

# Indsatsbeskrivelser til ”Space – rum til fysisk aktivitet”

3. marts 2010



## Indledning

Dette dokument om indsatserne i forskningsprojektet ”Space – rum til fysisk aktivitet” beskriver kort det nærmere formål med hver af de forskellige delindsatser, kravene til delindsatsernes indhold og kravene til den proces, hvorigennem delindsatserne iværksættes.

Formålene med dokumentet er:

- ❖ At fastlægge og beskrive den samlede intervention i Space-projektet, inden igangsætning af indsatser påbegyndes
- ❖ At bidrage til en vis ensartethed af indsatserne på tværs af deltagende kommuner og således sikre, at indsatserne i de forskellige kommuner kan betragtes som en samlet intervention og data fra de forskellige Space-kommuner kan pooleres
- ❖ At bidrage til Space-kommunernes planlægning af, hvordan de igangsætter indsatserne
- ❖ At skabe et overblik over, hvilken samlet ”pakke” af interventioner, andre kommuner skal iværksætte for at kunne forvente den effekt, der eventuelt påvises i studiet

Den samlede intervention består af en række delindsatser, der vedrører enten *organisatoriske forhold* eller *fysiske rammer* som illustreret nedenfor.



## Bevægelsespolitik

### Formål

Formålet med bevægelsespolitikken er at sætte fokus på skolens holdning til fysisk aktivitet, at fastlægge rammer og indhold for skolens arbejde med fysisk aktivitet og at arbejde bevidst og målrettet med disse.

### Indhold

Space-skolerne skal udarbejde en bevægelsespolitik, der overordnet forholder sig til, hvordan skolen arbejder med fysisk aktivitet. Bevægelsespolitikken skal som minimum forholde sig til 6.-8. klassetrin, men kan oplagt af hensyn til sammenhængen på skolen være målrettet alle klassetrin. Arbejdet med bevægelsespolitikken skal følge materialet ”Bevægelsespolitik på Space-skoler”.

Bevægelsespolitikken skal struktureres ud fra følgende tre komponenter:

1. Værdier, begrundelser og visioner – hvorfor arbejder skolen med fysisk aktivitet?
2. Målsætning – hvilke mål har skolen med fysisk aktivitet?
3. Handleplan – hvad skal der gøres af hvem og hvornår?

Indholdsmæssigt skal bevægelsespolitikken som minimum forholde sig til:

- Skolens udeområder
- Brug af frikvarterer
- Transport til og fra skole
- Fordybelsesuge

Skolerne kan efter eget ønske forholde sig til flere temaer inden for fysisk aktivitet i bevægelsespolitikken.

### Proces

Udarbejdelse af bevægelsespolitikken er beskrevet i materialet ”Bevægelsespolitik på Space-skoler”. Processen skal indeholde følgende overordnede faser:

1. Udpegning af nøglepersoner og forankring
2. Afprøvning af indsatser
3. Politikformulering, vedtagelse og planlægning
4. Implementering og evaluering

Det er et krav, at skolebestyrelsen og elever er involveret undervejs i udarbejdelsen af bevægelsespolitikken.

Space-skolerne skal inden afslutning af skoleåret 2009-2010 drøfte, hvordan arbejdet med bevægelsespolitikken skal gribes an, samt udarbejde en tids- og procesplan for arbejdet med politikken. I august 2010 starter processen med at få udarbejdet og vedtaget bevægelsespolitikken efter tids- og procesplanen.

I december 2010 skal bevægelsespolitikken være færdig og vedtaget i skolebestyrelsen.

## **Kickstarter**

### **Formål**

Formålet med indsatsen er at øge den fysiske aktivitet blandt eleverne i frikvartererne ved hjælp af kickstartere. En kickstarter er en særligt uddannet lærer (eller pædagog med relation til 6.-8. klasse) med den funktion at igangsætte og facilitere aktiviteter i frikvartererne. Målgruppen for kickstarterne er alle elever i 6.-8. klasse, men andre klassetrin kan naturligvis deltage i aktiviteterne.

### **Indhold**

#### *Uddannelsens form*

Hver Space-skole skal have tre-fire kickstartere. Uddannelsen udbydes af University College Lillebælt og vil bestå af tre kursusdage à seks timer lagt med seks ugers mellemrum. Dette giver deltagerne mulighed for at afprøve kurssets elementer fra gang til gang og reflektere over erfaringer og udfordringer. Skolen betaler for kickstarternes timer og transport, mens selve uddannelsen er gratis for skolen.

Det er vigtigt, at der på kurset gives tid til erfaringsudveksling mellem skolerne, men dannelsen af teamstruktur og samarbejdsmodeller blandt kickstarterne på den enkelte skole skal også prioriteres højt. Det vil være naturligt at høste erfaringer fra de andre skoler i denne sammenhæng.

Tre-fire måneder efter sidste kursusdag vil uddannelseslederen komme ud på hver skole for at lave en opfølgende konsultation à 2,5 timer med skolens team af kickstartere.

#### *Funktionens indhold*

Som kickstarter er læreren igangsætter af aktiviteter i de lange udefrikvarterer (se indsatsen ”Udefrikvarter”). Lærerens rolle som igangsætter indebærer, at han efter en introduktion ikke er nødvendig for aktivitetens udførelse. I begyndelsen og ved introduktion af nye aktiviteter vil det være naturligt at læreren deltager. Funktionen som kickstarter handler i høj grad også om at være rollemodel for 6.-8. classes eleverne ved at vise, at det er sjovt og spændende at bevæge sig. Kickstarteren skal aflønnes på en måde som afspejler, at der ikke er tale om almindeligt tilsyn, idet funktionen indebærer forberedelse og undervisningsaspekter. Den præcise aflønning afgøres af lokale forhandlinger, da der er stor forskel på de enkelte kommuners praksisser. Ligeledes afgøres det af lokale forhandlinger, hvor mange timers team-tid, der skal knyttes til funktionen årligt. Ledelsen skal tage hensyn til lærerens skema i planlægningen af kickstarterfunktionen. Dette sker i dialog med kickstarterne selv.

En kickstarter kan desuden være tovholder for Legepatruljen. Eventuelt kan to kickstartere deles om tovholderansvaret. Dermed sikres en synergieffekt mellem kickstarterfunktionen og legepatruljen. Dette vil være naturligt for skoler, der ikke har legepatruljer på nuværende tidspunkt. På skoler, der allerede har en velfungerende legepatrulje med tilknyttet tovholder, vil det være mest naturligt, at denne person fortsætter som tovholder.

### **Proces**

Skolens ledelse skal senest april 2010 orientere lærerkollegiet om, hvad det vil sige at være kickstarter. Orienteringen skal indeholde stillingens formål, uddannelse, aflønning og planlægning af ”vagtplan”.

Den 1. maj 2010 er der deadline for lærernes tilmelding til Kickstarter-uddannelsen.

Senest den 15. maj 2010 melder skoleledelsen ud, hvilke lærere, der har fået bevilget uddannelsen.

Lærerne aftaler indbyrdes, hvem der er tovholder for legepatruljen, hvis det er aktuelt.  
Første kursusdag afholdes tirsdag den 14. september 2010.  
Anden kursusdag afholdes onsdag den 3. november 2010.  
Tredje kursusdag afholdes torsdag den 13. januar 2011.  
Alle kursusdage finder sted hos University College Lillebælt i Jelling kl. 9.00-15.00.  
I marts-maj 2011 vil hver Space-skole få besøg af en konsulent fra kickstarteruddannelsen i 2,5 time.

## Legepatrulje

### Formål

Formålet med legepatruljer er at bevidstgøre 6.-7. klasses elever om fysisk aktivitet, og derigennem øge deres aktivitetsniveau.

Legepatruljen igangsætter aktiviteter i udefrikvartererne for eleverne i indskoling. Dette sigter på at gøre de yngre elever mere fysisk aktive. Som sideeffekt kan det styrke det sociale miljø på tværs af klasserne og mindske mobning, samt give de ældre elever ansvarsfølelse.

### Indhold

I alt 8-10 elever fra 6.-7. klasse skal uddannes til at være legepatrulje. Dette sker på et kursus arrangeret af legepatruljen.dk, som har udviklet konceptet. Se [www.legepatruljen.dk](http://www.legepatruljen.dk) for mere information.

Efter uddannelsen skal skolen sørge for, at der er legepatruljer i mindst fire af ugens fem lange frikvarterer. Legepatruljen er som minimum henvendt til indskolings eleverne.

Kurset er gratis for skolerne.

I maj 2011 vil projektkoordinatoren i dialog med skolerne vurdere, hvorvidt det er nødvendigt med et nyt kursus i september 2011, eller om de eksisterende legepatruljer kan fortsætte, eventuelt understøttet af nye elever, som uddannes internt på skolerne af tovholderen og de erfarne elever.

### Proces

Skolen skal i uge 33 i 2010 orientere eleverne i 6. og 7. klasse om muligheden for at blive udvalgt til legepatruljen. Eleverne skal skrive en motiveret ansøgning til skolens ledelse eller til legepatruljens tovholder inden udgangen af uge 34. I uge 35 udvælger skolens ledelse eller legepatruljens tovholder de 8-10 elever, der skal på legepatruljekursus, og orienterer ansøgerne.

Kurset finder sted på Englystskolen i Vejle onsdag den 22. september 2010 kl. 9.30-14.00.

Umiddelbart efter kurset starter legepatruljen op. Tovholderen er behjælpelig med aktivitets- og tidsplaner mv.

## **Udefrikvarterer**

### **Formål**

Formålet er at øge den fysiske aktivitet i frikvartererne. Det er påvist, at man bevæger sig mere når man er udendørs, end når man er indendørs. En positiv sideeffekt ved at være ude kan være mere læringsparate elever.

### **Indhold**

Alle Space-skolerne skal have udefrikvarterer. På grund af skolernes forskellige skemaer er det fælles krav til Space-skolerne, at eleverne i de involverede klasser skal være ude i minimum 20 minutter af frikvartererne om dagen. Nogle skoler har mulighed for at have ”åben hal” i det store frikvarter. Denne mulighed kan også tælle som udefrikvarter, idet der laves betydelig fysisk aktivitet sammenholdt med at være inde i en klasse. Kickstarteren skal her være opmærksom på elever, som altid kun er tilskuere til aktiviteter i hallen. Det samme gør sig naturligvis også gældende i skolegården.

Da der kan forventes modstand fra de ældre klasser, som på nogle skoler har lov til at være inde, kan reglen om udefrikvarterer indføres ”løbende”. Eleverne, der går i 6. og 7. klasse i skoleåret 2010/2011, starter med at have udefrikvarterer i skoleåret 2010/2011 og fortsætter med dette året efter. Eleverne i 8.-9. klasse i skoleåret 2010/2011 omfattes dermed ikke af udefrikvarterordningen, og vil derfor ikke opleve, at et en gang tildelt ”privilegium” tages fra dem igen.

De fleste skoler har en form for udefrikvarterer for indskoling og mellemtrin. Har man ikke dette, kan det indføres, da det vil være uhensigtsmæssigt at fx 4. og 5. klasse må være inde i frikvartererne i skoleåret 2010/2011, mens 6. og 7. klasse skal være ude. Vi anbefaler dette, men det er ikke et krav i Space-projektet. Det er vigtigt at få bevidstgjort eleverne om fordelene ved at være ude og røre sig og få det gjort til det naturlige valg, fordi det er sjovt og spændende. Skolen har mulighed for at indføre udefrikvarterer for alle klassetrin, hvis man ønsker det.

### **Proces**

Senest den 1. juni 2010 skal skolen orientere eleverne om reglerne, som de vil være efter sommerferien. Reglerne træder i kraft med start af skoleåret 2010/2011. Reglerne skal skrives ind i bevægelsespolitikken, som skal være færdig i december 2010.

## Skolepatrulje

### Formål

Formålet er at øge elevernes fysiske aktivitet i form af cykling og gang til og fra skolen. En skolepatrulje kan medvirke til at gøre skolevejen mere sikker, hvilket kan få flere elever til at cykle eller gå til skole.

### Indhold

Skolepatruljen skal dirigere trafikken ved skolens adkomstveje. Den skal starte minimum 15 minutter før det ringer ind og fortsætte til det ringer ind. Indsatsen følger det landsdækkende koncept for skolepatruljer, som fastlægges af Rådet for Sikker Trafik (det tidligere Rådet for Større Færdselssikkerhed). På deres hjemmeside [www.sikkertrafik.dk](http://www.sikkertrafik.dk) skal der købes udstyr til skolepatruljerne, blandt andet veste og skilte. Det er lovpligtigt at købe udstyret her for at sikre ensartethed i hele landet, og fordi udstyret er godkendt til formålet. På hjemmesiden kan der desuden downloades "Love og regler" samt instruktionsmateriale.

### Proces

Har skolen aldrig haft skolepatrulje før, skal skolen kontakte den nærmeste politimyndighed. Dette gøres ved at ringe 114. Det kan også være gavnligt at kontakte kommunens tekniske afdeling (Vej & Park, Vej & Teknik), da politiet muligvis vil vurdere, at skolepatruljen kun må stå og dirigere trafikken, hvis der er et "Toronto-anlæg" (to orange lys der blinker på skift) ved overgangen. Politiet uddanner en lærer til at være skolepatruljeinstruktør. Denne funktion tages ofte af skolens færdselskontaktlærer. Udover skolens første skolepatruljeinstruktør uddanner politiet også det første hold skolepatruljeelever. Hvis nærmeste politimyndighed ikke kan dette, er det skoleledelsens ansvar at sørge for uddannelse på anden måde. Rådet for Sikker Trafik giver gratis rådgivning og vil kunne klæde færdselskontaktlæreren på til opgaven.

Hvis skolen i forvejen har en skolepatrulje, skal denne fortsætte.

I starten af september 2010 kan eleverne søge om at komme med i skolepatruljen. På de fleste skoler er det elever fra 6. klasse, der er i skolepatruljen. Medio september udvælger skolen eleverne, og i slutningen af september eller starten af oktober uddannes skolepatruljen, hvorefter de umiddelbart går i gang.

## **Cyklistprøve**

### **Formål**

Formålet med cyklistprøven er at gøre eleverne mere sikre på deres cykel. Dette kan medføre, at flere bruger cyklen til og fra skole og fritidsaktiviteter.

### **Indhold**

Cyklistprøven tages normalt i 6. klasse. På Space-skoler skal både 6. og 7. klasser i september 2010 tage cyklistprøven. Dette gøres for at sikre, at 7. klasses eleverne også har taget den. Cyklistprøven arrangeres af Rådet for Sikker Trafik, som har et nyt koncept for cyklistprøven i udvikling. De syv Space-skoler vil deltage i pilotafprøvningen af dette nye koncept i september 2010.

### **Proces**

Cyklistprøven vil finde sted i september 2010. Færdselskontaktlæreren er en central person i planlægningen og afviklingen af cyklistprøven. Yderligere information kommer senere, når Rådet for Sikker Trafik har færdigudviklet konceptet.



## **Fordybelsesuge**

### **Formål**

I uge 41 i 2010 og 2011 skal Space-skolerne afholde en fordybelsesuge om fysisk aktivitet. Formålet er at sætte fokus på flere aspekter af fysisk aktivitet, herunder at øge elevernes viden om det gavnlige ved fysisk aktivitet og øge deres motivation til at være fysisk aktive.

### **Indhold**

Fordybelsesugen skal som minimum omfatte 6.-7. klasse i skoleåret 2010-11 og minimum 7.-8. klasse i skoleåret 2011-12. Ugen skal for det første indeholde praktisk fysisk aktivitet, således at alle involverede elever er fysisk aktive hver dag, heraf mindst én time med moderat til høj puls. For det andet skal ugen indeholde undervisning om fysisk aktivitet og sundhed med sigte på, at eleverne får en øget bevidsthed om betydningen af fysisk aktivitet og livsstil for sundhed og trivsel. Fredag i uge 41 afholdes Skolernes Motionsdag, hvor alle elever på skolen skal deltage.

Under fordybelsesugen ryddes skemaet for ”normal” undervisning, således at der er fokus på fysisk aktivitet og undervisning om emnet. Der kan dog fastholdes op til 50 % af lektionerne med elevernes normale fag, under forudsætning af, at faget kobles til fysisk aktivitet.

Der kan søges inspiration til fordybelsesugen i Sundhedsstyrelsens kampagne i uge 41 (kendt som ”Get Moving”-kampagnen i indtil videre årene 2006-2009). Der kan desuden hentes inspiration i materialet ”Fordybelsesuge om fysisk aktivitet på Space-skolerne” – blandt andet om hvordan fysisk aktivitet kan inddrages i forskellige fag.

### **Proces**

Skoleledelsen skal før sommerferien gøre lærerne for de involverede klasser opmærksomme på, at hele uge 41 er afsat til fordybelsesuge om fysisk aktivitet, for at give lærerne god tid til at forberede dette, herunder for eksempel forberede fysisk aktivitet i deres fag. I løbet af september 2010 skal ledelsen sikre, at der ligger planer klar for ugen hos de ansvarlige lærere. Processen gentages i 2011.

## **Foreningsfitness, herunder teenfitness**

### **Formål**

Formålet er at øge den fysiske aktivitet for eleverne i 6.-8. klasse i form af fitnessaktiviteter i foreningsregi.

### **Indhold**

Foreninger er valgt som organisatorisk ramme for at holde kontingentet på foreningsniveau. Aktiviteterne for 6.-8. klasse sker i form af ”Teenfitness”, som er en holdbaseret aktivitetsform særligt målrettet teenagere. Teenfitness kan dyrkes med rekvisitter som fx elastikker, bolde og gulvmåtter, med henblik på at opnå øget styrke og kondition. Konceptet Teenfitness skal følges i Space. Teenfitness er en del af det overordnede koncept foreningsfitness, som er udviklet af Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger og Danmarks Idræts Forbund. Foreningsfitness står for uddannelse af teenfitnessinstruktører.

Tilbuddet om Teenfitness skal løbe hele året (med undtagelse af ferieperioder). Aktiviteterne kan afpasses årstiden, således at der i godt vejr kan være udendørs træning.

Det tilstræbes så vidt muligt at etablere foreningsfitness til voksne for at skabe forudsætninger for etableringslån og for at skabe en rentabel drift. Alternativt kan der etableres et tilbud om teenfitness på anden vis uden etablering af foreningsfitness for voksne.

### **Proces**

Det kommunale forvaltningsområde, som har med foreninger og lokale støtte at gøre, finder, i dialog med foreningerne i skoleområdet, en egnet forening, der kan tilbyde teenfitness. Denne proces skal være afsluttet med et bestyrelsesgodkendt tilsagn om deltagelse fra foreningen senest i oktober 2010. Hvis foreningen ikke har foreningsfitness for voksne i forvejen, skal dette etableres.

På hjemmesiden [www.foreningsfitness.dk](http://www.foreningsfitness.dk) er det beskrevet, hvordan foreninger kan tage rentefri lån og modtage rådgivning mv. i etableringen af foreningsfitness.

Da det er meget forskelligt, hvor stor en indsats der skal gøres i det enkelte skoleområde, inden en forening er klar til at udbyde teenfitness i foreningsfitnessregi, vil tidsplanerne variere meget. Det fælles mål er derfor, at alle Space-områder skal være klar til at tilbyde hold i teenfitness senest i marts 2011.

## Playspots

### Formål

Formålet er at øge 6.-8. klasseelevernes fysiske aktivitet efter skoletid. I indsatsen etableres et playspot eller udbygges et eksisterende playspot, hvor der skabes mulighed for, at elever i 6.-8. klasse og andre unge kan mødes om fysiske og sociale aktiviteter i deres lokalområde.

### Indhold

Et playspot er et bolignært anlæg med mulighed for fysisk aktivitet. Ud over bevægelse skal området skabe rum for socialt liv, så unge får et samlingspunkt og mødested, hvor andre aktiviteter kan udspringe fra. Det enkelte playspot skal placeres, så området er offentligt tilgængeligt med gode, trafik sikre forbindelser til både skole og boligområder.

I samarbejde med Lokale- og Anlægsfonden igangsættes et udviklingsarbejde med fokus på at anlægge tre typer af playspots opbygget efter tre forskellige koncepter. Fordelt med et playspot i hvert Space-skoledistrikt etableres i alt:

- Tre ”2. generationsmultibaner”
- Fire næraktivitetsanlæg, herunder to kropsøvningspladser og to boldspilpladser

Indholdet og formålet med de specifikke anlæg udvikles i et tæt samarbejde mellem Lokale- og Anlægsfonden, faglige eksperter og lokale aktører.

### Proces

Udviklingen og etableringen af playspots er opdelt i tre faser:

- 1) vidensopsamling (januar-juni 2010)
- 2) idéudvikling (juli-september 2010)
- 3) beslutning, planlægning og anlægsarbejde (oktober 2010 – juni 2011)

Fase 1: (januar – juni 2010)

Lokalområdet analyseres for at kortlægge barrierer og potentialer for fysisk aktivitet i det eksisterende område. Vidensopsamlingen baseres på GIS-analyser, fokusgruppeinterview med elever i 7. – 8. klasse samt ekspertvurderinger af området. Ekspertvurderinger foretages af en gruppe, der består af fondskonsulenter, forskere, landskabsarkitekter, playspot-producenter, pædagogisk personale, lokale aktører fra kommunen, skoleelever og eventuelle grundejerforeninger. Ekspertgruppen er rådgivende for en såkaldt indsatsstyregruppe, der består af tre medlemmer repræsenterende hhv. Lokale- og Anlægsfonden, kommunen og Syddansk Universitet. Indsatsstyregruppen træffer beslutninger i den videre proces.

Fase 2: (juli – september 2010)

På baggrund af vidensopsamlingen udfærdiger indsatsstyregruppen et notat, som skal danne afsæt for udfærdigelsen af landskabsarkitektoniske forslag til et playspot tilpasset lokalområdet. På baggrund af skitsetegninger og dispositionsplaner af et playspot tager indsatsstyregruppen beslutning om hvilke tiltag og anlægsarbejder, der skal planlægges under hensyntagen til lokalplaner, godkendelse fra myndigheder, udbudsregler mv.

Fase 3: (oktober 2010 – juni 2011)

I dialog med bevillingsgivere og lokale repræsentanter træffer indsatsstyregruppen beslutning om hvilket playspot, der skal realiseres, og udarbejder tidsplan for, hvordan det igangsættes og implementeres.

## Skolens udearealer

### Formål

Formålet er at øge 6.-8. klasseelevernes fysiske aktivitet i frikvarterer og efter skoletid. Indsatsen skal forme udskolingens udearealer, så de fysiske rammer i højere grad iscenesætter og understøtter 6.-8. klasseelevernes mulighed for bevægelse, idræt og fysisk aktivitet – såvel i skoletiden som udenfor skoletiden.

### Indhold

Skolens udearealer skal give rum for bevægelse i bred forstand, hvor både traditionelle og alternative bevægelsesaktiviteter kan finde sted. Studier viser, at især fysisk inaktive børn og unge efterlyser alternativer til de traditionelle idræts- og skolegårdsaktiviteter.

Eksempler på fysiske forbedringer af skolens udearealer kan være simple tiltag som opstregning af baner og felter til mere omfattende anlægsarbejder med fx nye belægnings, installationer og områder for fysisk aktivitet.

### Proces

Processen med omformningen af skolens udearealer er opdelt i tre faser:

- 1) vidensopsamling (januar-juni 2010)
- 2) idéudvikling (juli-september 2010)
- 3) beslutning, planlægning og etablering (oktober 2010 – marts 2011).

#### Fase 1: (januar – juni 2010)

Med udgangspunkt i det specifikke udeareal forbeholdt udskolingens elever (7. – 9. klasse) foretages en analyse med henblik på at kortlægge barrierer og potentialer i det eksisterende område. Vidensopsamlingen baseres på fokusgruppeinterview med 7. – 8. klasses elever og ekspertvurderinger af området. Gruppen af eksperter består af konsulenter, forskere, landskabsarkitekter, producenter, pædagogisk personale og lokale aktører repræsenteret af kommune, skoleledelse og elevgruppen. Ekspertgruppen er rådgivende for en indsatsstyregruppe, der består af tre medlemmer repræsenterende skoleledelsen, kommunen og Syddansk Universitet. Indsatsstyregruppen træffer beslutninger i den videre proces.

#### Fase 2: (juli – september 2010)

På baggrund af vidensopsamlingen udfærdiger indsatsstyregruppen et notat, som skal danne afsæt for udfærdigelsen af en landskabsarkitektonisk helhedsplan for benyttelsen af udskolingens udeareal. På baggrund af skitsetegninger og dispositionsplaner for udearealet tager indsatsstyregruppen beslutning om hvilke tiltag og anlægsarbejder, der skal planlægges under hensyntagen til lokalplaner, godkendelse fra myndigheder, udbudsregler mv.

#### Fase 3: (oktober 2010 – marts 2011)

I dialog med bevillingsgivere og pædagogisk personale træffer indsatsstyregruppen beslutning om hvilke tiltag, der skal realiseres og tidsplan for hvordan de igangsættes og implementeres.

## **Fysiske rammer for aktiv transport**

### **Formål**

Formålet er at øge 6.-8. klasseelevernes cykling og gang til og fra skole og fritidsaktiviteter. Indsatsen skal skabe trygge, fysiske rammer for aktiv transport, der ansporer unge til i højere grad at cykle, gå eller på anden måde benytte sig af aktiv transport i lokalområdet.

### **Indhold**

Fysiske rammer, der fremmer aktiv transport blandt unge kan f.eks. bestå af bilfrie zoner nær skolen, fartregulerende foranstaltninger, ændringer i vigepligt, ensretning af veje, skiltning, opstregning af cykelbaner i vejkryds, højresving uden om lysreguleringer mv. I tillæg til trafikreguleringerne kan der suppleres med bedre løsninger til cykelparkering på skolerne.

### **Proces**

Processen med modificeringen af de fysiske rammer for aktiv transport er opdelt i tre faser:

- 1) vidensopsamling (januar-maj 2010)
- 2) idéudvikling (juni-september 2010)
- 3) beslutning, planlægning og etablering (oktober 2010 – marts 2011).

#### Fase 1: (januar – maj 2010)

På baggrund af en trafik- og færdselsanalyse med særlig fokus på muligheder og barrierer for cykling og gang, herunder kortlægning af ulykkessteder via data fra Ulykkes Analyse Gruppen ved Odense Universitetshospital, udarbejder ekspertgruppen en plan for fremme af aktiv transport i lokalområdet.

Vidensopsamlingen baseres på fokusgruppeinterview med 7.-8. klasses elever, GIS-analyser, spørgeskemabesvarelser fra baselinemålinger og ekspertvurderinger af området. Ekspertgruppen består af kommunale repræsentanter, konsulenter fra Vejdirektoratet, forskere og lokale aktører repræsenteret af skoleledelsen og elevgruppen. Som del af processen afholder Vejdirektoratet en workshop for deltagende kommuner med henblik på videndeling om trafikale løsninger, der fremmer aktiv transport.

Ekspertgruppen er rådgivende for en indsatsstyregruppe, der består af tre medlemmer repræsenterende kommunen, skoleledelsen og Syddansk Universitet. Indsatsstyregruppen træffer beslutninger i den videre proces.

#### Fase 2: (juni-september 2010)

Vidensopsamlingen konkretiseres i et notat, som udarbejdes af indsatsstyregruppen. Notatet skal munde ud i en trafikhandlingsplan med fokus på aktiv transport. Med udgangspunkt i den formulerede trafikhandlingsplan afholder Vejdirektoratet endnu en workshop, hvor de konkrete trafikløsninger behandles i samråd med de øvrige deltagende kommuner. På baggrund af workshoppen tager indsatsstyregruppen beslutning om hvilke tiltag og anlægsarbejder, der skal videreudvikles i forhold til godkendelse af myndigheder, udbudsmateriale mv.

#### Fase 3: (oktober 2010 – marts 2011)

I dialog med bevillingsgivere træffer indsatsstyregruppen beslutning om hvilke trafikløsninger, der skal realiseres og tidsplan for hvordan de igangsættes og implementeres.

# Bevægelsespolitik på Space-skolerne



## Introduktion

### Formål og forventninger

Alle Space-skolerne i projektet ”Space – rum til fysisk aktivitet” skal udarbejde en bevægelsespolitik. Formålet med bevægelsespolitikken er:

- At sætte fokus på fysisk aktivitet på skolen blandt lærere, elever og skolebestyrelse og at fastlægge skolens holdning til fysisk aktivitet
- At fastlægge rammer og indhold for skolens arbejde med fysisk aktivitet og at arbejde bevidst med disse

Denne guide er en anvisning til, hvordan Space-skolerne skal udarbejde bevægelsespolitikken. Guiden omhandler både processen med at udarbejde politikken og indholdet i politikken. Guiden er udarbejdet på baggrund af det bedste tilgængelige danske materiale med dokumenterede erfaringer om sundhedspolitikker (se evt. litteraturhenvisninger bagest). Dog er guiden tilpasset det forhold, at ”Space – rum til fysisk aktivitet” er et forskningsprojekt med de særlige krav, det medfører til tidsfrister, standardisering af indsatser mv. Der er således mere faste rammer for arbejdet med bevægelsespolitikken i Space-projektet, end litteraturen generelt foreslår.

Én af præmisserne i forskningen er, at data for eleverne på de forskellige Space-skoler skal ses under ét, hvorfor det er nødvendigt med en vis standardisering af indsatserne skolerne imellem. Hvis indsatserne i projektet har en positiv effekt, kan andre skoler kopiere, hvad Space-skolerne har gjort. Det er derfor vigtigt med et tydeligt koncept for indsatserne i Space, herunder også bevægelsespolitikken.

For bevægelsespolitikken gælder det derfor, at der skal være en vis ensartethed på tværs af skolerne hvad angår både politikens indhold og processen med at udarbejde den. Noget af indholdet er obligatorisk for alle Space-skoler, og der er derudover mulighed for at iværksætte flere tiltag, der vælges på den enkelte skole. Guiden beskriver det obligatoriske indhold og giver nogle forslag til flere tiltag. Angående processen med at udarbejde politikken er der følgende overordnede krav:

- Skolen skal følge bestemte faser som beskrevet nedenfor
- Skoleledelsen involverer skolebestyrelsen, lærere og elever
- Der holdes fokus på eleverne i 6.-8. klasse

Angående det sidste krav er det helt naturligt at overveje sammenhængen med skolen i øvrigt og for eksempel lave en bevægelsespolitik for hele skolen. Det er blot vigtigt, at der ikke bruges flest kræfter på for eksempel yngre elever med det resultat, at indsatserne for projektets målgruppe 6.-8. klasse ”drukner”.

### Hvorfor fysisk aktivitet på skolen

”Space – rum til fysisk aktivitet” bygger på en erkendelse af, at skolen har stor betydning for børn og unges bevægelsesvaner. Grundlæggende er fysisk aktivitet forældrenes og elevernes eget ansvar, men den læring og socialisering der sker i skolerne, må ikke undervurderes. Flere undersøgelser viser, at der er en sammenhæng mellem børn og unges trivsel og graden af fysisk aktivitet. Fysisk



aktive elever er glattere for deres skole, er bedre til at indgå i sociale sammenhænge, har mere gå-på-mod og har færre sygedage.

Børn og unge har brug for at bevæge sig for ikke at blive urolige og uoplagte. Det har vist sig, at deres forudsætninger for at lære noget i timerne er forbedret, hvis de dagligt er fysisk aktive. Derfor er bevægelse i skolen ikke kun gavnligt for, at eleverne danner grundlæggende gode sundhedsvaner tidligt, men også for deres generelle trivsel og indlæringssevne.

Guiden er delt op i tre hoveddele

- Bevægelsespolitikens struktur
- Udarbejdelse af bevægelsespolitikken
- Bevægelsespolitikens indhold.

## **Bevægelsespolitikens struktur**

Det er vigtigt, at bevægelsespolitikken er både velbegrundet, visionær og handleorienteret. Således skal den udformede politik både indeholde mål og visioner, så den har retning og er *bevidst*. Og den skal samtidig være handleorienteret, så den skaber konkrete forandringer i hverdagen.

Bevægelsespolitikken skal struktureres efter følgende tre elementer, der uddybes nedenfor:

1. Værdier, begrundelser og visioner – hvorfor arbejder skolen med fysisk aktivitet?
2. Målsætning – hvilke mål har skolen med fysisk aktivitet?
3. Handleplan – hvad skal der gøres af hvem og hvornår?

Det er vigtigt, at skolen forholder sig til hver enkelt af de tre elementer og til koblingen mellem elementerne, så der skabes en sammenhæng mellem, hvad skolen ønsker for bevægelse, hvad skolen siger, den vil, og hvad den rent faktisk gør. Desuden er det vigtigt, at man undervejs vurderer og eventuelt korrigerer elementerne, efterhånden som man opnår erfaring med politikken i praksis.

Skemaet ”Hjælpspørgsmål til processen” (bilag 1) kan bruges som udgangspunkt for dialog om bevægelsespolitikken.

### **1. Værdier, begrundelser og visioner**

#### *Værdier*

Som optakt til politikprocessen er det en god idé at drøfte, hvorfor skolen har valgt at deltage i Space-projektet. Herunder en drøftelse af, hvilke værdier der gør det relevant for skolen at beskæftige sig med fysisk aktivitet, og hvilke værdier skolen gerne vil kendes for fremover. I denne diskussion kan skolen forholde sig til den eksisterende bevægelseskultur, der kommer til udtryk i eventuelle formulerede mål og principper, eller i den praksis som skolen har etableret.

#### *Begrundelser*

Det er også positivt for processen konkret at begrunde, hvorfor skolen vil arbejde med fysisk aktivitet. Der kan være flere typer af begrundelser. For eksempel kan fysisk aktivitet være forbyggende og sundhedsfremmende, men fysisk aktivitet kan også være et middel til at opnå noget

helt tredje som for eksempel øget læring. Begrundelserne for fysisk aktivitet giver retning, og det er ud fra disse, at målsætningerne og handleplanen kan fastlægges.

### *Visioner*

At sætte ord på visionerne giver billeder på, hvad skolen ønsker at udvikle sig til i forhold til fysisk aktivitet. Visionerne skal populært sagt "være uden for rækkevidde, men inden for synsvidde". Visionerne skal være engagerende, og aktørerne på skolen skal føle ejerskab til dem.

## **2. Målsætning**

Målsætninger giver svar på, hvad skolen gerne vil opnå med Space-indsatserne. En målsætning kan for eksempel være, at kickstarterne over en uge har søgt at aktivere alle elever i en klasse i udefrikvartererne. En målsætning kan også være, at 80 % af eleverne transporterer sig selv til skole. Målsætningerne kan være kvantitative, hvorved man kan *måle* graden af opfyldelse, eller kvalitative, hvor man må *vurdere* graden af opfyldelse.

At følge op på målsætningen kræver, at man definerer en række indikatorer, ud fra hvilke udviklingen og resultaterne kan vurderes. Hermed bliver det tydeligt, om man er "på rette vej" med indsatserne. Med andre ord skal målsætningerne være *konstaterbare*. Kan det konstateres, at målsætningerne ikke opnås, giver det anledning til revurdering af, hvordan skolen arbejder med Space-indsatserne. Når det omvendt konstateres, at nogle mål er nået, er det vigtigt at markere dette som "en lille sejr". På denne måde holdes energien i processen.

Det er vigtigt at arbejde med målsætninger i bevægelsespolitikken på Space-skolerne, da det styrker en kultur med fysisk aktivitet på skolerne. Samtidig er arbejdet med målsætningerne et led i at skabe ejerskab for forandringerne hos lærer- og elevgruppen.

## **3. Handleplan**

Handleplanen bygger videre på elementerne ovenfor. Den bliver således svaret på, hvordan visioner og målsætninger føres ud i livet i konkrete handlinger.

Handleplanen skal give svar på "hv"-spørgsmålene: Hvad skal der gøres? Hvordan skal det gøres? Hvornår skal det gøres? Hvem skal gøre det? Og hvilke begrundelser er der for disse valg?

Det er vigtigt at handleplanen, ligesom de øvrige elementer i politikken, er skriftlig og tilpas udførlig, således at der ikke efterfølgende opstår tvivl om fordeling af ansvar og opgaver.

## **Udarbejdelse af bevægelsespolitikken**

Dette afsnit beskriver de overordnede træk i den proces, hvori Space-skolerne skal arbejde med bevægelsespolitikken. Arbejdet er opdelt i fire overordnede faser:

1. Udpegning af nøglepersoner og forankring

2. Afprøvning af indsatser
3. Politikformulering, vedtagelse og planlægning
4. Implementering og evaluering

### **Fase 1: Udpegning af nøglepersoner og forankring**

I den indledende fase er det vigtigt, at I skaffer jer et overblik over den proces, I står overfor. Først og fremmest skal I finde ud af, hvem der skal være tovholder på arbejdet med bevægelsespolitikken. En mulighed kunne være, at det var én eller flere af kickstarterne, som var tovholder. Dermed ville ejerskab for processen og resultatet forankres i lærergruppen. Ved at inddrage elevrådet forankres ejerskabet blandt eleverne.

Det er afgørende at drøfte motiverne for at arbejde med en bevægelsespolitik. Hvad er det I vil med politikken? Hvad er vigtigt for jer? Og har I de fornødne ressourcer, herunder tid? Det er oplagt at arbejde med det første element i politikken (værdier, begrundelser og visioner) i denne fase.

Det er afgørende, at bevægelsespolitikken er et fælles projekt på skolen. Lærere, elever og skolebestyrelsen/forældre skal føle ejerskab til politikken og til de ændringer, den medfører. Hvis man som lærer ikke forstår nødvendigheden af bevægelsespolitikken, vil man ikke involvere sig tilstrækkeligt, og dermed vil der ikke blive skabt reel forandring i elevernes fysiske aktivitet. På Space-skolerne skal man derfor drøfte, hvordan ledelse, lærere, elever, skolebestyrelse/forældre og eventuelle andre relevante parter bedst involveres.

Det er primært ledelsen og tovholderen, der indgår i denne fase, men den indledende information til og involvering af skolebestyrelsen, elevråd og samlede lærerstab påbegyndes i denne fase.

### **Fase 2: Afprøvning af indsatser**

I denne fase sættes indsatserne i gang. Målet med afprøvningsfasen er at opnå erfaringer med, hvordan indsatserne fungerer på jeres skole.

### **Fase 3: Politikformulering, vedtagelse og planlægning**

Efter en periode på ca. 2-3 måneder med afprøvning af indsatserne for at skabe fælles læring blandt lærere og elever, er det tid til at gøre status og formulere bevægelsespolitikken, så den kan vedtages. Styrken ved denne udforskende tilgang er, at skolen bygger politikken på egne aktuelle erfaringer.

Det er i denne fase, at den endelige målsætning, indikatorer og handleplan beskrives. Hermed er bevægelsespolitikken udarbejdet og skal vedtages.

### **Fase 4: Implementering og evaluering**

I denne fase bliver handleplanen udført i praksis. Det er afgørende, at skolen er meget opmærksom på, at bevægelsespolitikken implementeres, og at indsatserne fastholdes som minimum indtil udgangen af skoleåret 2012, hvor Space-projektet afsluttes. Skolen bør planlægge og afsætte tid til evaluering af politikken. Således bør man følge op på målsætningerne ud fra de indikatorer, der blev opstillet i fase 3.

Det er vigtigt, at der er fokus på løbende opbakning til politikken, at den bliver sat på dagsordenen løbende, og at der fortsat er afsat tidsmæssige ressourcer hertil.

Skolens bevægelsespolitik skal opfattes som en fortløbende og dynamisk proces, og ikke som et stykke arbejde, der kun gøres én gang for alle. Derfor skal skolen forholde sig til, hvordan politikken til stadighed udfordres og udvikles. En mulighed er, at skolen organiserer sig med en tovholder med ansvar for at sætte bevægelsespolitikken på dagsordenen eller et sundhedsudvalg, der kan koordinere arbejdet og sikre opfølgning.

### **Handlinger i fase 1**

Inden afslutning af skoleåret 2009-2010 skal Space-skolerne drøfte, hvordan arbejdet med bevægelsespolitikken gribes an:

- Udpegning af nøglepersoner
- Indledende møder mellem ledere/tovholdere med drøftelse af værdier, begrundelser og visioner samt formulering af disse
- Involvering af skolebestyrelsen
- Information til eleverne – involvere elevrådet i drøftelser

### **Handlinger i fase 2**

Fase 2 igangsættes i august 2010 og indeholder:

- Valg af indsatser ud over de obligatoriske
- Afprøvning af indsatserne

### **Handlinger i fase 3**

Fase 3 foregår i november-december 2010 og indeholder:

- Bevægelsespolitik udformes på baggrund af afprøvningsfasen og tidligere drøftelser
- Andet udkast til bevægelsespolitik udformes og vedtages

### **Handlinger i fase 4**

Fase 4 sker fra januar 2011 og til projektets afslutning i juni 2012 – gerne længere, hvis skolen prioriterer det. Denne fase kan for eksempel indeholde:

- Nedsættelse af et sundhedsudvalg eller udnævnelse af en sundhedskoordinator
- Løbende evaluering
- Prioritering af bevægelsespolitikken i forbindelse med udarbejdelse af årsplaner, ved ressourcetildelinger mv.
- Opmærksomhed på formidling af politikken ved overgange med nye elever, lærere og forældre

## Bevægelsespolitikens indhold

### Obligatoriske indsatser

Alle Space-skolerne skal iværksætte en række indsatser af hensyn til standardiseringen i projektet. Indsatserne tilrettelægges ud fra de indsatsbeskrivelser, der er udarbejdet til Space-projektet. Der kan være forskelle Space-skolerne imellem i forhold til, hvordan indsatserne organiseres lokalt.

Bevægelsespolitikken fungerer som en form for samlende paraply for indsatserne på Space-skolerne. Politikken skal således forholde sig til de obligatoriske indsatser, herunder beskrive skolens egne målsætninger og handleplaner for indsatserne.

Selvom de obligatoriske indsatser er givet på forhånd, er politikprocessen *ikke* overflødig! Politikprocessen er således helt central for at skabe ejerskab hos ledelse, lærere, elever og skolebestyrelse/forældre. Politikprocessen er samtidig vigtig for, at indsatserne bliver lanceret og organiseret på en måde, som giver mening for alle parter på den enkelte skole, og som tager hensyn til lokale forhold.

#### Obligatoriske indsatser i bevægelsespolitikken:

- Skolens udeområder
- Brug af frikvarterer
- Transport til og fra skole
- Fordybelsesuge

De obligatoriske indsatser kan samles i følgende områder i bevægelsespolitikken:

#### 1. Skolens udeområder

Skolens udeområder opgraderes efter dialog med teknisk forvaltning i kommunen og Syddansk Universitet med henblik på at forbedre elevernes mulighed for fysisk aktivitet i frikvartererne. Derudover sørger skolen for, at skolens udeområder, herunder skolegården, er tilgængelig til leg og bevægelse efter skoletid. I forbindelse med udarbejdelse af for eksempel handlingsplaner i bevægelsespolitikken, kan skolen forholde sig til, hvordan det praktisk kan ordnes med tilgængelige udeområder og vedligeholdelse af udeområder.

#### 2. Brug af frikvarterer

- Skolen laver regler om obligatoriske udefrikvarterer for alle elever i 6.-8. klasse.
- Mindst tre lærere skal udannes til ”kickstarter” og skal efterfølgende bidrage til igangsættelsen af aktiviteter i frikvarterer.
- Skolen skal etablere legepatruljer, hvor de større børn hjælper de yngre med at sætte aktiviteter i gang i frikvartererne.

#### 3. Transport til og fra skole

Elevernes transport til og fra skole skal indgå i bevægelsespolitikken. Der skal formuleres holdninger til og gerne retningslinjer for elevernes transport til og fra skole i samarbejde med forældrene. En holdning kunne for eksempel være, at skolen mente, at elever over en vis alder transporterede sig selv til skole, og ikke blev kørt i bil.

- Der skal etableres en skolepatrulje. Dette kan afviges, hvis det efter dialog med lokale politimyndigheder viser sig unødvendigt.
- 6. og 7. klasses eleverne tager cyklistprøve.

#### 4. *Fordybelsesuge*

Der afholdes en fordybelsesuge om fysisk aktivitet i uge 41 i både 2010 og 2011.

##### **Eksempler på frivillige indsatser**

Space-skolerne kan ud over de obligatoriske politikområder vælge at inddrage andre emner i bevægelsespolitikken efter eget ønske. Dette kan for eksempel dreje sig om:

- Ændring af små ting i elevernes hverdag som for eksempel 15 minutters idræt eller bevægelse hver morgen, ændringer af frikvarterernes længde, så der er mere tid til fysisk aktivitet eller på anden måde øge fleksibiliteten med hensyn til muligheden for spontan fysisk aktivitet i løbet af dagen
- Ændring af skolens indendørs rammer, for eksempel ved at åbne hallen/gymnastiksalen i frikvartererne
- Afvikling af fysisk aktivitet i undervisningen som for eksempel orienteringsløb i boglige fag, hvor man i grupper løber rundt til poster og løser opgaver
- Etablering af en ”gåbus” for de yngste elever, der opsamler elever undervejs, herunder for at mindske trafikken ved skolen om morgenen. Dette iværksættes i samarbejde med forældrene
- Opstilling af et rekvisitskur i skolegården med redskaber der inspirerer til fysisk aktivitet
- Udvikling af samarbejde med institutioner/organisationer som SFO, fritidsklubber og idrætsforeninger. For eksempel kan frivillige fra de lokale idrætsforeninger inviteres ud på skolen for at præsentere deres idrætsgren, eller man kan etablere et samarbejde hvor eleverne følges til idræt i en lokal forening lige fra skole
- Deltagelse i diverse skoleturneringer. Dette kan være med til at øge motivationen for nogle elever
- Afvikling af enkeltstående motionsevents, hvor eleverne for eksempel har mulighed for at tjene penge ind til klassesure mv. hos lokale sponsorer eller forældre, efter hvor mange kilometer de løber, cykler eller svømmer. Det kan for eksempel arrangeres i samarbejde med forældrene, sådan at de skal betale per antal kilometer deres barn tilbagelægger
- Udvælgelse af en bevægelses- eller sundhedskoordinator på skolen, der arbejder for fysisk aktivitet i skolens hverdag, følger op på bevægelsespolitikken, bidrager til at etablere samarbejdet med idrætsforeninger mv.

## Bilag 1: Hjælpe spørgsmål til udarbejdelse af bevægelsespolitik

Element	Mulige spørgsmål
Skolens værdier	<ul style="list-style-type: none"><li>- Er der sammenhæng mellem bevægelsespolitikens værdier og skolens øvrige værdier – og hvori består den?</li><li>- Hvilke værdier gør det vigtigt for os at fremme fysisk aktivitet?</li></ul>
Begrundelser	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvorfor er fysisk aktivitet væsentligt for os?</li><li>- Er begrundelserne for fysisk aktivitet forankret i både overvejelser om en ønskværdig fremtid og et konkret behov/problem?</li></ul>
Visioner for fysisk aktivitet	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvad ønsker vi for fremtiden og hvorfor?</li></ul>
Målsætning	<ul style="list-style-type: none"><li>- Med udgangspunkt i visionen – hvilke målsætninger har vi?</li><li>- Hvad ønsker vi at opnå mere konkret?</li><li>- Hvordan kan vi henholdsvis måle og se, høre eller fornemme, at vi nærmer os målene – hvilke konkrete indikatorer kan vi stille op?</li></ul>
Handleplan	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hvad gør vi konkret for at opnå de opstillede mål?</li><li>- Hvad skal der gøres?</li><li>- Hvordan skal det gøres?</li><li>- Hvornår skal det gøres?</li><li>- Hvem skal gøre det?</li><li>- Med hvilke begrundelser gør vi hvad, hvordan, hvornår og sammen med hvem?</li></ul>

## Bilag 2: Litteratur

1. "Bogen om Børn, Mad og Bevægelse – erfaringer med sundhedsfremme i skole og institution". Morten Kromann Nielsen og Kirsten Schroll Bjørnsbo, CVU Lillebælt og Region Syddanmark, 2007. [www.boernmadogbevægelse.dk](http://www.boernmadogbevægelse.dk)
2. "Politik for bevægelse i kommuner og skoler – et inspirationsmateriale til teori og praksis" Sundhedsstyrelsen, 2007.
3. "Bevægelse i skoletiden". Internetmateriale. Kræftens Bekæmpelse, opdateret den 14. oktober 2008.  
<http://www.cancer.dk/fysisk+aktivitet/motion+i+hverdagen/bevaegelse+i+skoletiden/>



# **Idékatalog til fordybelsesuge om fysisk aktivitet på Space-skolerne**

4. marts 2010



## **Introduktion**

Motoriske færdigheder har betydning for børn og unges selvværd, status og sociale udvikling. Undersøgelser tyder desuden på, at børn og unges evne til at lære forbedres, hvis de er fysisk aktive. Det er derfor vigtigt, at fysisk aktivitet er en naturlig og integreret del af børn og unges hverdag, og det har betydning i længden, at fysisk aktivitet kan foregå lystbetonet.

Space-skolerne skal afholde en fordybelsesuge om fysisk aktivitet i uge 41 i år 2010 og i uge 41 i år 2011. Fordybelsesugen skal som minimum omfatte 6.-7. klasse i 2010 og 7.-8. klasse i 2011. Det er op til skolen selv, om flere klassetrin involveres. Skolen har frihed til selv at planlægge ugens forløb, men der er enkelte krav, som skal opfyldes. Formålet med dette idékatalog er dels at orientere om krav til ugen, dels at inspirere til, hvordan man kan arbejde med fysisk aktivitet og sundhed i skolen.

## **Fordybelsesugens indhold**

Ugen skal indeholde:

- Fysisk aktivitet i praksis. Alle elever skal være aktive hver dag i flere perioder, heraf skal en time dagligt være med moderat til høj puls.
- Teori om fysisk aktivitet. Eleverne skal undervises i, hvilken betydning fysisk aktivitet har for deres sundhedstilstand.

Det vil sige, at ugen skal indeholde mere bevægelse end normalt for eleverne, men det er ligeledes helt afgørende, at ugen bruges til at give eleverne en øget bevidsthed om og forståelse for vigtigheden af fysisk aktivitet og en sund livsstil. Derudover kan skolen inkludere arbejdet med bevægelsespolitikken ved at drøfte udformningen af denne med eleverne.

Det er vigtigt, at der udformes klare planer for, hvad der skal ske i ugen, så man sikrer, at fysisk aktivitet bliver omdrejningspunktet.

De forskellige fag kan arbejde tværfagligt og bruge hinanden til at opfylde det overordnede mål, men der er også mulighed for at opfylde fagspecifikke mål. Det samme emne – for eksempel krop, bevægelse og sundhed – kan på den måde belyses fra flere forskellige vinkler.

## **Eksterne bidragsydere**

Det er oplagt at inddrage eksterne bidragsydere til fordybelsesugen, men det er ikke et krav. At gøre eleverne opmærksomme på forskellige idrætsformer i lokalområdet kan medføre, at også de ”foreningsfremmede” elever møder en aktivitet, de finder interessant. I god tid inden uge 41 kan skolen afsøge foreninger i området, der tilbyder aktiviteter, som vil være mindre kendte for et flertal af eleverne. Det eksempelvis kan være kajak, vandpolo, parkour, ultimate (frisbee), amerikansk fodbold, foreningsfitness osv. Disse foreninger og klubber kan være interesserede i at komme ud på skolen og demonstrere deres idræt, eller skolen kan tage ud til dem.

## **Eksempler på aktiviteter**

I det følgende giver vi inspiration til, hvordan skolen kan arbejde teoretisk med fysisk aktivitet. Derefter giver vi nogle eksempler på, hvordan fysisk aktivitet kan inddrages i undervisningen i andre fag. Eksemplerne er hentet fra inspirationskataloget ”Motion i klassen”, som er udarbejdet af Folkesundhed København, Københavns Kommune. De fleste af aktiviteterne kan bruges for 6.-8. klasse, men enkelte af dem er til mindre klassetrin, hvis skolen ønsker at involvere dem i ugen også. Vær opmærksom op, at mange af aktiviteterne ikke giver en særlig høj puls. De kan derfor ikke stå alene i fordybelsesugen, men giver mulighed for at træne faglige kompetencer via fysisk aktivitet og

bevægelse. Endelig har vi bagest i dette idékatalog samlet nogle links til gode hjemmesider blandt andet om, hvordan fysisk aktivitet kan inddrages i undervisningen i forskellige fag.

## **Teoriundervisning om fysisk aktivitet**

En ting er at sørge for, at eleverne er mere aktive i deres hverdag. Men en væsentlig forudsætning for, at eleverne fortsætter en aktiv livsstil livet igennem, er en god basisviden og forståelse af, hvad der sker, når man bevæger sig, og hvilken betydning det har. Dette kan ligeledes indarbejdes i de forskellige fag. Det følgende er et eksempel på, hvordan emnerne kondition og puls kan behandles i fagene idræt og matematik. Det er muligt at bruge dele af det, ligesom der findes mange andre metoder, hvorpå man kan arbejde med emnet.

### **Eksempel: kondition og puls (matematik/idræt)**

**Formål:** At give eleverne øget viden ved at undersøge kondition eller andre fysiske faktorer af betydning for elevens sundhedstilstand. Der er dels en idrætsfaglig dimension i at have dialog med eleverne om kondition og sundhed, dels en matematikfaglig dimension, når der regnes på resultater, klassens gennemsnit med videre.

**Fremgangsmåde:** Der kan arbejdes skiftevis i hallen, gymnastiksalen eller udenfor og i klasseværelset. Eleverne udfører en test, hvorefter man går ind og undersøger resultaterne og snakker om betydningen af disse. Man kan analysere de fundne resultater og undersøge, hvordan fordelingen er i klassen. Det er dog vigtigt, at det bliver en positiv oplevelse for alle og ikke udstiller den enkelte elev. Det kan man eventuelt gøre ved at lave flere test, så de fleste kan finde deres styrke i mindst én af testene.

Eleverne kan for eksempel testes i kondital, maxpuls, springhøjde m.m. Endvidere kan man teste muskelstyrke ved for eksempel at bryde eller trække tov, man kan teste balance ved at gå på line eller stå med lukkede øjne, og man kan teste smidighed ved forskellige smidighedsøvelser. Herunder er kort beskrevet, hvordan man kan arbejde med kondital og maxpuls.

Uanset hvilke tests eller målinger man laver, kan man afhængigt af klasstrin arbejde matematisk med for eksempel udregning af klassens gennemsnit, finde medianer, opstille klassens målinger i søjle- eller lagkagediagrammer, beregne nye værdier hvis eleven ”bliver 10 % bedre” i for eksempel kondition osv.

Vi anbefaler, at man i idræts- eller matematikundervisningen fravælger at beregne elevernes BMI (body mass index), da overvægt hos børn kan være forbundet med komplicerede psykologiske problemer. Desuden kræver en nuanceret tolkning af BMI, at man forholder sig til den enkelte elevs kropsbygning og fysiske udviklingsniveau, idet BMI ikke forholder sig til for eksempel muskelmassen.

#### ***Måling af kondital***

Konditallet fortæller, hvor god kondition man er i. Kondition er rent fysiologisk et udtryk for, hvor god man er til at transportere og forbruge ilt. Dette er vigtigt i forbindelse med idrætslig udfoldelse; jo højere kondital, desto højere fysisk kapacitet for at løbe, cykle, svømme etc. Konditionen har også en almen betydning: Har man en lav kondition, kan selv dagligdags gøremål blive besværlige, da man ligger tæt på grænsen for, hvad man kan præstere. Har man til gengæld en god kondition, vil dagligdags gøremål kun kræve en lille del af ens kapacitet og vil føles nemme. Kondital beregnes som kroppens maksimale iltoptagelse i milliliter ilt divideret med kropsvægten i kg. I mange test

behøver man ikke lave en beregning af konditallet, men kan for eksempel aflæse det direkte i en tabel ud fra testens resultat.

Konditionstest kan være med til at øge elevernes fokus på kondition og bevægelse i hverdagen. Konditallet kan findes på flere måder. Når man arbejder med det i skolesammenhæng, er det ofte ved hjælp af indirekte konditionstest, hvor man ud fra et simpelt mål forudsiger konditallet uden at måle det direkte.

En forholdsvis nem måde at finde konditallet på er ved at bruge Coopers 12 minutters løbetest. Eleverne skal løbe så langt de kan på 12 min. Det noteres, hvor langt eleverne har løbet og deres kondital aflæses herefter i en tabel. Herefter kan man eventuelt sammenligne elevernes kondital med normalværdierne for aldersgruppen, og forskellen mellem drenge og piger kan belyses. Man kan også gentage målingen af elevernes kondital og se, om det har forandret sig over tid – for eksempel efter en periode med en bestemt træning.

I bilag 1 kan du læse mere om, hvordan testen praktisk gennemføres. Her kan du også finde den tilhørende tabel med kondital og resultatark. Normalområder for kondital ses i bilag 3.

Cooper-testen er bedst, hvis eleverne disponerer deres løb nogenlunde godt uden at bruge alle kræfterne de første minutter. Elever i dårlig form risikerer at løbe helt tør for kræfter, før de 12 minutter er gået. Det kan også være en udfordring at få alle elever til at yde maksimalt.

Der kan også benyttes en steptest. Vi anbefaler ”den ny steptest”. Test-programmet downloades og køres under testen på en bærbar pc. Testens gennemførelse er kort beskrevet i bilag 2. Du kan læse mere om testen og downloade test-programmet på [www.steptest.dk](http://www.steptest.dk).

### ***Måling af maxpuls***

Maxpuls kan findes ved at eleverne, efter en grundig opvarmning, løber et tur i et godt tempo i 5-6 min. Turen skal slutte ved en rimelig god stigning, hvor de skal give sig maksimalt. Puls aflæses straks herefter enten ved hjælp af et pulsur eller ved at tælle pulsslag på håndleddet (tæl dine pulsslag i 15 sekunder og gang med fire).

Herefter kan der arbejdes matematisk med resultaterne. Eleverne kan for eksempel undersøge, hvor tæt resultatet ligger på følgende tommelfingerregel om maxpuls:

$$\text{Maxpuls (pulsslag per minut)} = 220 - \text{alder i år}$$

Er man for eksempel 15 år, kan maxpuls anslås til at være  $220 - 15 = 205$  slag/min. Men: Dette er kun en tommelfingerregel! Det er helt normalt, hvis den reelle maxpuls er op til 20 slag per minut højere eller lavere end dette. Maxpuls afhænger kun af alderen og kan ellers medfødt ligge højt eller lavt. Maxpuls siger ikke noget om, hvor god form, man er i, og øges ikke ved træning.

Et andet eksempel kunne omhandle menneskets anatomi i natur/teknik. Formålet vil her være at eleverne opnår øget bevidsthed om hvad der sker i kroppen når man spiser og bevæger sig, og hvilken betydning det har, at man behandler sin krop godt. Læreren kan hænge en plakat med kroppens muskler og sener mv. eller lignende op, så alle elever kan se den. Ud fra plakaten diskuteres der med eleverne, hvad kroppen består af, hvad der sker når vi bevæger os eller spiser, hvorfor

man bliver overvægtig og lignende. Vil man gøre det mere idrætsspecifikt kan man undersøge, hvilke muskler der bruges i hvilke sportsgrene, og hvorfor der er forskel på hvordan en sportsmand ser ud, afhængig af hvilke sportsgren man dyrker (amerikansk fodbold kontra langdistanceløb!).

## Eksempler på fysisk aktivitet i undervisningen

### Matematik

#### Matematikgolf

##### Klassetrin

1. – 9. klassetrin

##### Materialer

- Et antal frisbee's + et antal nummererede kegler
- Laminerede papir med matematikopgaver

##### Fremgangsmåde

Der etableres en matematikgolfbane på et stort areal udendørs. Det kan dog også laves i en stor idrætshal. På banen opstilles x-antal kegler forskellige steder. Disse simulerer ”hullerne”. Ved disse golfhuller anbringes en matematikopgave. Formålet med aktiviteten er, at eleverne individuelt, i par eller små grupper, skal nå hurtigst muligt og med færrest kast rundt på banen. Eleven/gruppen må først gå videre til næste golfhul, når matematikopgaven ved hullet er løst. Eleverne kan starte ved hver sit hul, så der ikke opstår for meget kø ved hullerne.

##### Variation og progression

- Matematikopgaverne ved hvert hul kan i høj grad tilpasses elevernes niveau. Følgende matematiske emner kan bruges som inspiration:
  - ”Almindelige” regnestykker
  - Opgaver i området, eksempelvis ”find omkredsen/arealet/rumfanget på en given genstand”
  - Definer navnet på en bestemt geometrisk figur på papiret
  - Beskriv formlen for cirkelns omkreds, firkantens areal, trekantens areal osv.
  - Beskriv ligningen for en given graf i et koordinatsystem. Her skal der så være et billede af en graf i et koordinatsystem.
- Det kan aftales, at forkerte svar giver tidsstraf og ekstra kast i elevens/gruppernes ”score”.

## **Matematikdart**

### **Klassetrin**

1. – 9. klassetrin

### **Materialer**

- Bolde eller små sandposer til at kaste med.
- Træplade(r) med påmalede tal og regnetegn (+, -, x, /, potens, parentes o.a.).

### **Fremgangsmåde**

Eleverne udstyres med bolde og forsøger at ramme en plade af passende størrelse, cirka 1 x 1m. Pladen inddeles i forskellige afsnit (plus, gange, minus, dividere osv. og forskellige tal 0 til 9). Formålet er, at eleven med færrest mulige kast forsøger at ”nå” et forudbestemt ciffer, eksempelvis ”300”. Hvis eleven med 3 bolde rammer ”4”, ”9” og ”gangetegnet”, kan han/hun danne regnestykket  $4 \times 9 = 36$ , og har dermed opnået 36 point. Hvis eleven kun rammer tal og ingen regnetegn, kan det aftales, at tallene må adderes, eller det kan aftales, at der ingen ”point” opnås i den omgang, hvorefter turen går videre.

### **Variation og progression**

- Regnetegnene på dartpladen kan varieres (plus, minus, gange, dividere, potens, kvadratrods, parentes osv....).
- Tallene kan varieres (naturlige tal, hele tal, rationelle tal, herunder brøker og decimaltal).
- Der kan arbejdes/konkurreres på tid individuelt, i par eller grupper.
- Antallet af bolde der kastes med i hver runde kan øges/reduceres.



## Dansk

### Gæt og grimasser

#### Klassetrin

1. – 9. klassetrin

#### Materialer

- Papir og blyant
- Muligvis noget ”klæde ud tøj”

#### Fremgangsmåde

Eleverne arbejder i par. Begge elever skriver hver deres korte historie. Den ene elev mimer/dramatiserer historien med kroppen, og den anden elev skriver historien ned, som han/hun forstår den. Herefter bytter de roller. Når begge har skrevet ned, hvad den anden har mimet/dramatiseret, ser de om det stemmer overens med den historie, de oprindeligt hver især havde skrevet. Alternativt kan eleverne, i stedet for at lave egne historier, tage udgangspunkt i et billede, en nyhed eller noget andet fra deres egen hverdag.

#### Variation og progression

- Når eleven har skrevet historien ned, kan den gå videre til en ny ”mimer”, som så mimer historien på papiret til en anden elev. Denne anden elev skriver så igen ned, hvad han/hun tror der bliver ”mimet”. Herefter kan denne nye udgave af historien gå videre til en ny ”mimer”. Dette kan fortsætte, indtil historien kommer tilbage til den oprindelige ”mimer”, hvor han/hun kan betragte den forandring historien har fået undervejs. Herefter kan nogle af historierne dramatiseres både ud fra deres oprindelige versioner og ud fra de versioner, de sluttede med at have. Alle kan således se, den ændring historierne gennemgår fra person til person.
- Der kan stilles krav til antallet af ord i den historie, der skal mimes.
- Der kan arbejdes i par eller grupper, så både skriveprocessen og ”fortolkningsprocessen” af dramatiseringen, indeholder et element af samarbejde.

#### Klassetrin

1. – 4. klassetrin

#### Materialer

- 2 – 4 fluesmækkere.
- En liste med forskellige ord eller billeder – enten lavet af læreren eller af børnene selv.

#### Fremgangsmåde

2 – 4 elever får hver en fluesmækker. På en tavle eller planche på væggen skrives de forskellige ordklasser: navneord, tillægsord, udsagnsord osv. En anden elev får udleveret en liste med de forskellige ord/billeder. Ordene læses op eller vises, fx ”Dejlig”, og eleverne med fluesmækkerne skal nu løbe hen til tavlen/væggen og se, hvem der først rammer det rigtige resultat.

#### Variation og progression

- Øvelsen kan varieres med forskellige sætninger, billeder, bøjningsformer, flere ordklasser osv.
- Bevægelsesmønstret kan ændres, så eleverne skal kravle hinke, hoppe osv.

## Tysk/engelsk

### **Robotleg**

#### **Klassetrin**

Engelsk: 4. – 7. klassetrin

Tysk: 7. – 9. klassetrin

#### **Materialer**

Ingen

#### **Fremgangsmåde**

En elev giver kommandoer, og en anden elev udfører kommandoerne som robotten, der kun kan forstå engelsk eller tysk. Eksempelvis kan kommandoerne være: ”hop ti gange, gå rundt på gulvet, sid ned på stolen, åben døren, luk døren, rør ved tavlen” osv.

#### **Variation og progression**

- I de mindre klasser kan tingene i klassen identificeres med papir, hvorpå det engelske/tyske ord for den pågældende genstand er skrevet.
- I de mindre klasser kan læreren forsyne eleverne med inspiration til kommandoer i form af kort med udsagnsord på.
- Hvis ”robotten” ikke forstår kommandoen, kan ”kommandøren” forsøge at forklare bedre med andre ord eller kropssprog, hvad der skal gøres.

## **Teatersport**

### **Klassetrin**

Engelsk: 7. – 9. klassetrin

Tysk: 9. klassetrin

### **Materialer**

Ingen (men det kan måske øge glæden ved aktiviteten, hvis der er noget ”klæde ud tøj”).

### **Fremgangsmåde**

Hver elev forbereder, individuelt eller i en gruppe, nogle korte teaterstykker eller emner. Disse skrives på engelsk/tysk og smides i en æske. Klassen inddeles så i små grupper, som hver trækker et kort fra æsken. Herefter får gruppen tid til at forberede en kort dramatisering.

Teaterstykkerne/emnerne kan også trækkes dagen forinden, så eleverne får lidt længere tid til at forberede sig.

### **Variation og progression**

- Forberedelsestiden kan øges/reduceres.
- Detaljeringsgraden af dramastykkerne kan øges/reduceres.
- Der kan stilles krav til, hvor meget dialog der skal være under teaterstykkerne.
- Når dramastykkerne skal skrives, kan der tages udgangspunkt i billeder, aviser eller andre medier, som enten kan give inspiration til eller helt danne indholdet i teaterstykket.

## Historie

### Middelalderlege

#### Klassetrin

4. – 6. klassetrin

#### Materialer

- Diverse træredskaber

#### Fremgangsmåde

Eleverne afprøver forskellige lege fra middelalderen. Følgende lege kan eksempelvis afprøves: ”Stikke Palles øje ud”, ”Patøk”, ”Slå munk”, ”So i hul”, ”KUBB”. Forklaring til disse lege samt inspiration til andre kan hentes på: [www.skoveniskolen.dk](http://www.skoveniskolen.dk).

#### Variation og progression

- Aktiviteten kan eventuelt udføres tværfagligt med idræt og sløjd.
- Eleverne kan få til opgave at tænke legene ind i den historiske samtid ved at beskrive sammenhængen mellem legene og livsvilkårene i den pågældende historiske samtid.
- Eleverne kan få lov til selv at udvikle og afprøve nye lege, som kan have udgangspunkt i de muligheder og livsvilkår, der var i en given historisk periode.

## Bilag 1: Coopers løbetest

Hovedprincippet er at løbe længst muligt på 12 minutter. Testen tager i alt ca. 30 min inklusiv let opvarmning, instruktion, 12 minutters test og notering af resultater.

### Materialer:

- En rundstrækning – eksempelvis en 400 m-atletikbane, en fodboldbane rundt eller en del af et stisystem. Ruten bør lægges, så en fløjte kan høres af alle elever, uanset hvor på ruten, de er. Der laves en markering for hver 100 meter på ruten
- Stopur
- Fløjte eller andet signalredskab
- Resultatark og tabel, hvor kondital kan aflæses

### Instruktion af eleverne:

- Forklar eleverne, hvordan testen foregår
- Understreg over for eleverne, at de skal prøve at disponere deres løb, så farten holdes nogenlunde jævn
- Understreg, at de skal blive stående, hvor de er nået til, når du fløjter ved testens afslutning

### Testprocedure:

- Start testen og start samtidig et stopur
- Noter, hver gang en elev har passeret start
- Giv eleverne mellemtider, når de passerer start eller for eksempel hvert andet minut
- Afslut testen efter præcis 12 minutter med at fløjte – råb, at eleverne skal blive stående
- Noter den distance, hver af eleverne har løbet (tæl omgange og se på 100 m-markeringerne på ruten)

### Bemærk:

- Lav gerne et let opvarmningsprogram med eleverne. De må gerne få pulsen lidt op, men det må ikke være så hårdt, at de bliver trætte, og det påvirker testen

Aflæs konditallet efter, mange meter eleverne løber på 12 minutter:

<b>Distance (meter)</b>	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900
<b>Kondital</b>	11	13	16	18	20	22	24	27	29	31

<b>Distance (meter)</b>	2000	2100	2200	2300	2400	2500	2600	2700	2800	2900
<b>Kondital</b>	33	36	38	40	42	45	47	49	51	54

<b>Distance (meter)</b>	3000	3100	3200	3300	3400	3500	3600	3700	3800	3900
<b>Kondital</b>	56	58	60	62	65	67	69	71	74	76

Du kan printe skemaet på næste side til at notere elevernes resultater.



## Bilag 2: Den ny steptest

Hovedprincippet er at gå op og ned af en stepbænk med en bestemt teknik og med stigende hastighed. Hastigheden styres af en computer. Testen varer i alt ca. 15 minutter inklusiv instruktion og notering af resultater – selve testen varer højst 6 minutter.

### *Materialer:*

- Pc med den downloadede test, højttaler
- Stepbænke – én per elev. Evt. kan der bruges noget andet end en stepbænk at træde op på, blot det har den rigtige højde og står stabilt på gulvet

### *Instruktion af eleverne:*

- Fortæl eleverne om testens gennemførelse
- Instruer eleverne i, hvordan de går op og ned:
  - Vis stepsekvensen som skal udføres ved højre-venste kommandoerne
  - Der skal trædes helt op til strakt ben (strakt knæ) hver gang - vigtigt!
  - Hele foden skal sættes fladt ind på bænken
- Tilvænning: Lad eleverne prøve stepsekvensen i et roligt tempo, indtil de kan den

### *Testprocedure:*

Følg instruks på [www.steptest.dk](http://www.steptest.dk) eller den downloadede udgave.

- Start computerprogrammet
- Eleverne følger den rytme i step op og ned af bænken, der vises på skærmen
- Hvis eleven laver en "fejl" og ikke følger rytmen, men eleven straks efter er i stand til at komme ind i rytmen igen, fortsætter eleven bare
- Hjælp eleverne med at udføre testen korrekt med kommentarer undervejs som for eksempel: "Fang rytmen igen", "Helt op til strakt ben" og "Hele foden ind"
- Testen er slut, når eleven ikke længere kan følge rytmen (når eleven fire opstigninger i træk har været bagefter). Sluttiden noteres. Vær hård og konsekvent med at erklære testen for slut – testen giver ikke mening, hvis eleven får lov at fortsætte lidt efter den rigtige rytme i halve eller hele minutter!
- I den downloadede test indtastes elevernes sluttid én ad gangen, hvorefter programmet beregner konditallet

Testen kan udføres med flere elever af gangen, for eksempel op til ca. seks elever. Når en elev ikke kan følge rytmen længere, må læreren her i farten "dømme eleven ude" og notere elevens sluttid, mens de øvrige elever fortsætter testen.

### *Guidelines for valg af stephøjde:*

20 cm: Meget svage personer, evt. ældre med bevægeapparatsproblemer.

25 cm: Konditionssvage personer, evt. ældre, typiske "Motion på recept"-patienter.

30 cm: Raske kvinder, børn

35 cm: Raske mænd, meget veltrænede kvinder

### *Bemærk:*

- Opvarmning er ikke nødvendig før testen
- Testen kræver god koordinering, hvilket kan begrænse nogen
- De første gange, man som lærer står for testen, er det lidt vanskeligt at vurdere, hvornår eleverne ikke følger rytmen. Man får bedst rutine ved at lave testen med én eller to elever ad gangen i starten

Du kan printe skemaet på næste side til at notere elevernes resultater.





### Bilag 3: Normalområder for kondital

Normalområderne for kondital kan bruges til at give en fornemmelse af, hvor godt den enkelte elevs kondital er i forhold til befolkningen generelt.

#### Normalbefolkning - Mænd

Alder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14	< 38	39-43	44-51	52-56	> 57
15-19	< 43	44-48	49-56	57-61	> 62
20-29	< 38	39-43	44-51	52-56	> 57
30-39	< 34	35-39	40-47	48-51	> 52
40-49	< 30	31-35	36-43	44-47	> 48
50-59	< 25	26-31	32-39	40-43	> 44
60-69	< 21	22-26	27-35	36-39	> 40
70-	<19	20-24	25-32	33-37	>38

#### Normalbefolkning - Kvinder

Alder	Meget Lavt	Lavt	Middel	Højt	Meget Højt
5-14	< 34	35-39	40-47	48-51	> 52
15-29	< 28	29-34	35-43	44-48	> 49
30-39	< 27	28-33	34-41	42-47	> 48
40-49	< 25	26-31	32-40	41-45	> 46
50-64	< 21	22-28	29-36	37-41	> 42
65-	<19	20-26	27-34	35-39	>40

## Litteraturforslag

”GetMoving – 60 minutter om dagen” – materiale fra Sundhedsstyrelsens kampagne om fysisk aktivitet for børn og unge:

[www.getmoving.dk/](http://www.getmoving.dk/)

”Motion i klassen”, stort katalog med konkrete forslag til hvordan fagene dansk, matematik, engelsk, tysk og historie kan inddrage bevægelse og fysisk aktivitet som element i den faglige undervisning:

[www.faglighedforalle.kk.dk/upload/ffa/publikationer/motion%20i%20klassen.pdf](http://www.faglighedforalle.kk.dk/upload/ffa/publikationer/motion%20i%20klassen.pdf)

Ideer blandt andet til, hvordan fysisk aktivitet kan inddrages i undervisningen i andre fag:

[www.aktivrundti.dk/](http://www.aktivrundti.dk/)

”123GO – Konditionstest i folkeskolen” udarbejdet af Hjerteforeningen:

[www.hjerteforeningen.dk/files/Pdf-filer/Getmoving/getmovingrapport.pdf](http://www.hjerteforeningen.dk/files/Pdf-filer/Getmoving/getmovingrapport.pdf)

Legekatalog fra ”Move@School”. Kataloget indeholder forslag til lege både ude og inde med enkle rekvisitter:

[http://www2.kk.dk/folkesundhed/cfg.nsf/Files/legekatalog%2020122006.pdf/\\$file/legekatalog%2020122006.pdf](http://www2.kk.dk/folkesundhed/cfg.nsf/Files/legekatalog%2020122006.pdf/$file/legekatalog%2020122006.pdf)