktiviteter skal naturligvis ikke bandlyses. Børn lærer jo trods alt også en hel del igennem deres leg med computer. Men udelivet skal være et godt og spændende alternativ til computeren.

<sup>48</sup> Idræts undervisning, 2000 s. 115



I skolen må der ligeledes ske forbedringer. Også her kan man kigge på udearealerne. Ved at anskaffe sig nogle hoppepuder og anlægge nogle kunstige bakker, kan man sikre, at børnene får brugt de store muskelgrupper og får gang i kredsløbstræningen. Der er eksempler rundt omkring i landet, hvor heldagsskolen vinder ind. På disse skoler går eleverne i skole i fem ekstra timer om ugen. De fem timer er taget fra den tid, de ellers ville have i SFO og i stedet indlagt i skemaet som en daglig aktivitetstime. Her har man mulighed for gåture eller at lave nogle idrætsrelaterede aktiviteter. Det kan selvfølgelig være svært at få de ældste elever ud af klappen, bare ved at købe hoppepuder og arrangere lege. Derfor har man nogle steder i landet bygget nogle mobile stadionanlæg med forskellige aktiviteter og forhindringer. Ved at de er mobile, kan man flytte rundt på dem, så det ikke bliver trivielt. Endelig har man indenfor i hallen fået en sportswall, en form for elektrisk væg, hvor eleverne kan spille bold<sup>49</sup>.

---

<sup>49</sup> <http://www.medicsport.dk/content.75.0.0>



I Vejle kommune har man oven i købet ansat en bevægelseskonsulent, der skal lære børn at bevæge sig helt fra de er små til de bliver store<sup>50</sup>. Der er også eksempler på skoler, der har indført en ugentlig udedag<sup>51</sup>. Derved lærer eleverne f.eks. matematik i skoven, mens de samtidig får motion og frisk luft. Der er mange muligheder, hvis man har viljen og modet til at tænke nyt. Men jeg mener, at hvis man holder sig for øje, at motion ikke bare er vigtigt for helbredet, men også for indlæringsevnen, så kan man legitimere mange nye tiltag, der fremmer børns kredsløbstræning. Men vigtigt er det altså, som sagt, at denne træning ikke bliver et spørgsmål om træningsprogrammer. Det skal blive en del af børnenes kultur.

## 5.4 Sammenfatning

Idrætten er med til at udstyre eleverne med nogle sociale kompetencer, de kan bruge. Igennem denne og sund og varieret kost udvikler eleven overskud og empati for sine medmennesker og derved også klassekammerater. Dette medvirker til, at klasse miljøet bliver bedre. Eleverne kan nu bedre samarbejde og respektere hinanden.

Den daglige kredsløbstræning er med til at holde kroppen og hjernen sund og skarp samt til at forbrænde overskydende fedt i kroppen. Den har givet eleverne ny energi, og de har derigennem fået en helt ny livsglæde og styrket selvtillid. Samtidig er den med til at styrke motorikken og

<sup>50</sup> <http://www.vejle.dk/page20822.aspx>

<sup>51</sup> <http://www.udeskole.dk/site/60/316/>

udvikle hjernen, hvilket også har betydning for barnets velbefindende. Derfor må man motivere eleverne til at holde sig i gang. De skal røre sig og få pulsen op. Dette kan bl.a. gøres ved at indrette elevernes hverdag og omgivelser derefter. Udemiljøet skal laves, så eleverne får lyst til at være aktive. Og skoledagen skal bygges op omkring motion. Formålet med denne motion er kropslig og almen udvikling, hvilket skal hjælpe eleven til bedre at kunne klare sig i de andre fag og de forskellige fællesskaber på skolen og i fritiden.

## **6.1 Fremtidens skole**

Set i denne opgaves perspektiv vil jeg nu give et bud på, hvordan fremtidens skole efter min mening kunne eller måske burde se ud. Som jeg tidligere har påvist, er kosten er så vigtig for børns trivsel, og hvis denne fremtidens skole skal lykkes, er det derfor helt centralt at skolen har en velfungerende vel assorteret madordning. Det kan ikke hjælpe noget, at man lægger alle kræfter i at hjælpe eleverne til en bedre undervisning og udvikling af kroppen, hvis den madpakke de har med hjemmefra er usund, eller at den slet ikke er der. Fremtidens skoles madordning består af en daglig frokost, hvor tilbudene til eleverne varierer. Det kan bestå af groft brød, salat og grøntsager samt diverse sunde retter. Skolen har frisk frugt stående fremme, som eleverne i løbet af dagen kan spise af. Sodavandsautomater og slik i kantinen er naturligvis ikke eksisterende. Faktisk har skolen en meget stram sukkerpolitik, som går ud på at der ikke spises medbragte sukkerprodukter på skolens område. Skolen har ligeledes et tæt samarbejde med forældrene, der ved et informerende møde om kost og motion har skrevet under på, at eleverne møder veludhvilet i skole, og at de har spist en sund og nærende morgenmad hjemmefra. Ideer til denne kan forældrene få fra den ide-madplan, skolen har lavet i samråd med en ernæringseksperter. Denne madplan dikterer ikke, hvad forældrene skal give deres børn men vejleder om, hvordan man sammensætter et sundt morgenmåltid såvel som en sund aftensmad. På den måde kan man sikre, at eleverne er godt rustet til skoledagen.

På skolen er der ansat en bevægelseskonsulent. Denne har til opgave at vejlede eleverne og deres forældre om vigtigheden af bevægelse, for derved at motivere dem til at komme ud og røre sig. Denne konsulent er også med til at guide og inspirere lærerne samt pædagogerne i SFOen. Han/hun hjælper med at tilrettelægge dagen for eleverne samt arrangere forskellige events og konkurrencer trinene imellem.

På skolen har man i skemaet dagligt indført en times ”aktivitet”. Denne time bliver brugt på at få rørt sig. Her gennemfører man bl.a. de konkurrencer og events, som lærerne har planlagt i samråd med bevægelseskonsulenten. Man leger eller går ture. I udskolingsklasserne er denne aktivitetstime både organiseret, men eleverne får også til tider lov til at lave det, de selv har lyst til, så længe de rører sig. De kan bl.a. få stillet en idrætssal til rådighed, hvor de kan spille eller løbe, som de har lyst. Eleverne organiserer selv disse lege, og må derved selv tage ansvar for at samarbejde og udføre dem.

Fremtidens skoles udeareal er lavet, så der er mange aktiviteter men således, at det kan rumme mange børn på forskellige aldre på en gang. Arealet består af nogle kunstige bakker, balance- og klatreforhindringer, nogle store hoppepuder, et grønt areal til forskellige boldspil. Løbebane, klatrestativer, basketballbane, en indhegnet fodbold/hockey bane samt områder til mooncar og cykler. I sammenhæng med skolen ligger idrætshallen, hvor der er to store sale. Salene indeholder diverse redskaber som vi kender i dag som skumplinte, rullemåtter og springbræt. Men disse haller er også udstyret med en airtrack, som kan hjælpe eleven, dels med at hoppe, men også med at kunne lære ting som kolbøtter og kraftspring uden at frygte at slå sig. Skolen har selvfølgelig også et samarbejde med den nærliggende svømmehal samt mulighed for at låne stadion med atletikbane, som også ligger i nærheden.

Skolen fungerer på den måde, at eleverne møder, veludhvilet og med fuld mave, ind om morgenen hvor man, mens eleverne stadig er friske og motiverede for at lære, har almindelig undervisning. Herefter bliver maden fra madordningen hentet i kantinen og efter en spisepause og et frikvarter starter aktivitetstimen. Derefter gennemfører eleverne deres sidste undervisningstimer og går, for indskoling og mellemtrinnet vedkommende, i SFO og i klubben, hvor flere tilbud om kredsløbstræning og lektiehjælp venter. Udskolingsbørnene skal videre til lektiehjælp og frivillig idræt i idrætsklubberne. Derved har man sikret, at når eleverne kommer hjem fra denne fremtidens skole, så er de ikke alene friske og har det godt med deres krop. De har også fået en god og sund kost og har lavet deres ”pligter” som f.eks. motion og lektier for den dag. Da der er forskel på, hvordan man skal gribe disse aktivitetstimer an på de forskellige trin, vil jeg nu redegøre for differentieringen trinene imellem.

## **Børnehave**

Jeg har valgt at starte allerede i børnehaven, idet jeg som førnævnt mener, at det er vigtigt, at børnene får denne kultur ind så tidligt så muligt. I børnehaven er det vigtigt, at man vænner børnene til at være ude. Men de skal kunne lide at være ude. Det nytter ikke at tvinge dem ud og lege i en sandkasse, mens regnen står ned i stænger. Derfor må der være nogle aktiviteter for børnene. Disse aktiviteter kan som før nævnt godt være en udfordrende legeplads, eller cykler og klatrestativer. Men der må også foregå nogle lege, som er organiseret af de voksne. Som påpeget tidligere i opgaven, elsker børn at røre sig. Derfor kan man som voksen arrangere en fangeleg eller lignende aktivitet, der får børnenes puls op over 80 %.

## **Indskoling (samt SFO)**

I indskolingen handler det ligeledes meget om leg. Fangelege kan stadig få denne børnegruppe op af stolene. Forskellige boldspil, gerne på tværs af klasserne og årgangene, er med til at starte kredsløbstræningen. Hoppepuderne og mooncars er med til, at de børn som ikke er med i de organiserede spil, holder sig i gang

## **Mellemtrin**

På mellemtrinnet har man fokuseret meget på forhindringer. Børnenes motorik er i denne alder blevet udviklet så meget, at de let motiveres til diverse forhindringsbaner. Her benytter man de, som før nævnt, mobile aktiviteter for hele tiden at skabe nogle nye og spændende forhindringsbaner for eleverne. Denne aktivitet kan også forgå i hallen med madrasser, plinte o.l. For at få elevernes øjne op for forskellige former for idræt, tages dette trin også ofte med på atletikstadion, hvor aktiviteter som løb, spring og kast bliver tilbudt. Leg og svømmetræning tilbydes ligeledes som en aktivitet. Det gør det for, at eleverne skal blive fortrolige med vand, alt i mens de får sig rørt. Disse svømmeaktiviteter omfatter både leg i vandet, men også træning af svømmeteknik som et supplement til den svømmeundervisning, de i forvejen modtager i de svømmetimer, de har på skemaet.

## **Udskoling**

I udskolingen har eleverne, pga. deres gennemførte undervisning, hvor de har lært koordinering og samarbejde, lidt friere tøjler. Som tidligere nævnt i afsnittet kan disse elever selv organisere en

fodbold- eller håndboldkamp, hvis de har lyst til det. Lærerne på dette trin står hele tiden til rådighed for eleverne og har organiserede ting til eleverne. Men hvis eleverne selv finder på spil eller organiserer kampe, der får deres puls op og kredsløbstræning i gang, vil læreren bare fungere som en observatør eller måske endda en deltager. For at holde motivationen oppe hos den gruppe af elever, bliver der hver fjortende dag arrangeret en turnering i bl.a. volleyball, håndbold, fodbold, svømning, hockey eller atletik. Her bliver eleverne inddelt i forskellige hold på tværs af klasserne og årgangene for at styrke sammenholdet i udskolingsområdet. Fire gange om året konkurrerer hele skolen med en anden af fremtidens skoler i kommunen i forskellige sportsgrene. Den ene af disse arrangementer foregår i forbindelse med skolernes motionsdag.

Man kan altid drømme om en bedre fremtid og en bedre folkeskole. Men hvor skal finansieringen til denne fremtidens skole komme fra? Finansieringen skal komme fra kommunerne under devisen: forebyggelse frem for behandling. Ved at give børnene en sund og god start på livet, kan man reducere mange af de dyre følgesygdomme, som opstår som følge af børns nuværende usunde livsstil. Med luft i sundhedsbudgettet skal dette være med til at dække udgifterne i folkeskolen. Og faktisk er der i fremtidens skole ofte tale om engangsbeløb til f.eks. hoppepuder, airtrack, funwall, kunstige bakker og indhegnede fodbold/hockey baner.

## **6.2 Konklusion**

Jeg har i denne opgave fundet ud af, hvilke betydninger kost og motion har for indlæringen. Jeg har også set på, hvilken rolle skoleidrætten og daglig kredsløbstræning spiller. Til sidst har jeg dokumenteret idrættens berettigelse i folkeskolen, og hvordan idrætsfaget kan være med til at styrke elevernes personlige udvikling. Jeg har desuden konstateret, at dårlig kost og for lidt motion kan have en indvirkning på individets evne til at optage læring.

Hvis man ønsker at vende udviklingen af børn med vægtproblemer, koncentrationsbesvær og dårlig samspilsevner, og hvis man ønsker at skabe intelligente, selvstændige og hele mennesker, skal man ikke skære ned på idræt i folkeskolen, tvært imod!

Der er mange meninger om idrættens rolle i folkeskolen. I denne opgave har jeg påvist, hvorfor det er så uendelig vigtigt at opprioritere elevernes holdning til sund kost og motion. Desuden har jeg

forsøgt at give et bud på, hvordan og hvorfor man kan ændre den herskende negative holdning og få sunde, glade og læringsparate elever, nøjagtig hvad der var mit mål.

Derfor kan man med fordel kan opprioritere idræt i folkeskolen. En times daglig kredsløbstræning bevirker at eleverne vil få mere ud af deres undervisning og derigennem klare sig bedre i forskellige test, nationale som internationale. Denne times daglige kredsløbstræning vil oven i købet også medvirke til, at eleverne får en sund krop og derigennem spare samfundet for millioner af kroner på sundhedsvæsnet.

For at dette skal lykkes må man ændre synet på idrættens rolle i samfundet.

De inaktive børn må aktiveres. Og vejen frem er ikke træningsprogrammer, men kultur!

Idrætten skal være en del af elevernes kultur. Ikke noget de bliver sat til at lave fordi de får besked på det.

## 7.1 Litteraturliste

Pedersen Klarlund Bente – Børn og motion. Nyt nordisk forlag 2005

Bräuner Frede – Kost, adfærd, indlæringsevne. Klim 2005

Andersen Lars Bo, Froberg Karsten – Lægens bord, Børn og Bevægelse 2003

Stelter Reinhard – Med kroppen i centrum 1999

Undervisningsministeriet – Fælles mål 2004

Esben Jerlang, Jesper Jerlang – Socialisering og habitus 1999

Rønholt Helle, Peitersen Birger – Idræts undervisning 2000

### Artikler

Hassmén Peter m.fl. 2005 – Motivation. artikel nummer 4486

MacDonald Chris - Gødning til hjernen 2007

<http://www.dr.dk/DR1/Aftenshowet/Projekter/Chris/Mere+info/Traening/20071119151409.htm>

MacDonald Chris - Børn og Træning 2007

<http://www.dr.dk/DR1/Aftenshowet/Projekter/Chris/Mere+info/Traening/20071119150413.htm>

MacDonald Chris – Børn og fysisk aktivitet 2007

<http://www.dr.dk/DR1/Aftenshowet/Projekter/Chris/Mere+info/Traening/20071119145738.htm>

MacDonald Chris – Motion og humøret 2007

<http://www.dr.dk/DR1/Aftenshowet/Projekter/Chris/Mere+info/Traening/20071119150108.htm>

### Rapporter

Ballerup-Tårnby undersøgelsen – Rapport fra Sundhedsstyrelsen

[http://www.sundhedsstyrelsen.dk/upload/forebyggelse/cff/fysisk\\_aktivitet/ballerup/sundhedsmaessige\\_boern.pdf](http://www.sundhedsstyrelsen.dk/upload/forebyggelse/cff/fysisk_aktivitet/ballerup/sundhedsmaessige_boern.pdf)

### Hjemmesider

[http://babyklub.netdokter.dk/dk/babyklub/news/article.jsp?articleIdent=dk.babyklub.news.dk\\_babyklub\\_article\\_20911](http://babyklub.netdokter.dk/dk/babyklub/news/article.jsp?articleIdent=dk.babyklub.news.dk_babyklub_article_20911)

[http://www.sst.dk/Forebyggelse/Mad\\_og\\_motion/Fysisk\\_aktivitet/Fakta\\_om\\_fysisk\\_aktivitet.aspx?lang=da](http://www.sst.dk/Forebyggelse/Mad_og_motion/Fysisk_aktivitet/Fakta_om_fysisk_aktivitet.aspx?lang=da)

<http://www.medicsport.dk/content.75.0.0>

<http://www.vejle.dk/page20822.aspx>

<http://www.udeskole.dk/site/60/316/>