



Han Herreders Ungdomsskole

SELVEVALUERING

2014



Bevægelsesglæde

Udarbejdet af: Linda Hornstrup

Maj-juni 2014

1. Indledning

En af skolens værdier og noget, der fylder meget i skolens hverdag, er idræt og bevægelse. Derfor er emnet for selvevalueringen 2014 blevet *bevægelsesglæde*. I det følgende bliver emnet præciseret, bl.a. indkredses de sammenhænge, hvor bevægelse indgår i skolens dagligdag. Det vigtigste punkt er dog at finde ud af, hvordan glæden opstår. Derfor er der lavet en spørgeskemaundersøgelse blandt eleverne, der forsøger at anskueliggøre, hvordan eleverne har det med idræt og bevægelse på HHU. Til supplement er alle skolens idrætslærere blevet bedt om at besvare følgende spørgsmål: Hvordan fremmer du bevægelsesglæden i dit/dine idrætsfag? Ved således at have både elevernes vinkel og lærernes får vi et mere komplet indtryk af emnet.

2. Hvorfor er bevægelse vigtig?

Idræt og bevægelse er vigtigt for at leve et sundt liv, forstået på den måde, at aktive mennesker lever længere og har også færre såkaldte 'skranter-år'.¹ Det handler altså både om livskvalitet og -kvantitet.

Undersøgelser viser også, at idræt og bevægelse er fremmende for indlæring. Derudover vil de fleste kunne nikke genkendende til, at man kan opleve et fysisk velvære, både mens man bruger sin krop men også bagefter. Det kan således ikke betones nok, at det på mange fronter er fornuftigt og sundt at bruge sin krop.

3. Hvorfor er 'glæden' vigtig?

Når man således er overbevist om, at det er nyttigt og godt at bruge sin krop aktivt gennem sit liv, så er det klart, at hvis man oplever glæde ved aktiviteterne, så er sandsynligheden større for, at man får det gjort også i et længere perspektiv.

Bevægelse sammen med andre bidrager endvidere med et socialt aspekt, der både motiverer og har positive effekter i sig selv. Det viser sig også i eleveres besvarelser, at fællesskabsoplevelse i gymnastik betyder meget for deres glæde ved faget.

4. Hvornår bevæger vi os på HHU?

Her opregnes de tidspunkter, hvor eleverne er i bevægelse:

- Morgentur – eleverne starter dagen med en lille gåtur, så de får lidt frisk luft og får gang i benene
- Gymnastik og løb – 3½ time om ugen har eleverne gymnastik, og i perioder bruges en del af tiden på at løbe
- Idrætsvalgfag – der er i alt tilbud om minimum 12 forskellige idrætsgrene. Eleverne har mellem 5 og 10 timers valgfag om ugen, men kan godt vælge ikke-aktive fag
- Cykler som transportmiddel – når der er fællesarrangementer i nærområdet, fx Fjerritslev, benytter vi cykler som transportmiddel
- Motionsdag – fredag før efterårsferien er der motionsdag, hvor der er svømning, cykling og løb på programmet

¹ <http://www.dr.dk/arkivP1/rosenkjaer/BenteKlarlundPedersen/Udsendelser/20110713142635.htm>

- Skøjteløb til jul – vi forsøger hvert år at komme i skøjtehallen i forbindelse med vores juletur til enten Aalborg eller Århus
- Gymnastikugen – i uge 7 trænes der gymnastik i en hel uge vekslende med terminsprøver
- Gymnastikopvisninger – i marts og april er der mange gymnastikopvisninger, hvor der i høj grad er bevægelse og glæde
- Atletiktræning og –stævne i maj/juni – eleverne bruger gymnastiktimerne efter skriftlige prøver på at træne de forskellige atletikdiscipliner, hvilket leder frem til efterskolestævnet Idrætsstævne Nord
- HHU-løbet i maj – skolen afholder et løb i maj måned, hvor elever og deres forældre kan deltage i 5 eller 10 km løb

5. Spørgeskemaundersøgelsen blandt eleverne

Aktivitetsniveau – Hovedparten af eleverne angiver, at de er aktive mellem 8 og 10 timer i ugen. Nogle er mindre aktive (3-5 timer) mens der er andre, der er aktive helt op til 14 timer i ugen. Næsten alle angiver, at de er mere aktive, end før de kom på HHU. Undtagelserne er de skadede elever, der selvfølgelig er mindre aktive.

Opleves glæde ved idræt – Alle elever angiver mindst et idrætsfag, hvor de oplever glæde. Mange svarer JA og nævner alle deres idrætsfag. Stort set alle elever nævner her gymnastik og/eller gymnastikopvisningerne. En elev skriver: ”Det er fedt, at man her på skolen ikke skal være god, men bare skal have det sjovt”.

Motiverer lærerne til bevægelsesglæde – stort set alle elever svarer, at lærerne arbejder for at øge/bevare glæden ved idræt:

- ”de finder på sjove aktiviteter”
- ”de kommer glad til timerne”
- ”de er gode til at støtte, hvis der er noget, man ikke tør”
- ”gode til at holde humøret oppe”

Bedste bevægelsesoplevelser – alle besvarer dette punkt:

- Gymnastikopvisninger er topscorer (mange nævner fællesskabsfølelsen som særligt vigtig)
- Gymnastik med knæklys
- Håndboldturneringer
- Fodbold
- Volley
- Aerobic i gågaden i Aalborg

Værste bevægelsesoplevelser – mange elever besvarer ikke dette punkt, men der er dog flere, der nævner følgende:

- Atletik (fordi det er konkurrence og udstiller dem, der ikke er så dygtige)
- Fredagsløb og bip-test
- Tabte kampe...

Skadede elever – de skadede elever fylder en del i besvarelsene. Der er i alt 18 elever, der ikke har besvaret/afleveret spørgeskemaet (da det var anonymt). Derfor kan der være en vis usikkerhed i tallene.

I skemaet nedenfor kan man se, hvor mange elever, der har været skadet i løbet af skoleåret.

Aldrig skadet	17 %
Skadet/siddet ude i højst 1 uge	33 %
Skadet/siddet ud 2-4 uger	16 %
Skadet/siddet ude i længere tid	34 %

De skadede elever har haft alt fra hjernerystelse over dårlige knæ og dårlig ryg til små forstuvninger og brækkede fingre og arme. Generelt skriver eleverne, at det er træls at sidde ud. "Det er kedeligt" skriver de fleste. En skriver også: "Man føler ikke, man er helt med i fællesskabet".

Man kan se, at halvdelen af eleverne (eller i hvert fald halvdelen af respondenterne) har været skadede i mere end en uge, hvilket selvfølgelig kan skyldes det høje aktivitetsniveau, men det bør dog give stof til eftertanke.

6. Lærernes tanker om bevægelsesglæde

Lærerne er blevet bedt om at besvare følgende spørgsmål. *Hvordan fremmer du bevægelsesglæden i dit/dine idrætsfag?*

Svarene deler sig mellem gymnastiklærerne, boldspilslærerne og andre (styrke, løb mm)

- A. **Gymnastiklærerne:** de ved, at de skal fange eleverne interesse for faget, da mange ikke har lavet gymnastik før. Derfor arbejder de meget med sjove elementer, lege og motivation for at fange elevernes interesse. Hos drengene arbejdes der også med konkurrenceelementer fx i forhold til håndstand.

Lærerne forsøger at fornemme, hvad eleverne godt kan lide, og så bygger de videre på det og introducerer efterhånden flere elementer, således at eleverne har mulighed for at vænne sig til det nye.

Der er bevidsthed blandt lærerne om, at det skal være sjovt, både fordi det giver bedre timer for alle, men også for at det giver bedre resultater. De mener endvidere at egen glæde ved faget smitter eleverne.

I valgfagene (spring og rytmisk) arbejdes der bl.a. med midtvejsevaluering, inddragelse af elevønsker og faglig motivation for gentagelser. Der arbejdes også målrettet med, at eleverne skal opleve succes for at bevare gejsten.

Glæden arbejdes der med i forhold til opvisningen, hvor der gerne skal være en oplevelse af, at det, man har arbejdet og trænet på, lykkes.

- B. **Boldspilslærerne:** Der arbejdes med velplanlagt træning, som eleverne skal kunne se meningen med. Der tænkes i skabelse af holdånd, ros og succesoplevelser.

Der tænkes også i egen entusiasme, at gå med og selv udstråle glæde ved faget.

- C. **Andre idrætsfag:** Der arbejdes med følgende elementer:

- Skiftende aktiviteter - variation
- Sjove spil/øvelser med plads til latter
- Seriøs træning
- Ambitioner på deres vegne
- Stille passende krav til hver enkelt elev
- ROS og konstruktiv kritik
- Deltagende lærer

7. Konklusion og anbefalinger til forbedringer

Generelt udståler elevernes besvarelser stor glæde og engagement, og der er på den baggrund ikke anledning til bekymring om, hvordan vi udlever vores værdi *bevægelsesglæde*.

Det kan også konkluderes, at lærerne arbejder aktivt med værdien og på forskellige måder også lykkes med at skabe bevægelsesglæde i deres fag.

Den største bekymring må være de skadede elever, som dels har et stort omfang og dels har en stor indvirkning på elevernes oplevelse af bevægelsesglæde og fællesskab. At halvdelen af elevflokket har været skadet og siddet ude i store dele af året er ikke tilfredsstillende.

Det må anbefales at have skarpt fokus på området til næste skoleår, så vi kan minimere dels antallet af skadede elever men også længden af skadesperioderne. En måde kan være bedre vejledning og motivation af eleverne, inden de starter, således at de ikke kommer på skolen som rene 'sofa-kartofler', fokus på skadesforebyggelse i det daglige og mere vejledning i genoptræning, når skaderne er sket.