

Inspirationsmateriale til undervisning

Arbejdet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed

40962

Udviklet af:
Camilla Sandholdt Johnsen
Århus Social- og Sundhedskole
Olof Palmes Allé 35
8200 Århus N
Tlf.: 2464 1946

Arbejdet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed

Inspirationsmateriale til undervisning

1. Uddannelsesmålets sammenhæng til FKB/TAK

Bevægelse, idræt og kropsbevidsthed har FKB'en 2629 Pædagogisk arbejde med børn og unge som moder-FKB.

Uddannelsen er derudover knyttet til følgende FKB'er:

2223 Socialpsykiatri og fysisk/psykisk handicap,

2222 Ældrepleje, sygepleje og sundhed i kommunalt regi, samt

2726 Arbejde på klubområdet og i kulturhuse.

Arbejdsfunktioner

Bevægelse, idræt og kropsbevidsthed er relevant inden for hovedparten af jobområderne i det pædagogiske udviklingsarbejde med børn, unge, handicappede og ældre.

Deltagerforudsætninger

Deltagernes faglige forudsætninger og erfaringer må forventes at være brede, da uddannelsesmålet henvender sig til en bred deltagergruppe med meget forskelligartede pædagogiske opgaver og som arbejder med mange målgrupper med forskellige forudsætninger og muligheder for fysisk aktivitet.

Det kan anbefales at deltagerne – afhængig af deres jobområde – eksempelvis har ét af disse grundlæggende kurser:

1. Pædagogmedhjælpere i daginstitutioner (42666)
2. Ungdomspædagogik og ungdomskultur i klubarbejdet (42173)
3. Arbejdet i pædagogiske døgntilbud og opholdssteder (45747)
4. Omsorgsmedhjælper - arbejde med udviklingshæmmede (42669)

Struktur

Uddannelsen kan – afhængig af jobområde - eksempelvis tænkes i sammenhæng med følgende uddannelser:

42660 Børns leg (FKB 2629)

44262 Børns motorik, sansning og bevægelse (FKB 2629)

40999 Pædagogiske metoder i ældreplejen (FKB 2222)

42678 Aktivering og sygdomsforebyggelse hos ældre (FKB 2222)

54061 Forebyggelse og sundhedsfremme (FKB 2222 og 2223)

2. Ideer til tilrettelæggelse

Målgruppe

Dette inspirationsmateriale har primært fokus på børn og unges bevægelse, og de fordele bevægelse medfører. Det er dog vigtigt at notere at arbejdet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed er givtigt for alle mennesker uanset alder, køn og eventuelle handicaps. I bevægelsen er livet, og de anbefalinger der er for bevægelse i dette materiale kan overføres til alle målgrupper og bruges i en pædagogisk sammenhæng.

For særligt fokus på arbejdet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed i forhold til ældreområdet mm. (FKB 2222) se eksempelvis følgende litteratur og links:

www.aeldreviden.dk Videnscenter på ældreområdet

Fysisk aktivitet og ældre. Af Nina Beyer og Lis Puggaard. Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse, 2008.

Idékatalog - inspiration til fysiske og mentale aktiviteter for ældre i plejeboliger samt andre skrøbelige ældre. ÆldreForum og Dansk Arbejder Idrætsforbund, 2009

For særligt fokus på arbejdet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed i forhold til handicapområdet og det socialpsykiatriske område (FKB 2223) se eksempelvis følgende litteratur og links:

www.dhif.dk Dansk handicap idræts- forbund

www.handivid.dk Handicapidrættens Videnscenter

Den lærende idræt

- Handicap, kompetenceudvikling og pædagogik

Vibeke Lund og Bente Schwensen, 2000, 2. oplag, 2002

Fysisk aktivitet og rehabilitering

Redigeret af Lotte Kjeldager, CVU Lillebælt og Bo Therkildsen, Handicapidrættens Videnscenter, 2007

Tilpasset Idræt og Bevægelse - introduktion (hæfte)

Anne-Merete Kissow og Bo Therkildsen, 2008

Fra patient til aktiv medspiller

Vibeke Lund, Solvejg Karlshøj og Karen Sørensen, 2005

Kroppen som deltager - Idræt og bevægelse i rehabiliteringen (antologi)

Redigeret af Anne-Merete Kissow og Bo Therkildsen, 2006

Bemærk desuden at der er litteraturhenvisninger vedrørende motion mere generelt sidst i litteraturlisten, som findes bagerst i inspirationsmaterialet.

Introduktion

Når børn og unge bevæger sig og samarbejder i idrætsaktiviteter, udvikler de samtidig deres kreative, sproglige og sociale kompetencer. Deres selvværd styrkes og de får en øget bevidsthed om egen krop og forudsætninger for udfoldelse. Dette er vigtige egenskaber som kan bruges i mange andre af livets sammenhænge. Derfor skal børn støttes i deres kropslige udvikling, i at videreudvikle kroppens funktioner og bevægelser igennem fri leg, tilrettelagte fysiske aktiviteter og igennem hverdagslivets opgaver og aktiviteter. Børn skal styrkes i deres fysiske sundhed så de kan blive livsduelige unge og voksne. Flere undersøgelser viser at aktive børn som oftest bliver aktive voksne. Denne udvikling skal støttes i institutionerne så børn udvikler forståelse for og respekt for egen og andres fysiske og psykiske sundhed (se mere herom i afsnittet om sundhedsfremme).

Kroppen kan ses som mere end bare fysiologiske processer og biomekaniske bevægelser, kroppen er basis for vores trivsel, vores læring, vores sociale liv og vores udvikling; *kroppen er vores eksistentielle relation og forudsætning for en 'væren-i-verden'* (Rønholt, Helle, 2007). Derfor må vi tænke mere kropsligt i alle facetter af vores daglige liv.

Det er næsten umuligt at åbne en avis eller se en nyhedsudsendelse uden at sundhedsområdet bliver berørt. Sundhedsstyrelsen kører i øjeblikket flere kampagner, f.eks. Get Moving Pattebarn og Gang i Danmark, for at få flere til at bevæge sig. Anbefalingerne lyder på 30 min om dagen for voksne og 60 min om dagen for børn, unge (www.sst.dk). Kampagnen redegør netop for at manglende bevægelse i hverdagen kan føre til overvægt, diabetes, kredsløbsproblemer osv. – de såkaldte livsstilssygdomme. En tendens der desværre ser ud til at fortsætte i en negativ retning. Hvilket der må gøres noget ved, evt. igennem en øget fokus på kropslighed i daginstitutioner og skole.

Danske børn tilbringer størstedelen af deres vågne tid i en daginstitution, hvorfor det er blevet et professionelt ansvar at sørge for at børnene har de bedst mulige betingelser for at lege, lære og udvikle sig (Herskind, Mia, 2007), hvilket også lov om læreplaner redegør for.

Det er vigtigt i tilrettelæggelsen at inddrage deltagerens erfaringer fra den daglige praksis. Dette kan gøres ved at sætte fokus på begreberne bevægelse, idrætsaktivitet, fysisk aktivitet og kropsbevidsthed, og på hvordan den enkelte benytter disse begreber og arbejder med dem i det daglige.

Begreberne dækker over meget af det samme, en der er alligevel forskel. Når vi taler om bevægelse, er det alle bevægelser vi gør i løbet af en dag. Bevægelser kan være finmotoriske og grovmotoriske, og set fra et idrætsperspektiv er de bevægelser vi her vil beskæftige os med primært store, grovmotoriske bevægelser – i bevægelsen livet.

Idrætsaktivitet er, ifølge en arbejdsgruppe nedsat af kulturministeriets udvalg for idrætsforskning, følgende: *Ved idræt forstås enhver form for fysisk aktivitet, der gennem organiseret eller ikke organiseret udøvelse sigter mod at forbedre deltagerens fysiske form og/eller mentale velbefindende, at fremme etableringen af sociale relationer eller at opnå resultater i konkurrence på alle niveauer.*¹ Dette betyder altså at de aktiviteter børnene skal lave er aktiviteter der sigter mod at forbedre deres fysiske form og mentale velbefindende. Det vil derfor i en pædagogisk sammenhæng være muligt at inddrage en mangfoldighed af aktiviteter. Jeg medtager her en definition af 'fysisk aktivitet', som efter min mening er en del af idrætsbegrebet.

Fysisk aktivitet er ifølge Lars Bo Andersen og Karsten Froberg bestemt af flere faktorer men kan som udgangspunkt ses som al form for bevægelse der udføres ved muskelaktivitet. Den er en kompleks størrelse, og kan derfor være meget vanskelig at måle. Man kan måle den fysiske form ved hjælp af konditionstest, men dette siger ikke noget endeligt om den fysiske aktivitet der går forud for denne.²

Kropslig udfoldelse er endnu et begreb man kan diskutere betydningen af, men som efter min overbevisning dækker de tre ovenstående begreber.

Undervisningsformer

Uddannelsens mål opnås bedst ved at lade undervisningen veksle imellem oplæg fra underviseren, gruppedebat, erfaringsudveksling i plenum, praktiske øvelser og aktiviteter samt gruppearbejde med fremlæggelse. Der tages udgangspunkt i at skabe en glæde ved bevægelse og en forståelse for vigtigheden af et aktivt liv for alle aspekter af livet, igennem det at være aktivt deltagende i kurset.

Deltagerens forudsætninger, erfaringer med kropslig udfoldelse og den situation de er i er afgørende for om processen og resultatet af den læring deltageren opnår igennem kurset.

'Undervisningen' i bevægelse, idræt og kropsbevidsthed handler desuden om at finde ud af hvornår hvilken læringsform skal bruges. Ved arbejdet med børn, unge og voksne må det overvejes om kropslig udfoldelse skal være et mål i sig selv eller et middel til noget andet, f.eks. at opnå fysisk sundhed, lære at samarbejde, opnå færdigheder eller viden om et andet tema etc. Herunder må man også medtænke hvilken rolle man som voksne skal have.

¹ Kulturministeriet, udvalg for idrætsforskning, *Årsberetning 2002*.

² Andersen, Lars Bo og Froberg, Karsten, *Børn og bevægelse*, fra DR Multimedie, 2003. Desuden; Froberg, *Op. cit.*, 2000.

Arbejdet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed

Inspirationsmateriale til undervisning

I undervisningen kan man præsentere forskellige emner indenfor idræt herunder: Musik/rytmik og bevægelse. Gymnastik og kropsbevidsthed. Ekspressiv idræt, kropsdrama. Svømning og vandaktiviteter. Boldspil og slagboldspil. Udeaktiviteter. Tilpasset idræt

Som supplement til undervisningen kan præsenteres megen litteratur både omhandlende teoretisk viden om det aktive liv, samt utallige steder at hente inspiration til det daglige arbejde med bevægelse. Dette bruges for at skabe variation og hele tiden følge med i den store udvikling der er inden for dette område.

Temaer

Temaerne er udvalgt på baggrund af mål for uddannelsen. Temaerne er brede og kan dække mange underemner inden for kropslig udfoldelse. Det er op til den enkelte underviser at inddrage forskellige praktiske øvelser inden for hvert tema.

Tema 1: Sundhedsfremme og motivation.

Tema 2: Motorisk udvikling.

Tema 3: Kropsbevidsthed.

Tema 4: Rollen som inspirator og motivator

Målet med temaerne præsenteres her kort, mens en mere fyldestgørende uddybning af temaet kan findes i afsnit 3: Opgaver og undervisningsmateriale.

Tema 1: Sundhedsfremme og motivation

Målet med dette tema er at sætte fokus på sundhed, igennem en fælles debat om hvad sundhed er og hvad det betyder for den enkelte, samt desuden i mindre grupper lave et oplæg om hvordan man kan arbejde med sundhed på arbejdspladsen. At arbejde med sundhedsfremme er at kunne skabe et motiverende miljø inden for hvilken man kan arbejde med forskellige elementer af sundhed. At motivere til bevægelse er en af de vigtigste opgaver i pædagogisk sammenhæng.

Arbejdsspørgsmål indenfor områderne: Fysisk aktivitet og betydningen af denne for menneskets trivsel. Hvordan man skaber sunde rammer på arbejdspladsen og i kontakten med brugerne.

Tema 2: Motorisk udvikling

Målet med dette tema er at opnå viden omkring motorisk træning. Det er vigtigt at deltageren får kendskab til hvad det betyder for menneskets generelle trivsel at mestre motorikken. Viden om mennesket i bevægelse og hvordan vi lærer kropslige færdigheder.

Arbejdet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed

Inspirationsmateriale til undervisning

Arbejdsspørgsmål indenfor områderne: Betydningen af en velfungerende motorik. Hvilke sanser er af betydning for en velfungerende motorik, og hvordan vi tilegner os og vedligeholder kropslige færdigheder.

Tema 3: Kropsbevidsthed

Målet med dette tema er at sætte fokus på vores kropsbevidsthed. Jo større kropsbevidsthed man har, jo bedre kan man lytte til sin krop og derved tage vare på den. At have en god kropsbevidsthed er med til at skabe rammen om et sundt og aktivt liv.

Arbejdsspørgsmål indenfor områderne: Kropslighed i det moderne samfund. Hvilken betydning har en positiv kropsopfattelse på en persons psyko-sociale liv.

Tema 4: Rollen som inspirator og motivator

Målet med dette tema er at sætte fokus på hvordan man som voksen og som fagperson agerer i forhold til brugernes (børn, unge og voksnes) bevægelsesmuligheder. Hvordan kan vi som fagpersoner skabe rammer for den kropslige udfoldelse og gøre tilfældige aktiviteter til planlagte aktiviteter med et mål for øje? Vi skal arbejde motiverende og være facilitatorer – eksempelvis til børnenes aktive leg. Igennem det vi gør og siger, kan vi motivere til mere fysisk aktivitet, ligesom vi kan arbejde på at etablere rammer, der skaber større muligheder for bevægelse – eksempelvis igennem indretningen af børnenes legemiljø. Vi må som fagpersoner være bevidste om, at vi er rollemodeller for det sunde liv, fyldt med bevægelse.

Arbejdsspørgsmål indenfor temaet kan eksempelvis være:
Hvordan kan man som voksen og som fagperson motivere til bevægelse?
Hvordan går man fra tilfældige til planlagte aktiviteter?

3. Opgaver og undervisningsmaterialer

Tema 1: Sundhedsfremme og motivation

Målet med dette tema er at sætte fokus på sundhed, igennem en fælles debat om hvad sundhed er og hvad det betyder for den enkelte, samt desuden i mindre grupper lave et oplæg om hvordan man kan arbejde med sundhed på arbejdspladsen og i kontakten med brugerne.

Den offentlige fokus på sundhed er stor, og fra flere kanter nævnes betydningen af fysisk aktivitet, leg og bevægelse, og det anses for helt centralt at bevægelsesfær-

digheder er afgørende for mestring af hverdagens aktiviteter.³ Til trods for dette bliver gruppen af fysisk inaktive børn større og større, børn bevæger sig ikke så meget som i 'gamle' dage og stadigt flere børn bliver overvægtige i en tidlig alder, dette kan føre til livsstilssygdomme, lavt selvværd, give indlæringsproblemer og så videre.

Sundhedsstyrelsen anbefaler at børn bevæger sig 60 min om dagen for at fremme primært fysiske forudsætninger såsom motoriske færdigheder, muskelstyrke, knogleopbygning og modvirke vægtøgning samt fedtophobning. Desuden fremhæver de, hvilket er af betydning for mig, at:

Træning af motoriske færdigheder kan med fordel opnås ved forskellige motionsaktiviteter, og motorisk kompetence vil have betydning for barnets selvværd, status, popularitet og sociale udvikling.

Og en anden vigtig pointe:

Der er grund til at antage, at fysisk aktivitet hos børn og unge er et godt grundlag for gode motionsvaner resten af livet.⁴

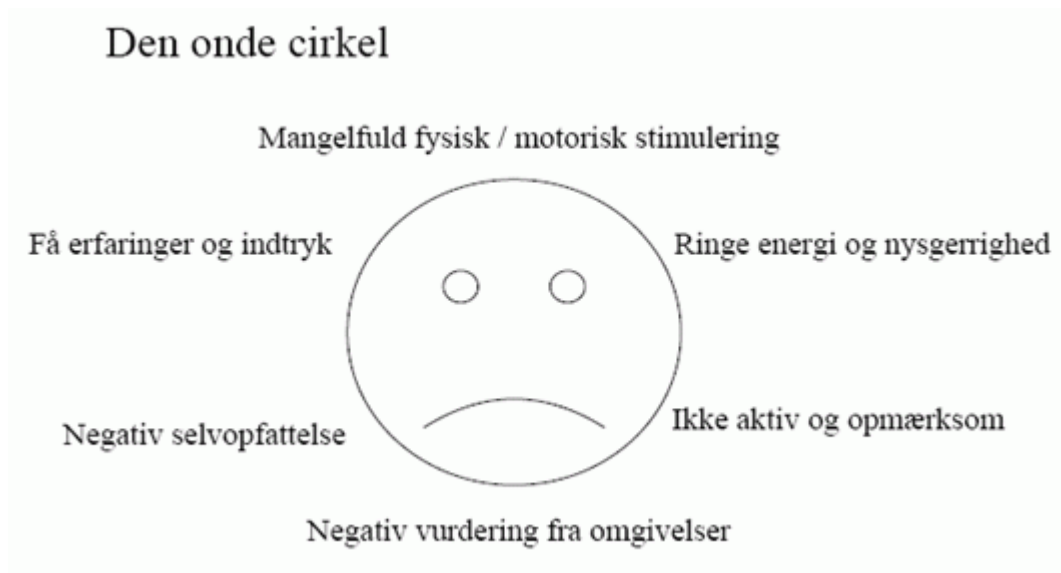
Her er der to gode grunde til at hjælpe børn til en aktiv hverdag.

Men hvor og hvordan skal børn komme i gang med at dyrke idræt. Ifølge Benny Schytte er daginstitutioner – både, vuggestuer, børnehaver og fritidsordninger et godt sted at starte. Han beskriver, i bogen TAGFAT – om idræt i det pædagogiske arbejde, hvordan inddragelsen af idræt i det pædagogiske arbejde kan have betydning for andre dele af børns udvikling end lige den fysiske. Han illustrer dette ved hjælp af 'den onde motoriske cirkel', der viser konsekvenserne af en mangelfuld fysisk og motorisk udvikling, eller manglende idrætsaktivitet (Schytte, Benny: 1990).

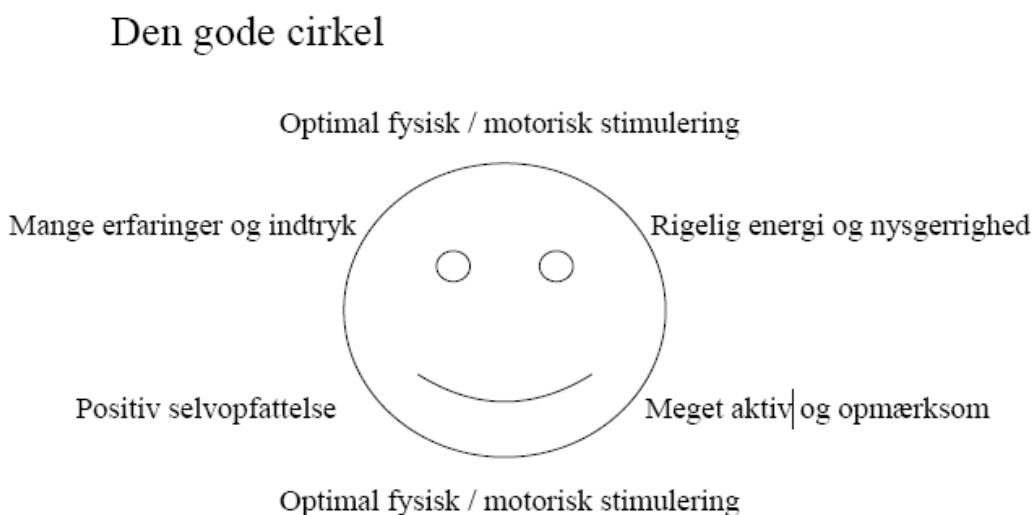
Herunder ses en tillempet model af den onde motoriske cirkel, og efterfølgende en god motorisk cirkel.

³ Se f.eks.: nyhederne.tv2.dk, dagspressen, kultur- og sundhedsministeriernes hjemmeside. Desuden Christensen, Mette Krogh, *Professioner og værdier i børns idrætsmiljøer*, Århus, 2004.

⁴ Fra sundhedsstyrelsen hjemmeside
http://www.sundhedsstyrelsen.dk/Borgerinfo/Fysisk_aktivitet/Boern_og_unge.aspx?lang=da



Påbegynder man at lave fysiske aktiviteter, kommer cirklen i stedet til at være positiv og den gode motoriske cirkel ville derfor se således ud:



Karsten Froberg skriver at vi ikke må glemme *at det at være fysisk aktiv, er en evolutionær arv, vi er designet til at bevæge os*, og mener som flere andre at vi skal passe på ikke at gøre vore omgivelser "fjendske" over for bevægelse. Vi har brug for åbne områder, bevægelsesfaciliteter, steder hvor vi kan udfolde os og som inspirerer til udfoldelse (Schytte, Benny: 2004 & Froberg, Karsten: 2000). Derfor skal flere instanser involveres, og gøres opmærksomme på betydningen af

fysisk aktivitet, hvis vi skal ændre forholdene for udfoldelse og muligheder. Ofte er de anbefalinger der gives fra f.eks. sundhedsvæsenet baseret på viden af fysiologisk og biomekanisk art. Vi skal passe på vores krop og der er mange velmenende råd og argumenter der fortæller os hvad vi skal gøre for at opnå en stærk og sund krop. Denne viden er vigtig, men viden om hvad kropslig udfoldelse ellers gør for os lige så vigtig. Blandt andet har flere undersøgelser vist at fysisk aktivitet kan have en positiv effekt på personer med psykiske lidelser (Gerlach, Jes: 2005).

Tanken er at vi må huske at bevare menneskets naturlige bevægeglade, så kommer sundheden af sig selv. Vi er skabt til at bevæges os, ikke til at sidde stille!

Indenfor dette tema, kan man komme omkring emner som grundtræning, fysisk aktivitet, de forskellige muskelgrupper, sundhedsprofil, specifik træning og motionsvaner. Det kan diskuteres hvorfor mange dyrker motion og hvad deres motiver er for at motionere. Deltageren skal igennem oplæg opnå viden om hvilke anbefalinger der om motion og hvilke konsekvenser et inaktivt liv kan have. Der sættes fokus på de generelle anbefalinger, samt desuden mere konkrete anbefalinger omkring børn og unges aktive liv.

Der kan eksempelvis arbejdes ud fra følgende spørgsmål:

- Hvad fører et fysisk aktivt liv til?
- Hvad er fordelene ved at bevæge sig?
- Hvordan motiverer man til et fysisk aktivt liv?
- Hvordan kan man inddrage aktiviteter hvis primære formål er at fremme børn, unge og voksnes sundhed?

Tema 2: Motorisk udvikling

Målet med dette tema er at opnå viden omkring motorisk træning. Det er vigtigt at deltageren får kendskab til hvad det betyder for menneskets generelle trivsel at mestre motorikken. Viden om mennesket i bevægelse og hvordan vi lærer kropslige færdigheder.

I bogen *Grundmotorik – testning og træning* (Brodersen og Petersen, 2003) beskrives sansemotorikken, og dennes betydning for barnets udvikling, ligeledes beskriver Mogens Hansen (2003) i *Intelligens og tænkning – en bog om kognitiv psykologi* hvordan vi igennem sanserne oplever verden:

Sansning, krop og bevægelser følges ad i aktivitet – og giver tilsammen righoldigheden i oplevelser og erfaringer. Sansningen giver adgang til opmærksomheden på kroppen, så de kan udvikle sig til ynde og spændstighed, krops-kinæstesi; og

sansningen giver adgang til oplevelser og erfaringer med kroppen i rummet, det krops-spatielle. Her investeres mange sanser: Syn, hørelse, muskelsans, drejningsans, balancesans.

(Hansen, 2003, s. 154)

Sanserne er rettet både udad og indad. Udad mod den verden vi omgives af, og indad mod vores krops indre verden. Sanserne samarbejder for at behandle de informationer der modtages og sendes til forarbejdning i det kognitive system (Hansen, 2003a). Hansen deler sanserne op i det udadvendte og de indadvendte sanser, imens Brodersen & Petersen kalder dem primære og sekundære sanser. Opdelingen er dog stort set den samme, hvor de udadvendte sanser svarer til de sekundære og de indadvendte til de primære sanser. Der er dog som Hansen (2003a) skriver ikke en skarp adskillelse imellem dem, og som skrevet samarbejder sanserne på tværs for at levere de bedste oplysninger til hjernen. De primære, indadvendte sanser er af væsentlig betydning for oplevelsen af vores væren i verden og for læring af færdigheder, hvorfor det er nødvendigt at få et mere præcist kendskab til disse. Vores grundmotorik er afhængig af velstimulerede sanser, ligesom det først er muligt at lege grundlege når grundmotorikken er på plads og senere at lære færdigheder.

Taktilsansen er en af de sanser der er sværest at placere (Brodersen og Pedersen, 2003). Taktilsansen, som også kaldes følesansen, har sine sanseorganer siddende i hud og slimhinder. Med følesansen mærker vi hvordan en bold føles i hånden. Vi kan mærke om den er kold eller varm, og om den er tung eller let. Samtidig er følesansen også indeni kroppen, vi kan mærke os selv, hvordan vi har det, om der er steder vi har ondt, om det er varmt eller koldt, uden at vi behøver røre andet. Følesansen kan deles op i to yderpunkter, den ene er passiv, og kroppens måde at reagere på berøring og temperaturer på, det andet yderpunkt er den undersøgende sans, når barnet selv er aktiv i berøring af genstande, sig selv og andre mennesker. Man kan røre og blive rørt samtidigt. Det er følesansen der fortæller os hvor vi selv slutter og hvor omverdenen begynder. Følesansen er af betydning for flere områder, den er blandt andet den sansemæssige del af mange reaktioner og reflekser (Brodersen og Pedersen, 2003). Den er af betydning for kropsfornemmelsen, præcise bevægelser og balancen. Derudover overlevelse og følelsesliv. Hvis man skal fungere godt er det altså vigtigt at man ikke har problemer med sin taktilsans. Man skal kunne lide at blive rørt og røre. På legepladsen skal det være muligt at røre ved forskellige materialer. Det er huden der føler og ikke tøjet uden på huden, hvilket er vigtigt at holde sig for øje når man klæder børnene på. Det er ikke mange ting man kan røre ved med store luffer på!

De to andre primære og indadvendte sanser der er vigtige i forhold til bevægelse og kropsbevidsthed er labyrintsansen og kinæstesisansens.

Labyrintsansen kaldes også vestibulærsansen, eller hovedets balancesans (Brodersen og Pedersen, 2003). Labyrintsansen er et organ der sidder inde i øret, det er af betydning for hovedets bevægelser, og hvordan disse registreres. Hvilket betyder at når hovedet kommer væk fra lodlinien registreres dette i labyrintorganet og sender besked videre hjernen. Labyrintorganet kan have forskellige tolerans for bevægelse væk fra lodlinien. Det kan være meget følsomt overfor bevægelser og kan reagere voldsomt med efterfølgende kvalme, svimmelhed, utilpashed etc. De bevægelser der registreres er hvor hovedet befinder sig. Roterende bevægelser, som hvis man bøjer sig forover med hovedet ned, slår kolbøtter. Hvis man bøjer sig til siden, slår vejrmøller eller lignende. Eller når man drejer rundt på en stol. Desuden registreres lineære bevægelser frem og tilbage, op og ned, som når man gynger, hopper etc. Mange voksne har et overfølsomt labyrintorgan, som viser sig når de for eksempel prøver rutsjebanen i tivoli, snurrer deres barn rundt eller er ude at sejle i høj søgang (Brodersen og Pedersen, 2003). Det skal altså være muligt at få stimuleret disse bevægelser hver dag, for ikke at få et overfølsomt labyrintorgan.

Kinæstesisansen, eller stillingssansen, registrerer, som navnet antyder kroppens stilling. Sansen er placeret i alle muskler, sener og led, og har betydning for balancen, kropsbevidstheden, bevægelsernes præcision, støtterefleksen, stabilitet osv. (Brodersen og Pedersen, 2003). Kinæstesisansen er afhængig af at de underliggende sanser, der er beskrevet ovenfor er i orden. For at styrke kinæstesisansen er det vigtigt at have forskelligt underlag, der trykker forskelligt på foden. Der skal være ujævnt terræn så muskler og led udfordres.

En legeplads skal give mulighed for en mangfoldighed af udfoldelse, plads til at alle kan få deres sanser stimuleret, og der skal være plads til vild leg og plads til fordybelse. Legepladsen er ofte det sted hvor børnene som oftest udfolder den frie leg, leg der udspringer fra børnenes indre, her er der ikke så mange organiserede aktiviteter, og det skal der være plads til. Igennem legen bliver børnenes sanser stimuleret. Denne *sansestimulation er nødvendig for hjernens udvikling* og derfor for børnenes muligheder for at blive klar til det videre liv, hvor skolen kommer ind. Det menes at børn der er motorisk gode har lettere ved at klare skolestarten, fordi deres krop kan frigive opmærksomhed til de nye færdigheder der nu kommer i fokus (Brostrøm, Stig & Hansen, Mogens, 2006, s. 142).

Denne kropslige tilknytning til omverdenen får stor betydning for den måde barnet ser verden på. Barnet bruger sin krop til at måle verden med, ment på den måde at det ser sig selv i forhold til andre ting omkring det, voksne er store, ting jeg ikke kan nå er højt oppe, biller er små for de kan være på min finger etc. Barnet spejler på den måde sin krop i sine omgivelser (Ibid). Barnet forholder altså sin

egen væren til sin egen kropslige forankring. Hvilket er afgørende i en fænomenologisk opfattelse, *der knytter menneskets eksistens, bevidsthed og væren i verden til kroppen* (Herskind, 2007, s. 25).

Den verden barnet møder er en verden af muligheder. Hansen beskriver verden som en verden af handlemuligheder og ikke som en verden af ting – *verden byder ikke på ting, men på muligheder* (Hansen, 2003a, s. 136). Dette betyder at når barnet ser en stol ser det en mulighed for at sidde – eller for at kravle op, når det ser en fodboldbane ser det en mulighed for at løbe, verden bygges op af de muligheder det giver for sansninger og bevægelser. Legepladsen er et sted for handlemuligheder, der skal være en mangfoldighed af muligheder, hvis børnene skal gøre sig mangeartede erfaringer med sin livsverden og med sin krop, og herigennem opnå en krop, der er velfungerende.

Men hvordan lærer barnet med kroppen? Hvilke processer er det der skal til for at barnet opnår og lagrer nye kropslige erfaringer?

I børns læringsprocesser er kroppen et vigtigt redskab i udviklingen af færdigheder, og naturligvis særligt motoriske færdigheder. Ifølge Asbjørn Gjerset foregår udviklingen og tilegnelsen af færdigheder i en nogenlunde fast rytme. Denne udvikling går fra:

- *Grundlæggende bevægelsesmønstre til vanskeligere og mere sammensatte bevægelser.*
- *Fra mestring af en enkelt bevægelse til det at udføre den flere gange i træk.*
- *Fra en serie af ens bevægelser til en serie af forskellige bevægelser.*

(Gjerset, 1997, s. 69)

Gudrun Gjесing beskriver udviklingen således: *Således er det ikke færdigheder, der blot 'kommer', ligesom tænder gør det. De udvikles gennem såvel en generel modning som gennem svar på krav fra omverdenen* (Gjесing, 2004, s. 46). Omverdenen, både rummet og personerne omkring børnene, er igen en vigtig faktor for børns kropslige læring. Kravene kan både være de voksnes kommentarer, irettesættelser, hjælpende ord og trøstende hænder, men det kan også være de fysiske foranstaltninger i det rum barnet færdes. Denne udvikling kan næsten direkte oversættes med vejen fra grundmotorik over grundlege til færdigheder. Hansen refererer til Hubert og Stuart Dreyfuss der beskriver udviklingen fra novice til ekspert igennem 5 trin, der ligger godt i tråd med ovenstående. De fem trin er: 1) begynder, 2) avanceret begynder, 3) kompetence, 4) kyndighed og 5) ekspertise (Hansen, 2002, s. 100).

Igennem sanseimpulser påvirkes barnets krop og sættes i bevægelse. Ethvert sanseimpuls har et motorisk svar og i gennem sanseimpulserne får barnet (og de voksne for den sags skyld) en fornemmelse af at være en krop og ikke bare have en krop, og herigennem udvikles kropsfølelsen (Ibid). Barnet er netop i verden med hele kroppen, i sin krop, og modtager igennem kroppens sanseapparat millioner af informationer som behandles og bruges i tilegnelsen af færdigheder. Under leg er det vigtigt at kunne fornemme sin krop, da den er med til at signalere til omverdenen og til de andre legende. Igennem kroppen mærker man om legen er lystfuld og meningsfuld, og hvis kroppen er veludviklet på det motoriske område, behøver barnet ikke fokusere på enkelte dele af kroppen, men kan frigøre opmærksomhed – og herved skabes en grobund for at lære nye færdigheder (Hansen, 2003b). I legen tilgodeses mange aspekter af kropslig udfoldelse, som kan være af fysisk, grundtræningsmæssig karakter, barnet får sansemæssige påvirkninger fra det omgivende rum, hvilket påvirker bevægelserne og barnets emotionelle tilstand.

At lære kropslige færdigheder, og udvikle sig fra novice til ekspert, begynder med barnets opmærksomhed mod færdigheden, lige såvel som unge og voksnes læring af nye færdigheder. Børn fødes med både nysgerrighed og opmærksomhed over for verden siger Hansen (2003b). Opmærksomheden kan blive skærpet igennem opdagelse, visning af færdigheden fra andre børn og ikke mindst fra nysgerrige og interessante voksne, der peger, viser, samtaler og fortæller. Eller kan komme som en udvikling af tidligere tillærte bevægelser, og som sagt muligheden for at frigive opmærksomhed.

Teoretisk kan man dele læringen af færdigheder op i faser, som H. og S. Dreyfuss gør, med flydende overgange og med en varieret udstrækning i tid (Gjerset, 1997). Den første fase er **orienteringsfasen** og er netop den fase hvor barnet bliver opmærksom på en kropslig færdighed, og samtidigt bliver motiveret for at lære sig denne. Ofte begynder dette med at barnet ser en anden gøre det, eller før har gjort bevægelser der minder om den, dette skaber en fornemmelse for hvordan bevægelsen udføres (Gjerset, 1997, s. 219). Det betyder at barnet, for at indtræde i denne fase må være motiveret for at lære nyt. Denne motivation kommer af barnets naturlige nysgerrighed. Hvis barnet føler sig tryk ved denne fase vil næste fase sættes i værks, en fase hvor grovkoordineringen er i spil. I **grovkoordineringsfasen** gøres de første, ofte mislykkede forsøg på at udføre en bevægelse. Her samles der erfaringer om kroppens reaktioner, hvad der er godt og hvad der er skidt, indtil forsøgene mere og mere tager form som det tilsigtede (Ibid). Barnet må nødvendigvis være klar til at mislykkes og gøre gentagelser for at kunne lære i denne fase. Når grunden er lagt, sker overgangen til **finkoordineringsfasen**. I denne fase er det gentagelserne, korrektionerne og variationerne der er vigtige. De mange gentagelser og afprøvningerne giver barnet erfaringer med bevægelsens udfordringer, men også med det fysiske miljøes beskaffenhed og dennes betydning for at

optimere bevægelsen (Ibid). Barnets opmærksomhed i denne fase må være meget koncentreret om netop den ene bevægelse. Efterhånden som den beherskes kommer mere kvalitet ind i bevægelsen. Med øget bevidsthed og kvalitet i bevægelsen kan **stabiliseringsfasen** begynde. Her automatiseres bevægelsen igennem mange gentagelser (Ibid), og lagres efterhånden i kroppen som tavs viden. Bevægelsen kan herefter bruges i andre sammenhænge og som en del af et bevægelsesforløb.

Igennem alle 4 faser kan man tale om mimetisk læring eller læring via efterligning. Ved læring via efterligning forstås at man lærer af en mester, en der er mere kapabel end en selv, som f.eks. et andet barn, en voksen, eller det kan være efterligning af mor og far etc. Denne form for læring sker ved iagttagelse og derefter tilegnelse. Man lærer her i et socialt sammenspil med andre (Herskind, 2007). At efterligne *kræver opmærksomhed både på det indre og det ydre* (Hansen, 2002, s. 97), det vil sige en forståelse af både hvorfor og hvordan man gør sådan.

Mogens Hansen beskriver i artiklen *Kolbøtter, kundskaber og magi* (2003b) fire temaer for læring. Fire ting der er i spil når børn vil lære noget. Disse fire temaer er at kunne, at opleve, at nyde og at forstå. Det handler om erfaringen af at kunne noget, om at være god til noget: man må afprøve og opleve at der er noget man næsten kan og så prøve sig frem. Man må opsøge grænserne for egen formåen og turde gå skridtet videre. Det handler om at nyde, at få sanseoplevelser der kan føles, smages og duftes - et kropsligt begær efter oplevelser af sansemæssig karakter. Sidst men ikke mindst handler det om at forstå og erkende – *det handler dels om at få mening og opleve sammenhæng i erfaringer og oplevelser, at komme til at opnå mening i handling* (Hansen, 2003b). Hertil tilføjes at barnet må have tillid til sig selv og egne evner, stole på at der er nogen der hjælper en og at man er god nok. Læringen skal ske i et trygt miljø, et sted hvor barnet ikke føler ubehag. Et barn der mangler selvtillid opsøger ikke grænserne for egen formåen, her kræves hjælp fra opmærksomme pædagoger.

Opsummeret betyder det at de forudsætninger der skal til for at børn kan udvikle kropslige færdigheder er:

1. Læring i kraft af fællesskabet.
2. Læring i kraft af imitation og efterligning.
3. Læring i kraft af rummet og dets muligheder, hvor legepladsen indplacerer sig.
4. At kunne, opleve, nyde og forstå skal, sammen med opmærksomhed, til for at de første tre sættes i værk.

Arbejdet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed

Inspirationsmateriale til undervisning

Hvilket kort beskrevet betyder at forudsætningerne 1. og 2. samler spørgsmål om de andre i institutionen og deres evne til at være efterligningsværdige, det er både børnene og de voksne i institutionen. Hvordan de agerer i forhold til børnenes leg og hvordan de er som rollemodeller til efterligning. Hvilken pædagogik der føres set i forhold til kropslig udfoldelse. Men det er også de andre børn. Herunder det fællesskab der er børnene imellem, og om der er nogen der kan mere end andre. Forudsætning 3. sætter fokus på indretning, herunder rummets karakter og pladsforhold. De enkelte dele og helheden i rummet. Er det muligt at ændre på noget, eller er alle dele faste. Hvordan er muligheden for bevægelse, passer de til børnenes udviklingstrin. Desuden viser forudsætning 4. at børnenes motivation for at lære er en vigtig faktor i læring af kropslige færdigheder. Motivationen til at lære kommer af om der er oplevelsesværdi i de mennesker og det miljø barnet møder, i denne sammenhæng hvordan barnet oplever livet på legepladsen, hvordan det oplever sin krop og sin egen formåen. Det handler om hvordan kroppen er med i institution, hvordan den er med i legen!

Indenfor dette tema, skal man arbejde meget med observation – eksempelvis med at observere børns leg, bevægelse og læring. Deltageren skal blive opmærksom på hvordan det enkelte barn udvikler sig motorisk. Er der bevægelser barnet undgår etc. Samtidigt skal deltageren blive i stand til at sætte aktiviteter i gang der støtter barnets motoriske udvikling.

At arbejde målrettet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed for alle, børn, unge og voksne. Mål og middel. At skabe rammer for bevægelse, så dette bliver et middel til sundhed. Et godt bevægelsesmiljø.

Tema 3: Kropsbevidsthed

Målet med dette tema er at sætte fokus på vores kropsbevidsthed. Jo større kropsbevidsthed man har, jo bedre kan man lytte til sin krop og derved tage vare på den. At have en god kropsbevidsthed er med til at skabe rammen om et sundt og aktivt liv.

Børn med en dårlig kropsbevidsthed er ofte klodsede, løber ind i andre og har svært ved at bedømme afstande. Deres rumlige fornemmelse er ikke så velfungerende, og det kan gøre det svært at lege mange lege.

Kroppen bevæger sig fra sted til sted, den bevæger sig i tid, og ændrer sig livet igennem – alt sammen igennem bevægelse. Kropslig bevægelse er kun en del af livet i børnehaven, det sproglige, følelserne og det fælles er også en del af det at gå i børnehave – og har også med bevægelse af kroppen at gøre (Hansen, Mogens, 2002). For kroppen er med hele tiden, uanset forløbet, og derfor må kroppen fungere optimalt.

Kropsbevidsthed kan siges at være den bevidsthed, man har om sin krop - såvel bevidst som ubevidst. Kropsbevidsthed er fx **kropsfornemmelse**, der er bevidsthed om kroppens spændingstilstande, bevægelser, stillinger etc. - det er også **kropskendskab** der er viden om kroppsdelenes placeringer, funktion etc. samt meget mere.

Kropsbevidsthedstræning kan bl.a. gå ud på, at man lærer at mærke kroppen og mærke efter, hvornår og hvor i kroppen den fx er spændt eller afspændt. Hertil kan man bruge groundings-øvelser – øvelser i at have jordforbindelse. At have en god jordforbindelse er nødvendigt for at være i god kontakt med sig selv – og dermed for at vide hvordan man har det inderst inde.

At mærke sig selv, at føle sin krop – mærke det der omgiver en, det der rører en, sker vha af vores taktilsans – følesansen. En veludviklet følesans påvirker os både indvendigt og udvendigt og er af afgørende betydning for samværet med andre mennesker.

Tema 4: Rollen som inspirator og motivator

Målet med dette tema er at sætte fokus på hvordan man som fagperson agerer i forhold til brugernes (børn, unge, voksnes) bevægelsesmuligheder. Hvordan kan vi som fagpersoner skabe rammer for den kropslige udfoldelse og gøre tilfældige aktiviteter til planlagte aktiviteter med et mål for øje? Vi må som fagpersoner være bevidste om at vi på en måde er rollemodeller for det sunde liv, fyldt med bevægelse.

Rammerne for børns leg, kropslige udfoldelse og samvær har de sidste årtier undergået nogle markante forandringer, som det nævnes i indledningen. Samfundet er præget af en foranderlighed der smitter af på børnene. Udviklingen af medier, trafikken, arbejdsforhold, institutioner og nye familieformer har ændret børns dagligliv radikalt, og der er brug for viden om, hvordan disse forhold spiller ind på børns konkrete liv og bevægelseskultur i hjemmet og daginstitutionen. Det ændrede samfund betyder at børn i forhold til tidligere:

- mest leger med jævnaldrende.
- er mere under opsyn.
- i mindre grad selv kan gå på oplevelse og vælge, hvor de vil lege.
- i mindre grad får videregivet legetraditioner fra ældre børn.
- befinder sig i miljøer der er voksenstyrede, og som skal tage hensyn til børns behov, udvikling og trivsel.

Da størstedelen af børnehavebarnets vågne tid tilbringes i institutionen, er det blevet et professionelt ansvar at sørge for at børnene har de bedst mulige legebetinger. Dette må ske med udgangspunkt i en forståelse for de ændrede legevilkår og for legens betydning for børns udvikling. Legens betydning, som et bærende element i børns udvikling af identitet, kropslige færdigheder, sociale og kulturelle kompetencer, er almindelig anerkendt, men samtidig til stor debat.⁵

Man behøver næppe argumentere for, at leg er en vigtig del af børns liv, og at det derfor ikke er ligegyldigt, om børn leger, og hvad de leger, og dette gør sig også gældende for om og hvordan børn bevæger sig. Leg er essentielt for mennesker. Et synspunkt om leg er, at lege er at have det sjovt og lære på samme tid. For børn er leg en måde at samle viden fra omverdenen på. Gennem leg opbygger børn deres sociale, fysiske, kognitive, følelsesmæssige og kreative evner. Om leg skal være et middel til udvikling af kompetencer eller et mål i sig selv er det store spørgsmål,⁶ og voksnes rolle i forhold til børns kropslige udfoldelse.

Men hvilken rolle skal voksne indtage for at give børn de optimale muligheder for at kunne lege og bevæge sig. Skal den voksne forholde sig passiv eller have en mere aktiv rolle? Med legen som omdrejningspunkt for børns daglige liv, spiller den voksne en stor rolle, men hvilken?

Bevægelse og leg må være en del af børnenes hverdag, det er deres arbejde. De voksne omkring børnene skal støtte børnene i deres bevægelsesleg og hjælpe dem til at udvikle legen. De skal være både aktive og passive deltagere i børnenes leg. Udfordringen for pædagogerne er at finde ud af, hvornår de skal indtage hvilken rolle. Børn har brug for omsorg, at lege og at lære. Voksnes rolle er af stor betydning i denne sammenhæng. Som voksen har man mulighed for at skabe indhold i børns hverdagsliv. De voksne skal ville noget med børnene og de kan noget med dem og har evner til det.

I dette tema er det vigtigt at tale om hvordan deltageren ser sig selv som aktiv/passiv deltager i børns, unge og voksnes aktive bevægelsesliv. En diskussion om hvordan man bliver en god rollemodel, og debat om hvordan vi som voksne/som fagpersoner kan give børn, unge og voksen glæden ved at bevæge sig.

⁵ Stig Brostrøm, William A. Corsaro m.fl.

⁶ I denne sammenhæng, og med de nyligt indførte læreplaner er det ekstra interessant at tale om leg i forhold til læring, og legen som middel til noget andet. Dette ville dog være en opgave i sig selv, så det vil ikke blive nævnt videre her.

4. Litteraturliste mv.

Ahlmann, Lise (2006): *Bevægelse og udvikling*, 4.udg. 1.opl., Christian Ejlers Forlag, København K.

Andersen, Peter Ø Mfl. (2005): *Rend og Hop – om kroppen i legen*, København, 2005. s. 27 – 56, artiklen: *Legeplads og kropslig udfoldelse* af Kim Rasmussen.

Andersen, Peter Ø. & Kampmann, Jan, *Børns legekultur*, København, Socialpædagogisk Bibliotek, 1996.

Broström, Stig, *Børns lærerige leg*, i Psyke & Logos. Tema: Legen og det legende. Nr. 2, 2002, årgang 23, s. 451-469.

Corsaro, William A., *Barndommens sociologi*, København, 2002

Dansk Pædagogisk Forum, *Børn leger*, Århus, nr. 2, 13., 2003.

Dansk Pædagogisk Forum, *Børn og bevægelse*, tidsskriftet 0-14, nr. 3/99.

Danmarks Idræts-forbund (2007), *Idrættens træningslære*, Kap 5.1: Idræt for alle.

Froberg, Karsten, *Fysisk aktivitet, fitness og børns sundhedstilstand*, i Focus Idræt, nr. 5-6, 2000.

Gerlach, Jes (2005), *Motion og psyke*.

Gjerset, Asbjørn (red) (1997(1992)): *Idrættens træningslære*, kap. 1..

Gjesing, Gudrun (2006): *Kroppens muligheder og kropumulige unger*.

Grahn, Patrik (2000): *Børns udeleg - betingelser og betydning*, Originaltitel: *Ute på dagis*, oversat fra svensk og bearbejdet af Morten Frederiksen, 1. udg., 1. opl., Børn & Unge, København.

Guldguiden. Kan findes på: www.kidlld.dk

Jensen, Jens-Ole, Kjeldsen, Lars Peter Bech, Borup, Hanne, Marcher, Lisbeth, Mortensen, Ilse Marie og Wiegaard, Lone (2005): *Hey jeg kan – krop, bevægelse og læring i daginstitutioner og Kinæstetisk læring blandt børn og voksne i daginstitutioner*, Magistratens 1. Afdeling, Børn og Unge-afdelingen, Århus Kommune.

Arbejdet med bevægelse, idræt og kropsbevidsthed

Inspirationsmateriale til undervisning

Herskind, Mia (2005): *Krop og bevægelse i dagtilbud, om kropsligt forankrede lære og identitetsprocesser*, Learning Lab Denmark, Rapport til Ministeriet for Familie- og Forbrugeranliggender.

Hansen, Mogens (2002): *Børn og opmærksomhed - om opmærksomhedens psykologi og pædagogik*.

Hansen, Mogens (2003a): *Intelligens og tænkning – en bog om kognitiv psykologi*.

Hansen, Mogens (2003b): *Kolbøtter, kundskaber og magi. I: Christiansen, Jørgen Løy m.fl.: Børn og natur - hvorfor og hvordan - om naturfaglig dannelse for børn og unge*.

Kissow, Anne-Merete og Pallesen, Hanne (2004): *Mennesket i bevægelse*.

Kulturministeriet, *Børn og unge i bevægelse – perspektiver og ideer*, København, 2003. Heri:

- Moser, Thomas, og Lassen, Søren Kjær, *Viden i bevægelse – krop og læring for børn*.

Moser, Thomas, *Skaber fysisk aktivitet kloke og selvsikre mennesker?* I Sport & Psyke, august 2000, nr. 23-24.

www.mosu.dk – FAKTA – anbefalinger. Motivation og kommunikation. Til underviseren.

Pedersen, Bente og Brodersen, Anne (2003): *Grundmotorik – testning og træning*.

Pedersen, Bente Klarlund, Motion på Recept, heri kap. 1: Fysisk inaktivitet – hvad er problemet? Kap. 10 fysisk inaktivitet – en selvstændig risikofaktor. Kap. 22: Børnene.

Schultz Jørgensen, Per, Holstein, Bjørn E. og Due, Pernille, *Sundhed på vippen*, 2. udgave, København, Hans Reitzels Forlag, 2004. Heri:

- Jensen, Bente og Due, Pernille, *Børns motion, sundhed og trivsel*
- Jørgensen, Per Schultz og Holstein, Bjørn E., *Børns sociale relationer*
- Jørgensen, Per Schultz og Jensen, Bente, *Børns trivsel i skolen*

Schytte, Benny, *En idrætslegeplads skal ligge i vejen*, Lokale- og anlægsskolen, 2004.

Schytte, Benny, *Tagfat – om idræt i det pædagogiske arbejde*, København, 1990.

Stelter, Reinhard (1999): *Med kroppen i centrum – idrætspsykologi i teori og praksis*, 1.udg. 2. opl. 2000, Dansk Psykologisk Forlag, København.

Praktisk

Sanser i børnegymnastikken – DGI

Borén, Rosita: Frække trolde og englehop.

Rønholt, Helle og Peitersen, Birger: Idrætsundervisning.

www.fdf.dk – legedatabase.

www.skoleidraet.dk

Musik:

Lotte Kærså: Avra for Laura.

Kaj og Andrea: Bomtjikkebom.

Spa and Wellness.

Mek Pek, Leif Falk: Fræser afsted

Generelt om motion:

Motion på recept - en litteraturgennemgang med fokus på effekter og organisering. Af Marlene Willemann. Sundhedsstyrelsen, 2004.

Recept på motion, motion som forebyggelse

Bente Klarlund Pedersen, Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck

Motion på recept, motion som behandling

Bente Klarlund Pedersen, Nyt Nordisk Forlag, Arnold Busck,