



FORSKNINGS- & INNOVATIONSCENTER
FOR IDRÆT, BEVÆGELSE & LÆRING

Vi tweetter live på #fiibl

www.fiibl.dk | www.facebook.dk/fiibl | Twitter: @FIIBL_dk | [Linkedin/FIIBL](https://www.linkedin.com/company/fiibl)

Trivsel og Bevægelse i Skolen – Hvordan gik det?

Med støtte fra

TrygFonden



FORSKNINGS- & INNOVATIONSCENTER
FOR IDRÆT, BEVÆGELSE & LÆRING






Trivsel og Bevægelse i Skolen – Hvordan gik det?

Hvad skal der til for, at alle elever oplever succes,
medskabelse og fællesskab i bevægelsesaktiviteterne?

Med støtte fra
TrygFonden

**FIIBL**
FORSKNINGS- & INNOVATIONSCENTER
FOR IDRÆT, BEVÆGELSE & LÆRING

SDU 



*”Sport er en kontekst, hvor viden, færdigheder og karaktertræk kan læres og overført til andre livsdomæner... . Men en sådan kliché ignorerer den komplekse virkelighed at ‘life skills’ og værdier, hverken tilegnes **automatisk eller i et socialt vacuum.**”*

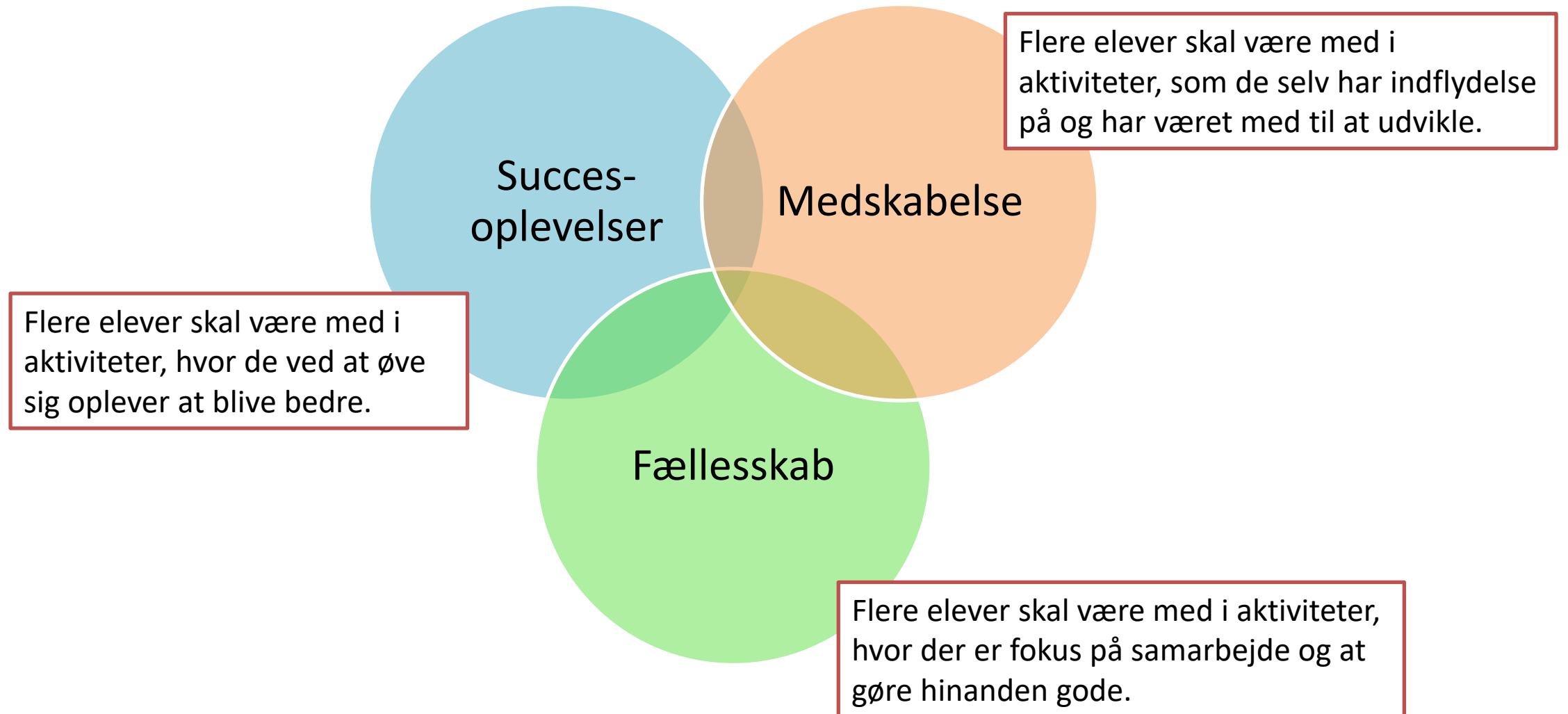
(Training for life: Optimizing positive youth development through sport and physical activity; Weiss, Kipp and Bolter, 2012)

Trivsel og bevægelse – hvordan hænger det sammen?

”Trivsel kan defineres som optimal udvikling på betydningsfulde områder (Ryan & Deci, 2001), eller udfoldelse af egne evner og håndtering af dagligdagens udfordringer (Sundhedsstyrelsen, 2008).”

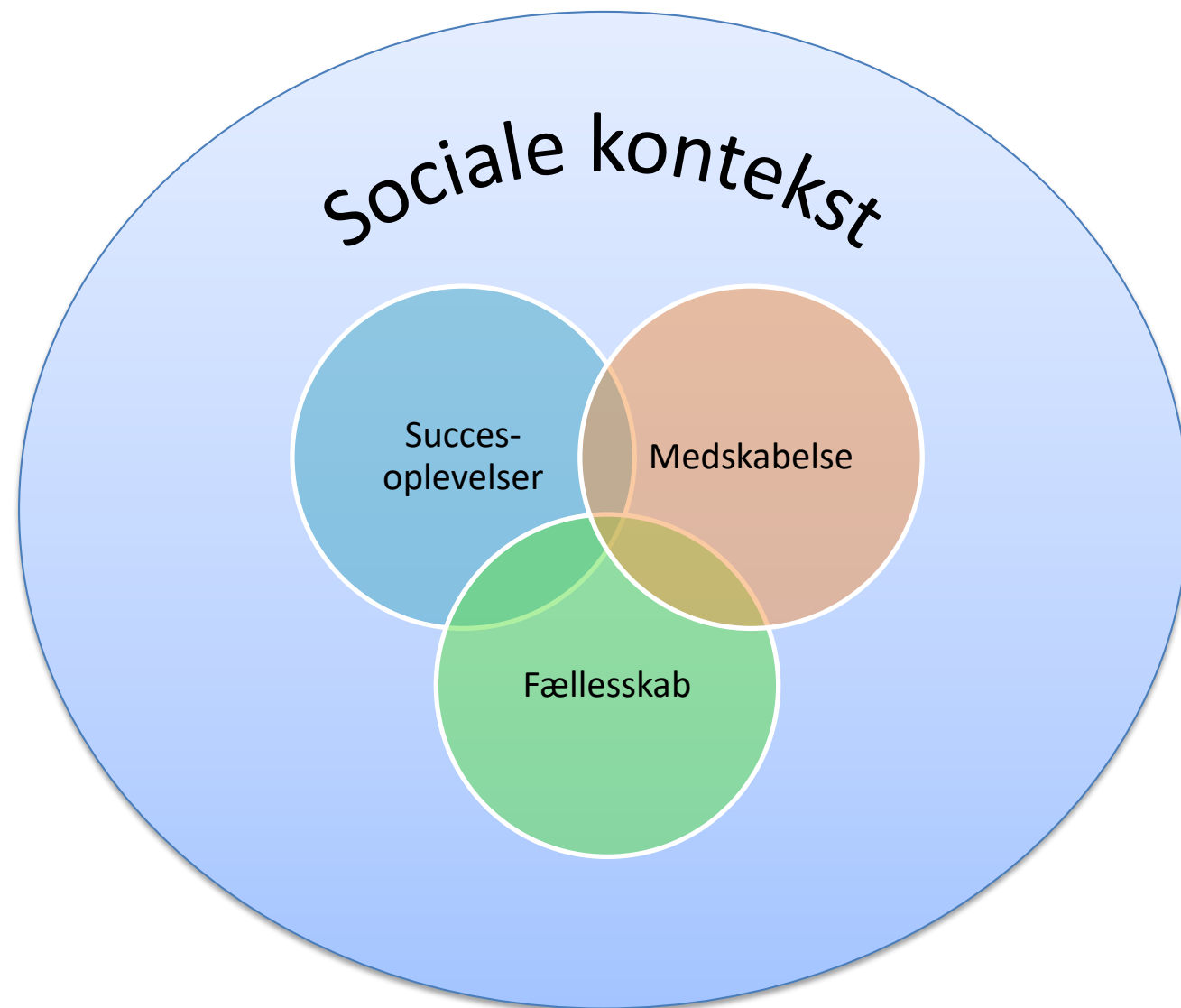


Tre basale psykologiske behov = Tre bærende principper



“...if the social context impedes or undermines these needs then ill-being, alienated functioning, and passitivity are expected.”

(Standage, 2012)



Hvad skal der til for at flere elever oplever
succes med bevægelse?



”Der står nu to drenge hende ved madrassen. De prøver at virke som instruktører. De hjælper dem rundt, der har svært ved rullefald. De giver konstruktiv feedback til hver enkelt. Idrætslæreren kommer hen til posten. Her har gruppen passet sig selv indtil videre. Hun stiller sig først på en meters afstand og lytter. Hun ser afslappet ud og smiler. Hun hjælper med feedback, men lader stadig eleverne selv komme med inputs.”

‘Parkour – nye bevægelsesformer’

Succesoplevelser i idrætsundervisningen

Mestringsklima vs. præstationsklima (den sociale kontekst)

Konkurrence kan give stærke succesoplevelser
– men nogle taber mere end de vinder...

- 1) Fokus på individuel forbedringer og differentierede udfordringer
- 2) Fokus på proces fremfor præstation
- 3) Fokus på feedback
- 4) Fokus på accept og tolerance

”Det er sådan lidt akavet, når de kigger på mig mange gange. Så er det lidt irriterende. ... Jeg føler, jeg gør det forkert.”

”Ja, så bliver jeg glad inden i. Jeg tænker også flere glade tanker”.

Elev, indsatskole

‘De andres blikke’

Succesoplevelser i brain breaks

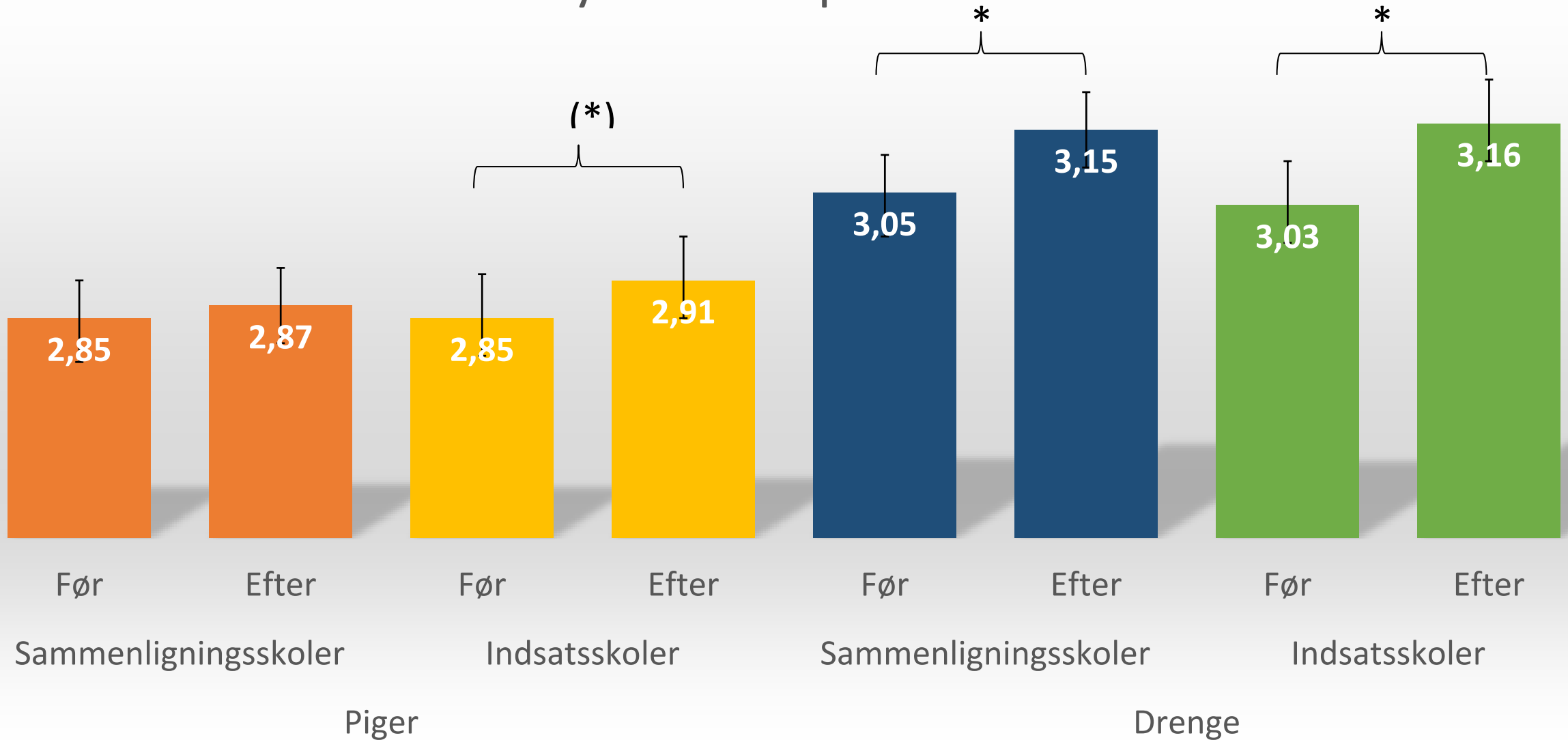
1. Start simpelt og byg på, og sørg for at alle har tid nok til at opnå de fornødne erfaringer, der skal til for at lykkes.
2. Reducér kompleksiteten ved at vise dele af øvelsen i lavere tempo eller fokusere på enkeltdele.
3. Undgå udstilling af eleverne i store grupper og arbejd i stedet i mindre grupper, hvor eleverne føler sig trygge

Fysisk selvopfattelse og fysisk selvværd

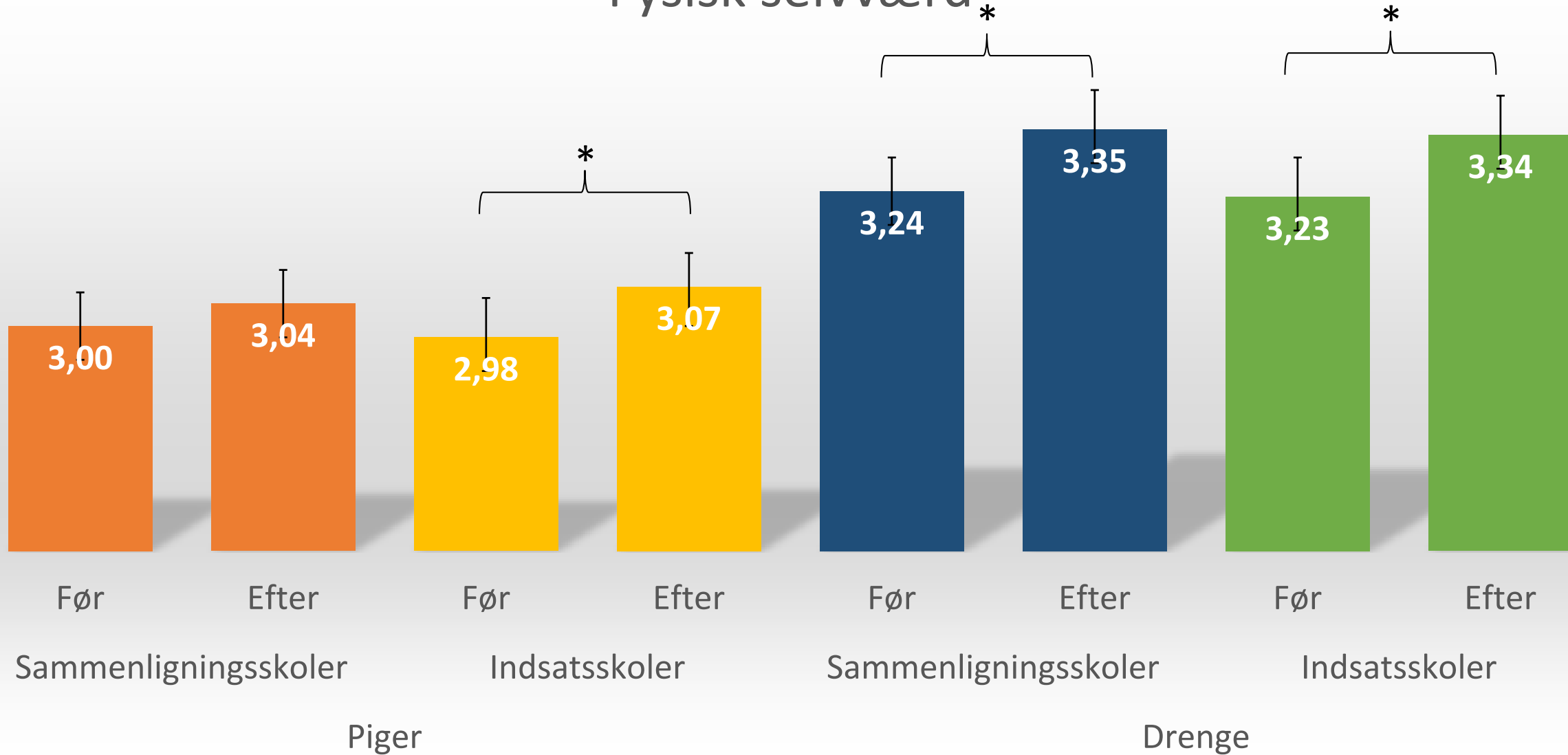
- 6 spørgsmål til hver skala – gennemsnit mellem 1 og 4.
- Fysisk selvopfattelse og selvværd påvirkes af:
 - Feedback fra lærere
 - Feedback fra klassekammerater
 - Sammenligning med klassekammerater (fx konkurrence)
 - Indfrielse af egne mål og faste mål (fx. atletikmærke)

Physical Self-perception Profile (Harter, 1985; Fox og Corbin, 1989; Whitehead 1995).

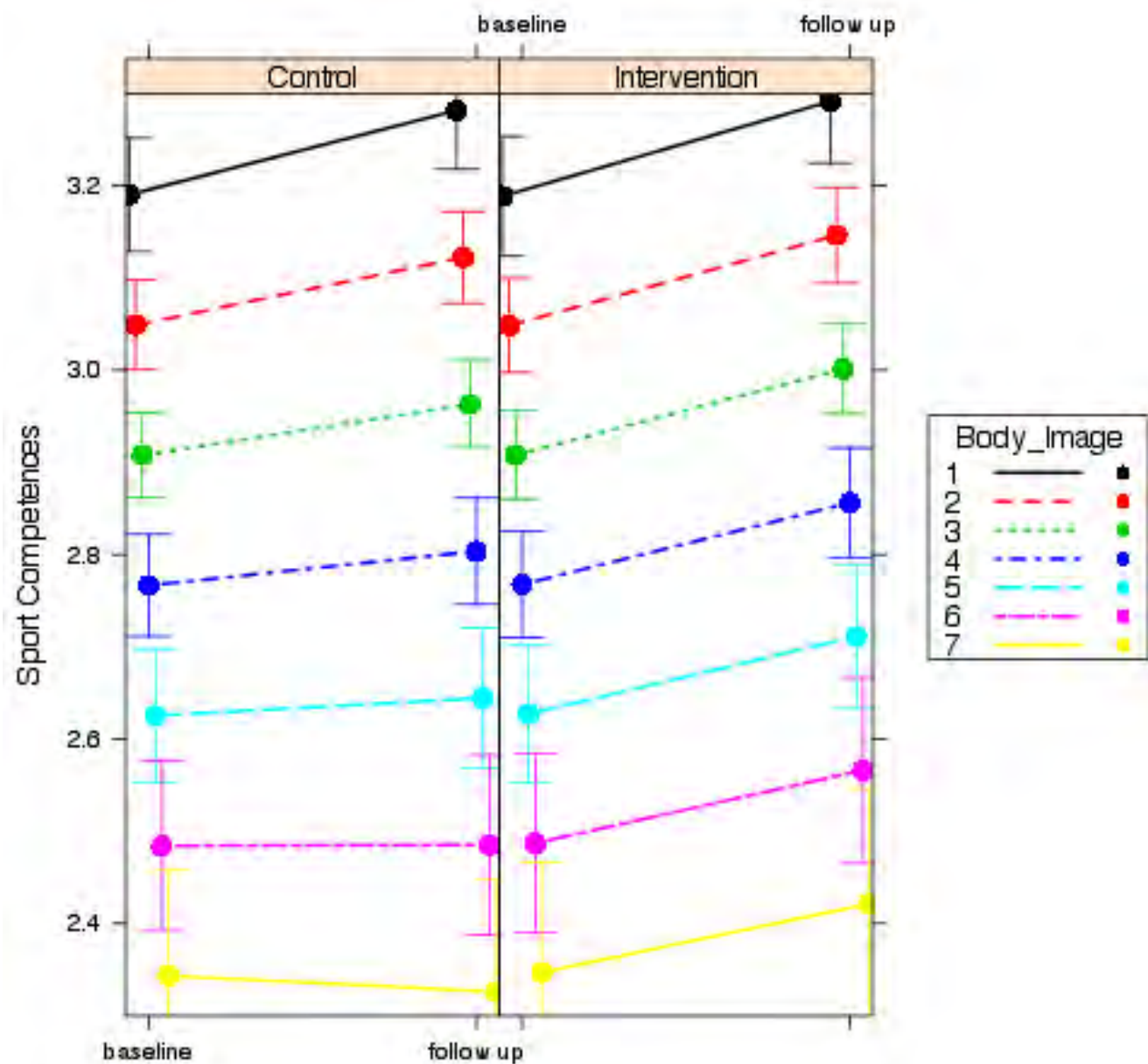
Fysisk selvopfattelse



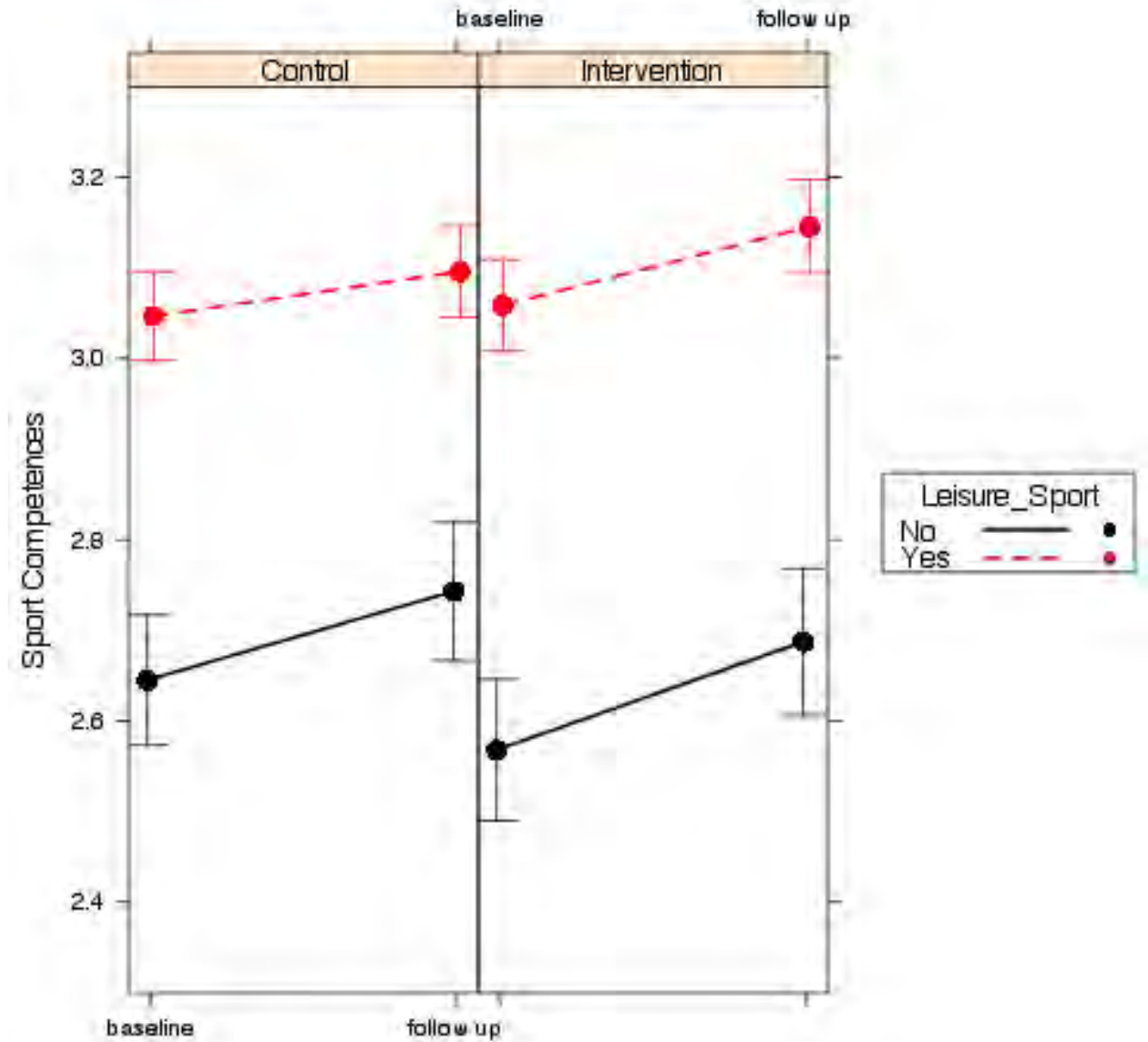
Fysisk selvværd



Sammenhæng mellem fysisk selvopfattelse og kropsbillede (overvægt)



Sammenhæng mellem fysisk selvpfattelse og deltagelse i organiseret fritidsidræt



Hvad skal der til for at flere elever oplever
medskabelse i bevægelse?



'Trivsel og bevægelsesdage'

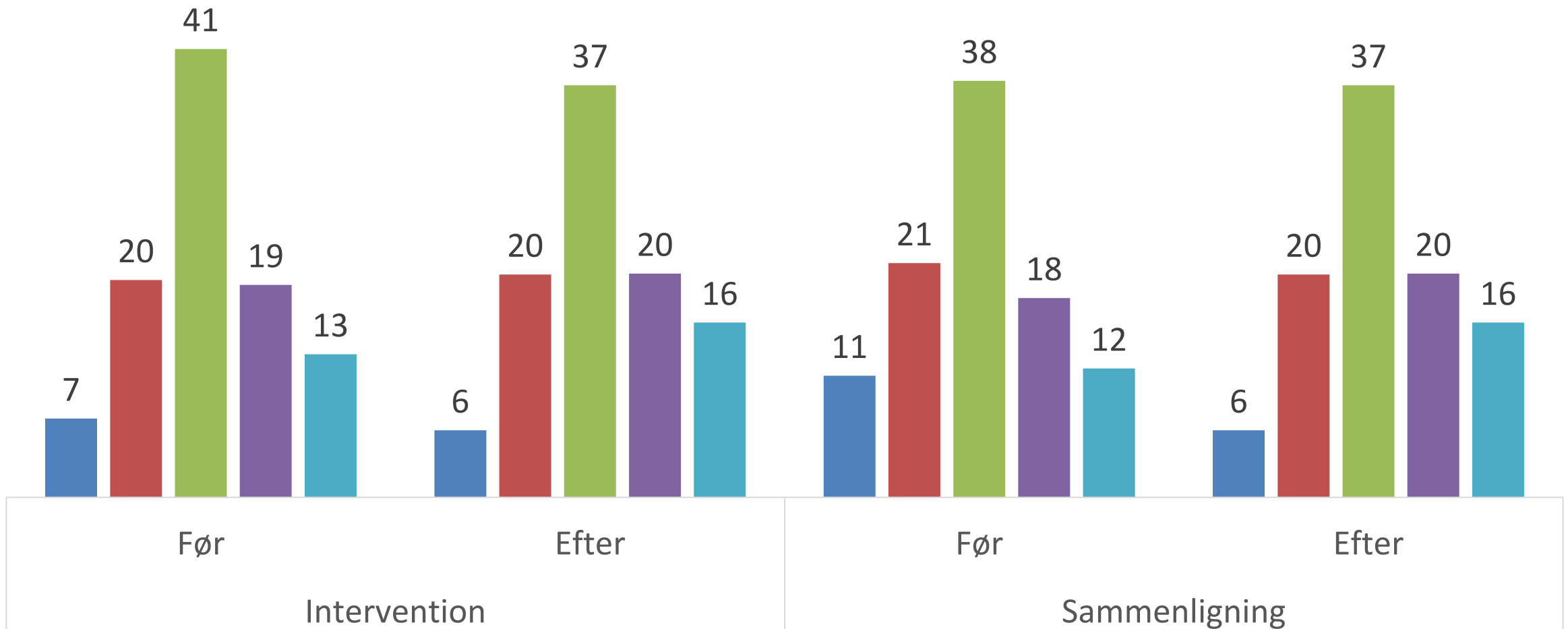


- Diktatur
- Anarki
- Flertalsdemokrati/-diktatur
- Rotations-demokrati
- Dialogbaseret demokrati – hensyn til mindretalsgrupper og/eller fælles tredje løsning

‘10 minutters dødbold’

Lærerne sørger for, at elevernes idéer bliver brugt i idrætsundervisningen?

■ Helt enig ■ Enig ■ Hverken enig eller uenig ■ Uenig ■ Helt uenig





"I mit team har vi tilrettelagt det sådan, at det er eleverne, der står for at planlægge og gennemføre de skemalagte brain breaks. Eleverne er sammen to og to og har brugt to idrætstimer på at planlægge, hvilke brain breaks de ville lave. Derefter er der lavet en plan for, hvilken uge eleverne er ansvarlige for: en gruppe har formiddags brain breaken hver dag i en uge; og en anden gruppe har eftermiddagen. Det virker rigtig godt og sikrer, at vi husker at gennemføre de skemalagte brain breaks. Samtidig tager det ikke tid fra lærerens forberedelse og eleverne øves i at stå frem og instruerer deres klassekammerater. Eleverne er vilde med, at det er dem, der står for det."

Lærer, indsatskole

'Din tur til at vælge brain break'

Didaktiske rammesætning

1. Fastlæg brain breaks på skemaet og forbered eleverne herpå ved timens start
2. Inden brain breaks igangsættes forberedes eleverne på den efterfølgende arbejdsopgave
3. Start med simple individuelle aktiviteter – og fokusér på at komme tilbage til stolen uden uro og vær parat til ny opgave
4. Giv brain breaks tid - eleverne skal vænne sig til at skifte fokus.

GoNoOodle



Hvad skal der til for at flere elever oplever
fællesskab i bevægelse?



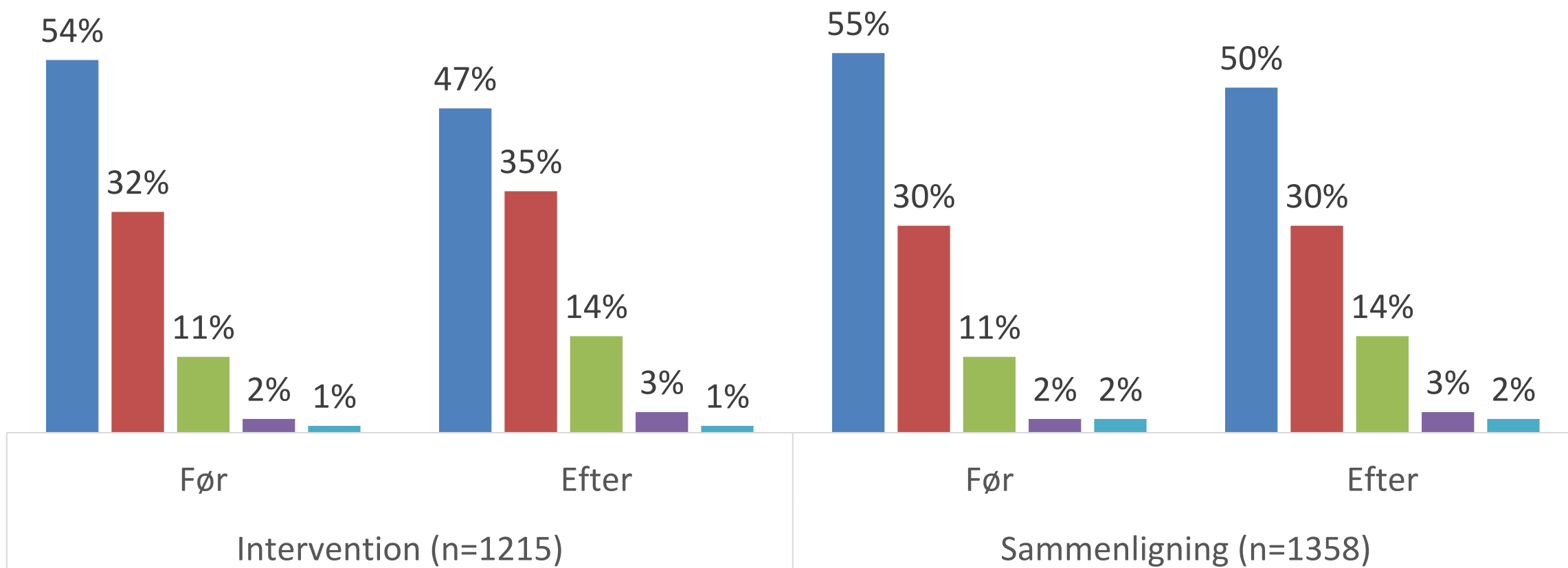
"Jeg tænker på, at det er vigtigt, at alle kan lege sammen. At der ikke er nogen der bliver holdt udenfor. Altså at der f.eks. ikke bare er én der står ude, og alle andre leger."

Elev, indsatskole

'Tre til trivsel'

Jeg synes, der er gode muligheder for at være fysisk aktiv i pauserne.

■ Helt enig ■ Enig ■ Hverken enig eller uenig ■ Uenig ■ Helt uenig





"...Teambaseret pædagogik, hvor alle elever i en Teamstruktur tager ansvar for hinanden, for teamet og for det faglige, sociale og praktiske ansvar. (Wedel, 2017)

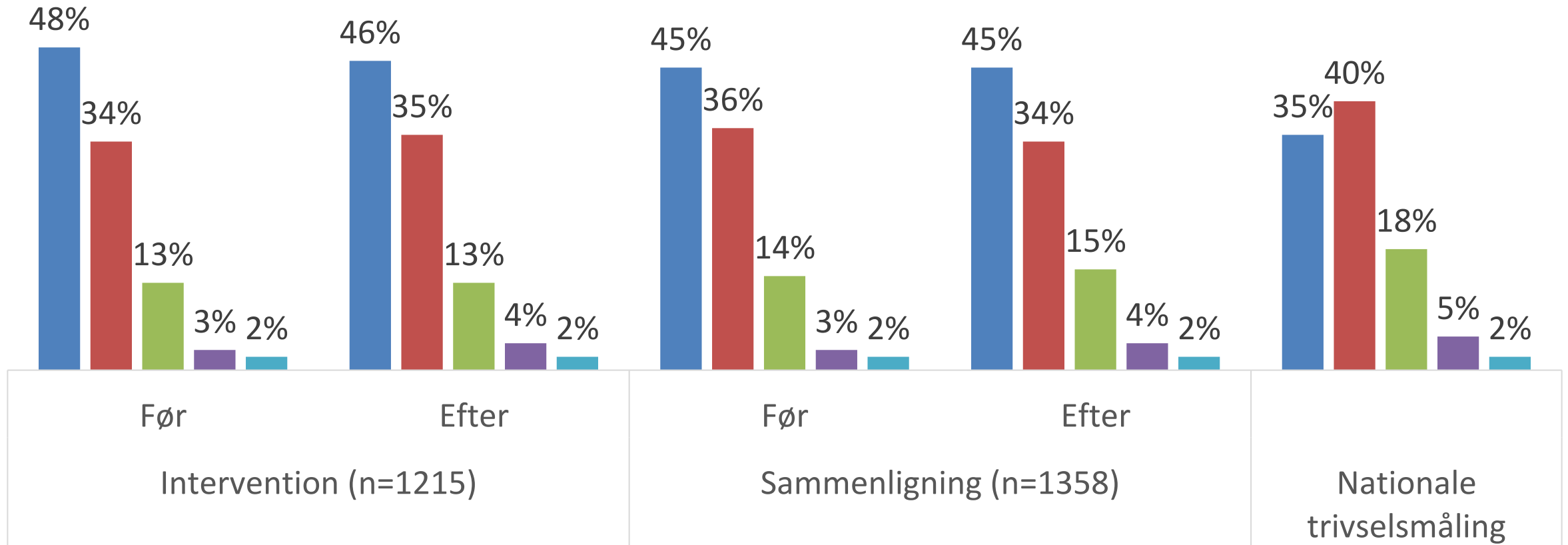
"Det er også det der med, at hvis man er kommet på et hold, hvor der er en person, der ikke lige er så god til det, så kan man godt blive lidt sur."

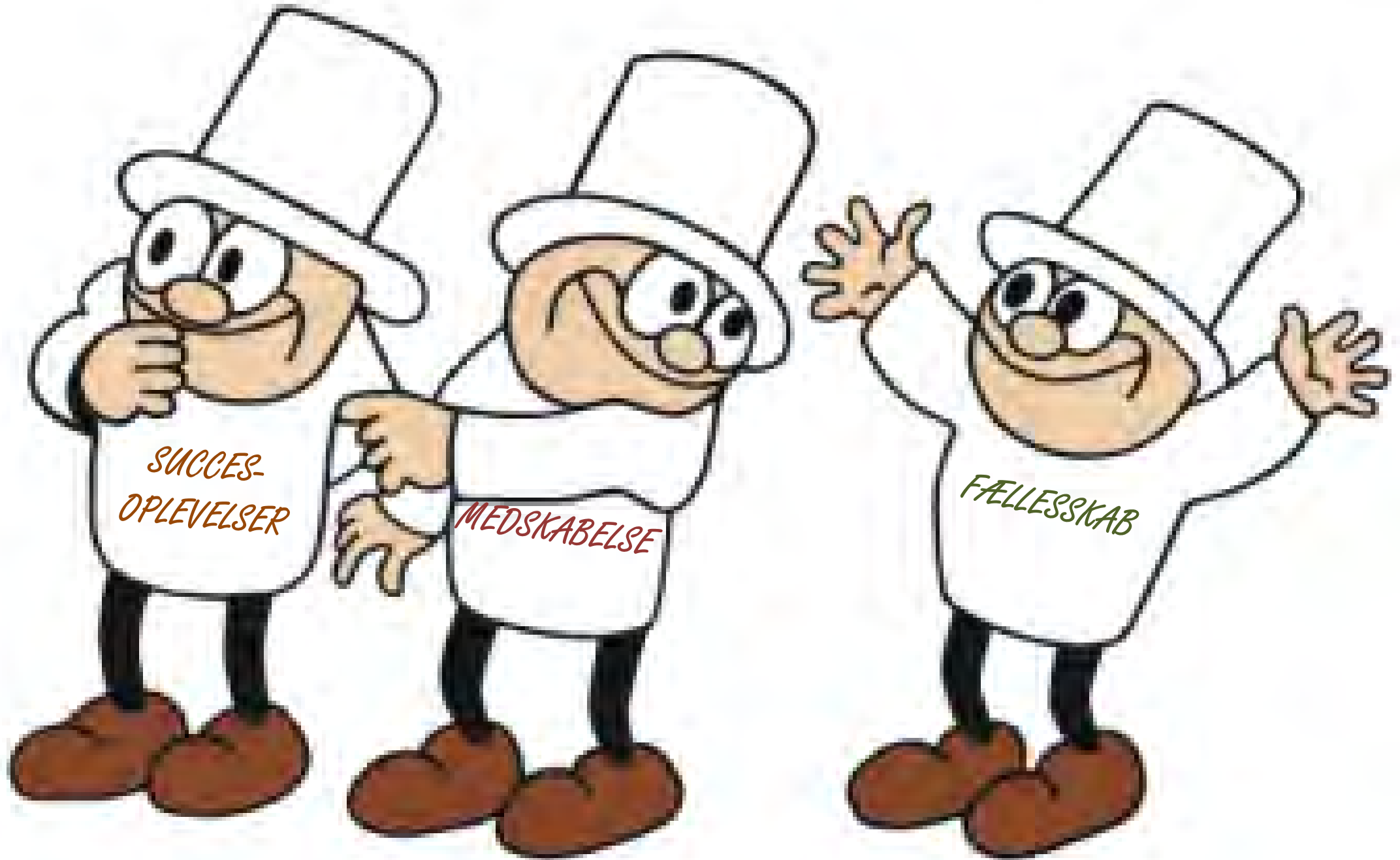
Elev, indsatskole

'Teambaseret læring'

Andre elever acceptere mig, som jeg er.

■ Helt enig ■ Enig ■ Hverken enig eller uenig ■ Uenig ■ Helt uenig



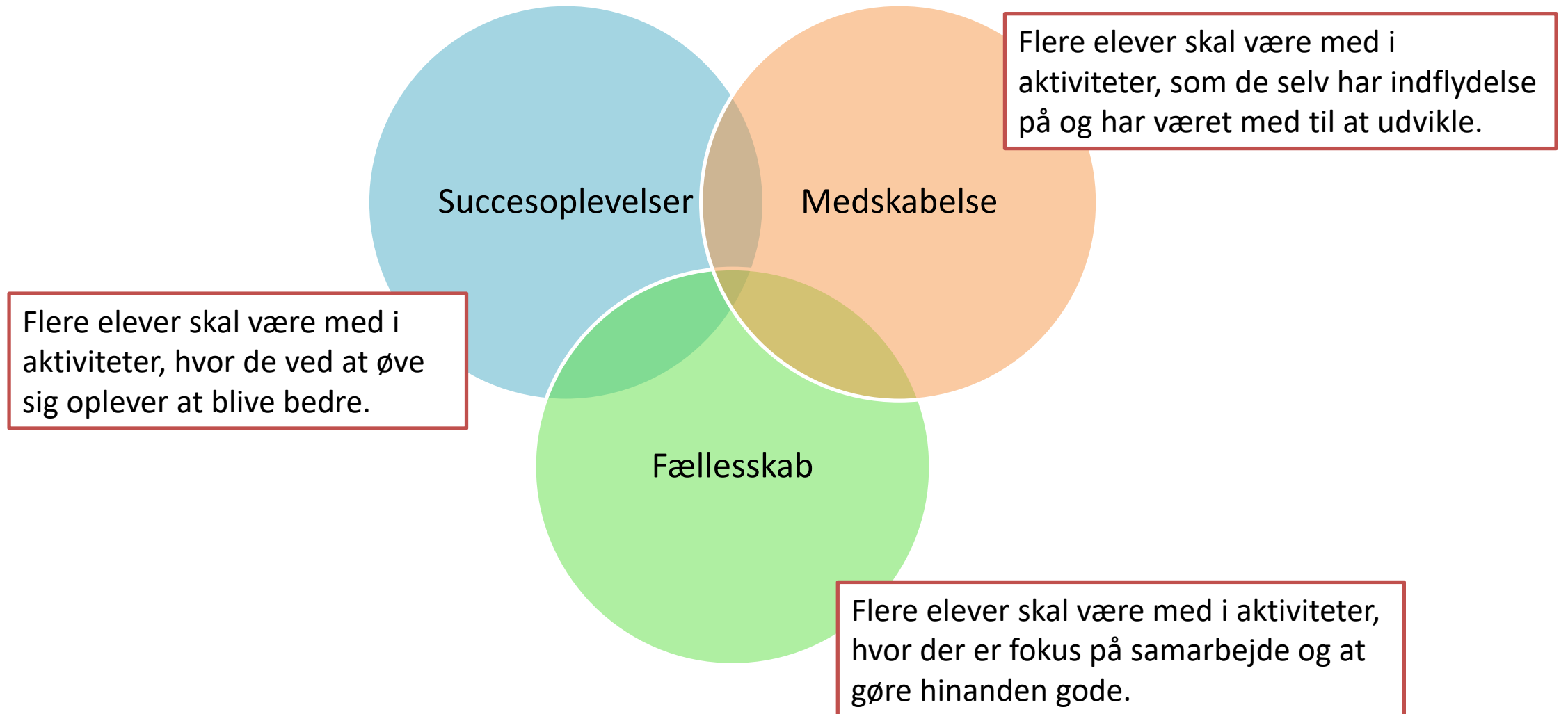


SUCCES-
OPLEVELSER

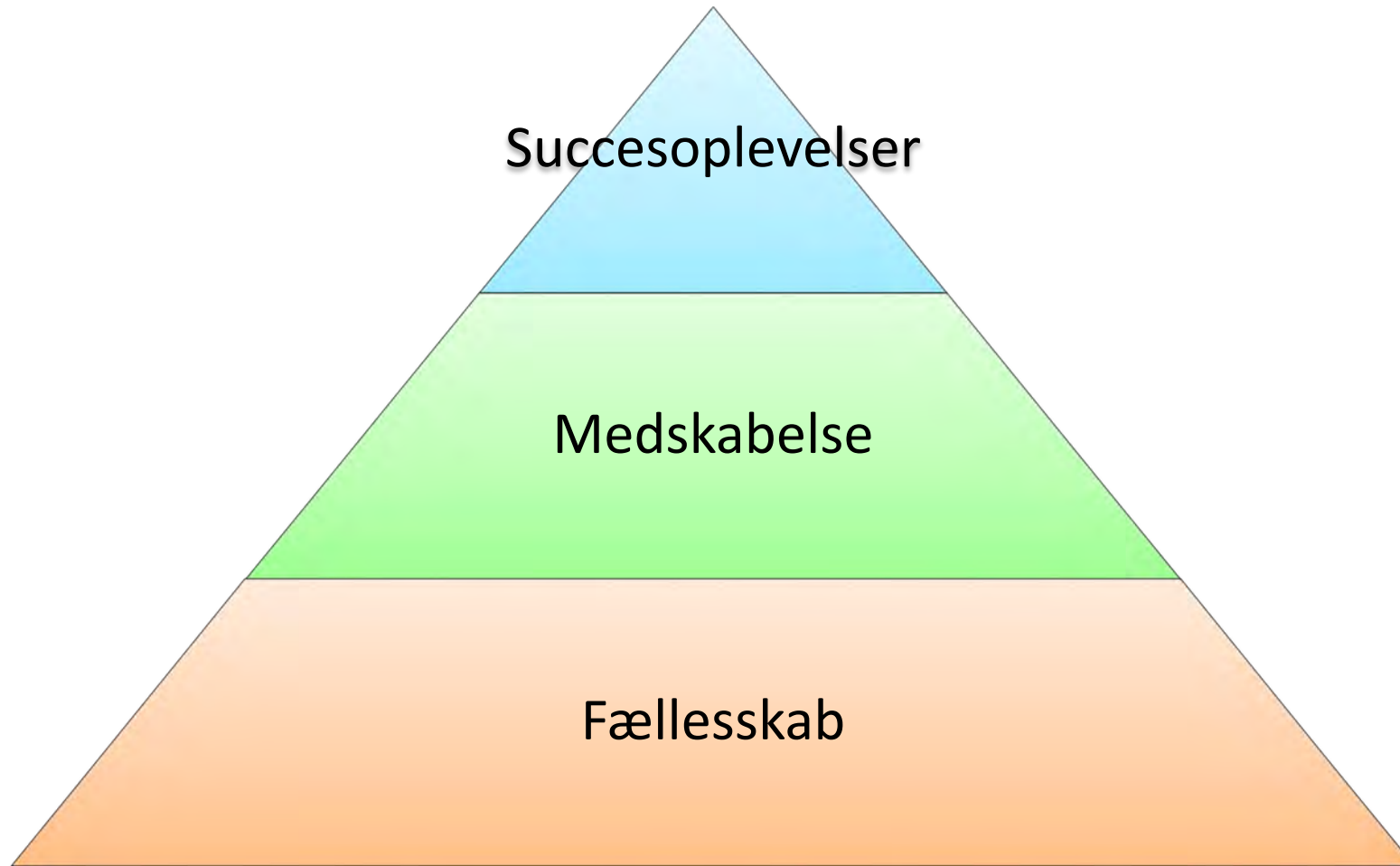
MEDSKABELSE

FÆLLESSKAB

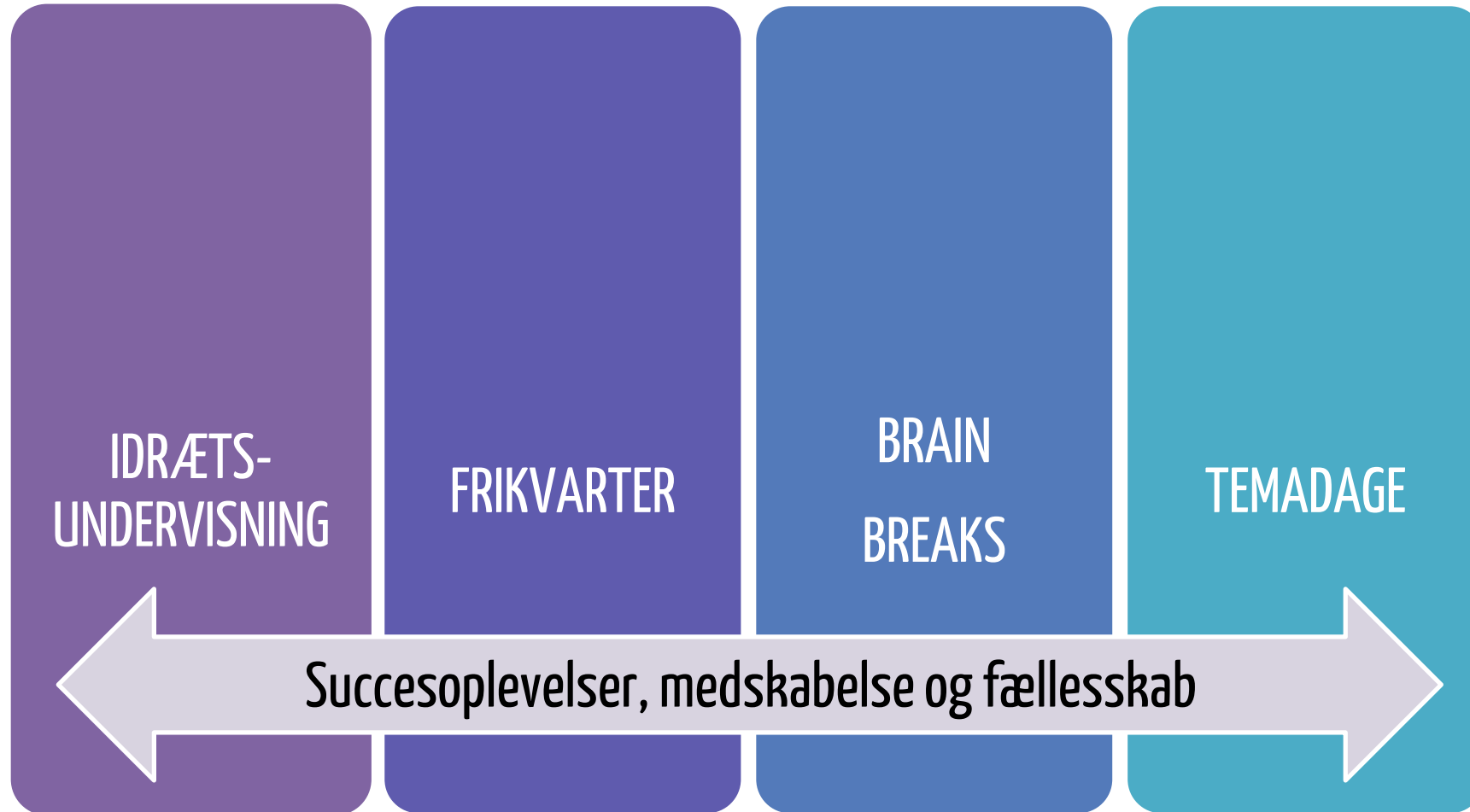
Tre bærende principper



Tre bærende principper



Flere skal ha' mere – hvordan?

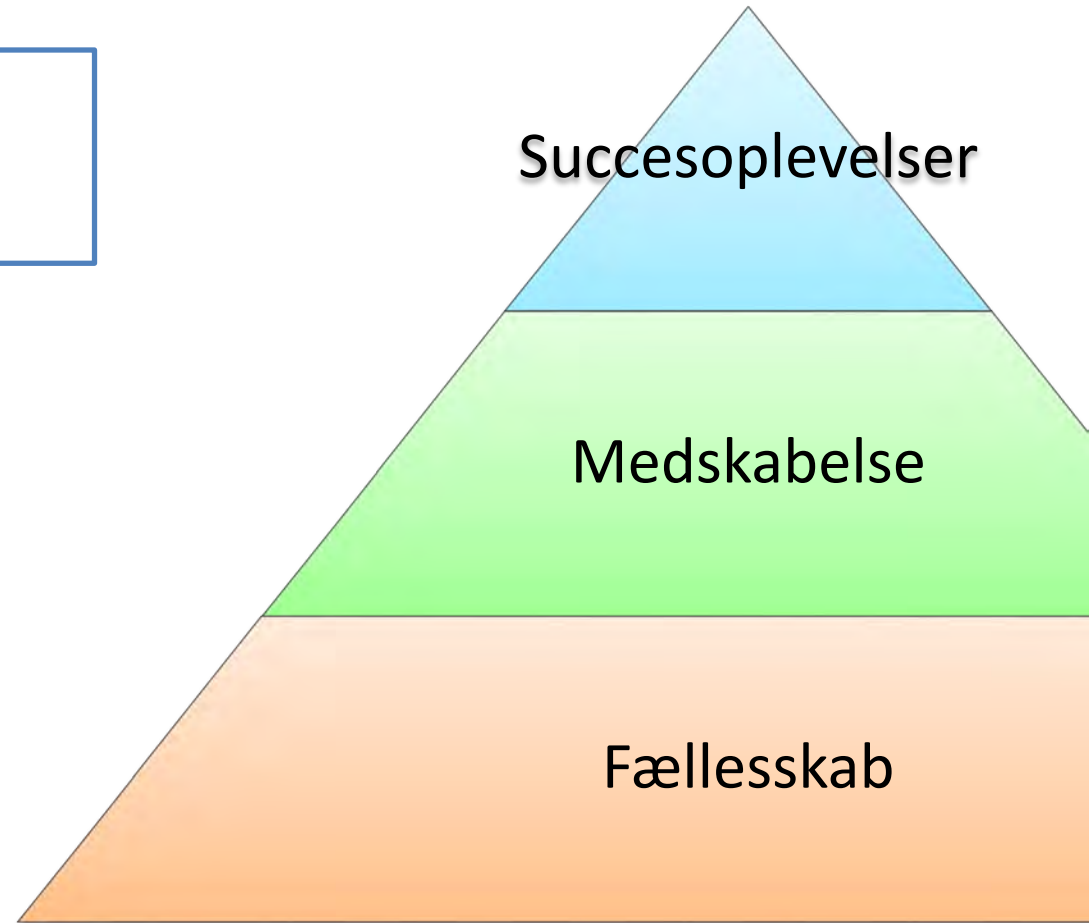


IDRÆTSUNDERVISNING

Differentierede mål
Variation i bevægelsesmuligheder
Tid til at lykkes

Inddragelse frem for kontrol
Flere valgmuligheder og involvering

Teambaseret tilgang
Fokus på sociale færdigheder
Anerkendelse af alle elever (både-og)



Frikvarter

Variation i bevægelsesmuligheder

Brug energien på muligheder i stedet for begrænsninger
Flere valgmuligheder og involvering

Tre-til-trivsel
Positiv vokseninvolvering
Inkluderende frikvarterspolitik

Succesoplevelser

Medskabelse

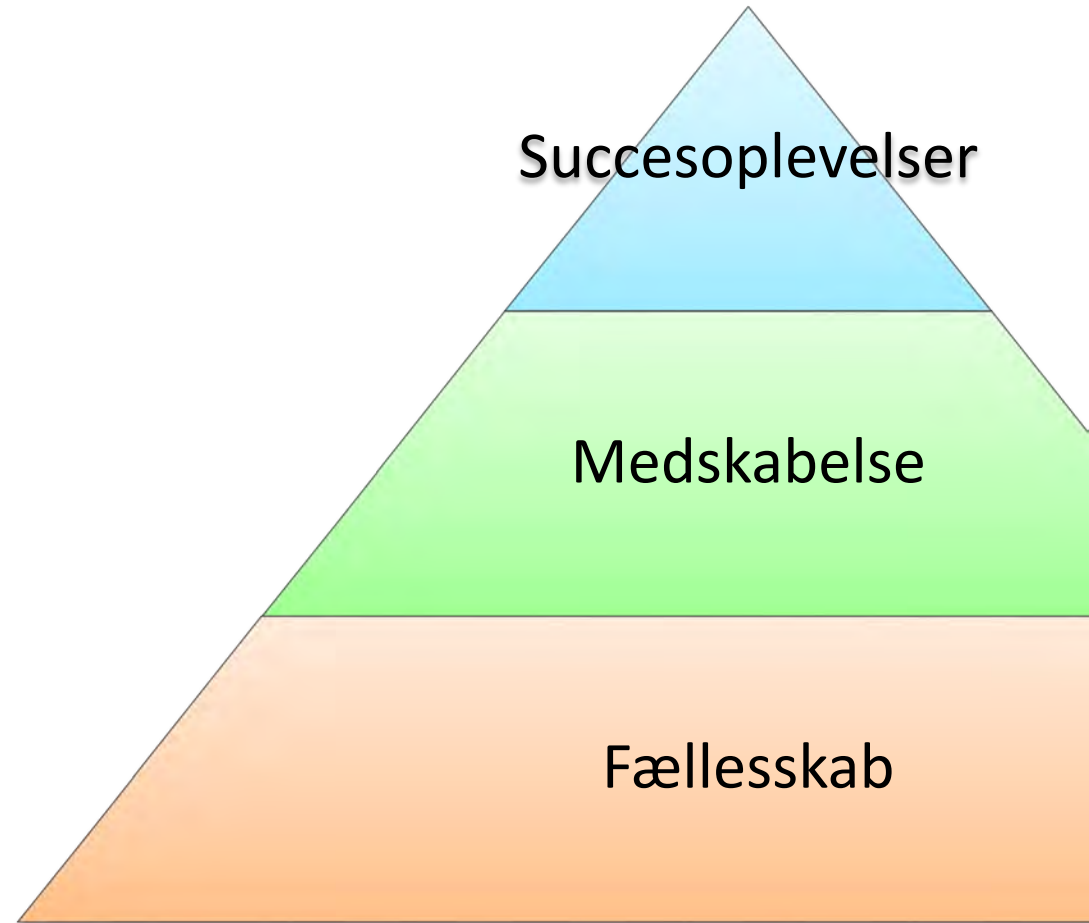
Fællesskab

Brain breaks

Variation i bevægelsesmuligheder
Kroppen brugens i en anden arena
Start simpelt

Inddrag eleverne indenfor rammerne
Flere valgmuligheder

Fokus på inklusion og fællesskab
Fokus på strukturen og kulturen

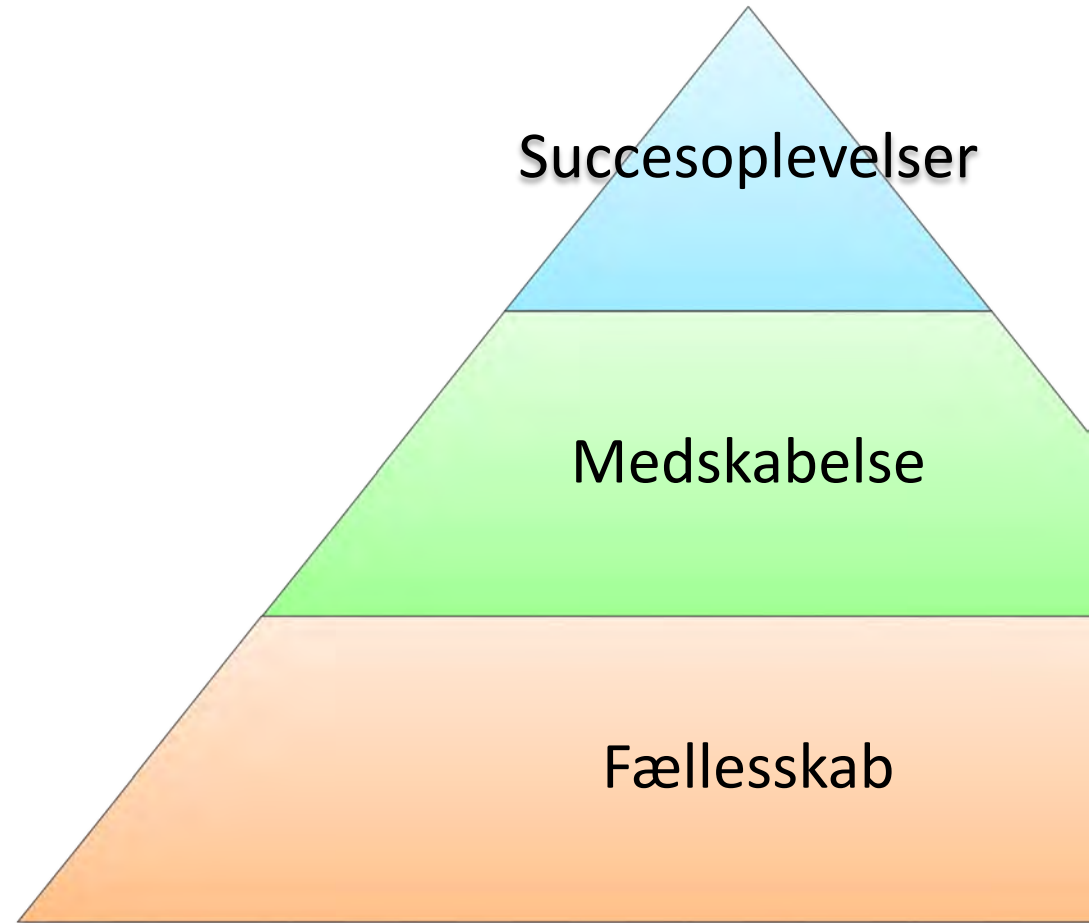


Temadage

Kan være gode dage i sig selv –
men skal bruges til sikring af
fremtidige succesoplevelser

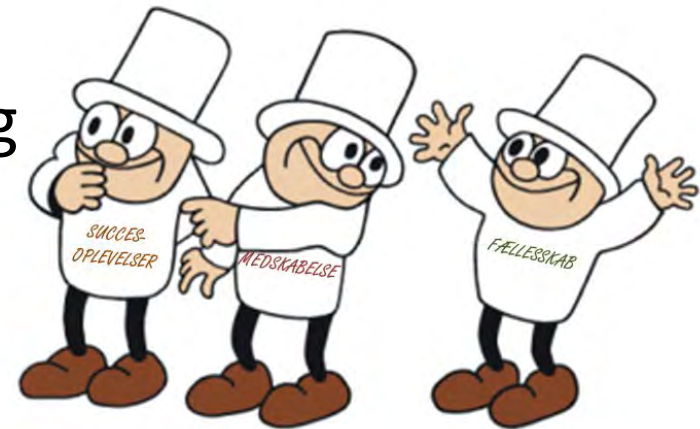
Inddrag eleverne indenfor rammerne

Redskab til fælles vision og retning



Opsamling og konklusion

- Ingen målbar effekt af den samlede indsats, men positive tendenser hos nogle relevante grupper af eleverne.
- Stor forskel på hvordan indsatserne bliver modtaget og udvikler sig på skolerne. En stor del kan tilskrives den eksisterende kultur
- Den sociale kontekst er afgørende, hvis alle elever skal opleve reel medbestemmelse og succes.





FORSKNINGS- & INNOVATIONS-CENTER
FOR IDRÆT, BEVÆGELSE & LÆRING

Vi tweetter live på #fiibl

www.fiibl.dk | www.facebook.dk/fiibl | Twitter: @FIIBL_dk | [Linkedin/FIIBL](https://www.linkedin.com/company/fiibl)

Trivsel og Bevægelse i Skolen – Hvordan gik det?

Med støtte fra
TrygFonden



FORSKNINGS- & INNOVATIONS-CENTER
FOR IDRÆT, BEVÆGELSE & LÆRING

