

# Trivsel og bevægelse i skolen

## - 45 min der virker



## Skolereform

Med den nye skolereform skal der mere bevægelse ind i skoledagen for at opnå bedre sundhed, trivsel og læring. Derfor er der god grund til at finde frem til aktiviteter og tiltag, der i særlig grad er med til at forbedre elevernes psykiske velbefindende.

Idræt og bevægelse har potentiale til at styrke elevernes trivsel og bevægelsesglæde og motivere til fremtidig deltagelse. Men der er brug for at udvikle metoder til at integrere fysisk aktivitet og bevægelse i skoledagen, så trivsel fremmes hos alle elever.

### Formål

Projektet 'Trivsel og Bevægelse i Skolen' har opnået støtte fra TrykFonden på knap 7 millioner kroner. Ved en skolebaseret indsats skal elevernes motivation for og glæde ved bevægelse øges og samtidig give forskningsbaseret viden om, hvordan landets skoler bedst muligt bruger de 45 minutter på bevægelse.

Der er i særlig grad fokus på elever med øget risiko for eksklusion fra skolens bevægelses-aktiviteter: fx elever med en usikker fornemmelse for deres kropslighed eller begrænset lyst til at bevæge sig. Overvægt, dårlig kondition og motoriske vanskeligheder *kan* spille en rolle, men er ikke en direkte forudsætning for at være i målgruppen.

## Udvikling af indsatserne

Forskningsprojektet er opdelt i fire faser: design, pilot, implementering og evaluering. I designfasen er den eksisterende viden på området blevet afdækket, og en udviklingsgruppe har deltaget i udarbejdelsen af indsatsens udformning. Fem udvalgte pilot-skoler har afprøvet indsatsen i praksis for at sikre den bedst mulige endelige indsats.

24 skoler fra syv forskellige danske kommuner deltager i projektet i skoleåret 2015-2016. Halvdelen af skolerne udtrækkes tilfældigt til at implementere den endelige indsats. Data herfra vil danne afsæt for den afsluttende evalueringsfase. Den anden halvdel af skolerne vil fungere som sammenlignings-skoler, men har året efter mulighed for at implementere de samme tiltag som indsatskolerne.

### Indsatsen på skolerne

Indsatsen vil i høj grad bygge på involvering af de deltagende skoler og indeholde forskellige tiltag i både frikvarterer, idrætstimerne og den boglige undervisning for eleverne på mellemtrinnet (4.-6. årgang).

Projektets design tager højde for de kontekster, indsatserne implementeres i - fx skolernes fysiske rammer, læringsgrundlag og kultur. I den henseende er involvering af skolens medarbejdere, ledelse, elever og bestyrelse altafgørende.



## Elevindsatser

I projektet arbejdes der med fire områder, som tilsammen giver 5x45 minutter i gennemsnit om ugen med bevægelsesaktiviteter, der virker:

- Idrætsundervisning 60 minutter
- Frikvartersaktiviteter 90 minutter
- Brain breaks 50 minutter
- Tre temadage 25 minutter
- I alt 225 minutter

Udover at skolerne lever op til mængden af bevægelse, lægges der vægt på, at aktiviteterne har den bedst mulige kvalitet, for at alle elever får gode oplevelser med den ekstra bevægelse.

I alle bevægelsesaktiviteter er der fokus på:

- Den enkeltes udvikling og læring og i mindre grad konkurrence
- Involvering og medskabelse
- Samarbejde og fællesskab
- Tydelige mål for aktiviteterne

## Medarbejderudviklingsforløb

Et medarbejderudviklingsforløb er udarbejdet med det formål at gøre skolens medarbejdere endnu bedre til at udnytte det potentiale, der er ved bevægelse i skolen.

Forløbet består af en fire workshops:

- Første workshop er målrettet den lokale koordineringsgruppe på skolen og informerer om indsatsen og giver redskaber til at styre den kommende indsats.
- Anden workshop er for alle mellemtrinnets medarbejdere, men har særlig fokus på idrætslærere. Her vil der blive arbejdet med tilgangen til idrætsundervisningen, frikvarterer og brain breaks.
- Tredje workshop foregår på de enkelte skoler og er for alle mellemtrinnets medarbejdere og med

deltagelse af eleverne. Her vil der blive givet masser af inspiration til brain breaks og aktiviteter i frikvartererne.

- En fjerde workshop ligger midtvejs i forløbet. Her idrætsundervisningen, frikvarterer og brain breaks, men med fokus på nye

Forløbet vil blive understøttet med:

- Materialer og beskrivelser af de forskellige indsatser og aktiviteter.
- Hjemmeside med information, materialer, korte videoer og med praktiske vinkler til indsatsen.
- Oplæg til diskussion og videndeling blandt skolens medarbejdere.



## Dataindsamling

Der indgår et forskningsbaseret evaluerings-forløb af indsatsen, der indebærer spørgeskema til elever og medarbejdere samt supplerende interviews med nøglepersoner.

Succesindikatorerne for projektet er, at flere elever får succesoplevelser med bevægelses-aktiviteter i skolen og dermed oplever en større tiltro til egne evner. Derudover skal eleverne opnå større samhørighed med deres klassekammerater samt en større læringsparathed.

### Skolernes udbytte

Via tæt samarbejde mellem praksis- og forskningsparter har projektet til formål at øge elevernes trivsel gennem bevægelse og fysisk aktivitet og i sidste ende øge kvaliteten af den danske folkeskole.

- Skolens medarbejdere opnår anvendelig viden og redskaber om idræt og bevægelse i skolen.
- En stor del af skolens medarbejdere får et gratis kompetenceløft og får praktisk erfaring med og støtte til at igangsætte bevægelse i skoledagen på nye måder.
- Medarbejderne får adgang til færdige idrætsundervisningsforløb, der åbner op for nye muligheder i idrætsfaget.
- Skolen opfylder kravet om 45 minutters daglig bevægelse og sikrer samtidig en høj kvalitet til gavn for elevernes trivsel, læring og motivation.

### Kontakt:

Syddansk Universitet  
Institut for Idræt og Biomekanik  
Campusvej 55  
5230 Odense M

Lektor Thomas Skovgaard,  
Tlf.: 6550 3428  
Mobil: 2498 4064  
Email: [tskovgaard@health.sdu.dk](mailto:tskovgaard@health.sdu.dk)

Adjunkt Lars Breum Christiansen,  
Tlf.: 6550 4468  
Mobil: 6060 7940  
Email: [lbchristiansen@health.sdu.dk](mailto:lbchristiansen@health.sdu.dk)



SYDDANSK UNIVERSITET