

Pensjonert
førsteamanuensis
Øvrevegen 11
6100 Volda

MOT EN NY FRAMTID FOR KROPPSØVINGSFAGET?

Kapital og forbruk

I læreplanene for kroppsøving i grunnskolen er det i det praktiske arbeidet tradisjon for å skille mellom to mål:

Utvikling av motoriske ferdigheter, også omtalt som utvikling av koordinative egenskaper. Med det menes at barna skal få erfaring med bevegelsesteknikker innen idrett, dans og friluftsliv og gjennom det skape livslang interesse for å være i bevegelse.

Grunntrening, det vil si utvikling av kroppen gjennom styrke-, utholdenhets- og bevegelsestretning.

Disse to måla skiller seg på en grunnleggende måte fra hverandre. Utvikling av bevegelsesteknikker er å betrakte som opparbeidelse av kapital. Sagt med

andre ord: Har du lært en ferdighet, sitter den i bevegelsesminnet livet ut.

Styrke, utholdenhet og bevegelsestretning tilhører forbrukssfæren. Med det menes at trening av grunntreningskomponentene ikke gir varig virkning.

Et velkjent og vel dokumentert eksempel er Simmarflickorna i Sverige. Stor treningsmengde gjorde at deres kondisjon målt i surstoffopptak da de var på topp, ikke bare lå langt over gjennomsnittet til jenter i samme alder, men godt over gjennomsnittet også til guttene. Få år etter at de sluttet sank kondisjonen, ikke bare til under guttenes gjennomsnitt, men til og med godt under gjennomsnittet til jenter i samme alder.

Fedme og sivilisasjonssykdommer

Det store fokuset i dag går på fedme og at sivilisasjonssykdommene opptrer i stadig lavere aldre. Som tiltak for å stoppe og helst snu den negative utviklingen er det fra 1994 til 2002 iverksatt tre nasjonale handlingsplaner. Men til tross for handlingsplanene, fortsetter den negative helseutviklingen. Undersøkelse viser "nedgang i både organiserte og egenorganiserte aktiviteter på fritiden, og den viser en negativ utvikling når det gjelder lek og fysisk utfoldelse i skolen og i skolefritidsordningen".

Et nytt tiltak i 2003, *Resept for et sunnere Norge*, med handlingsplanen "Sammen for fysisk aktivitet", fører seg inn i rekken av tiltak med gode intensjoner. I en oppfølging i 2005 ble åtte forskjellige departement enige om

en felles handlingsplan, *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009*. Her rettes oppmerksomheten helt konkret mot skolen, og kravet er *én time fysisk aktivitet hver dag for barn fra 5. – 7. klasse*. Økonomiske konsekvenser gjorde at kravet om kvalifisert kroppsøvingslærer til å lede timene, falt bort.

Nå viser *Nøkkeltall for helse 2011* at den negative helseutviklingen bare fortsetter. Blant annet er fedme de siste 20 år doblet og diabetes 2 siden 1980-tallet tredoblet. De nye tiltakene som ble satt i verk i 2012, har dette som sin bakgrunn, men tiltakene medfører bare litt mer av det samme: *Én time kroppsøving hver dag, men nå for alle elevene*. I tillegg presiseres at undervisningen skal gjennomføres av kvalifiserte kroppsøvingslærere, et forslag som er en gjenganger. Kostnadene ved å framskaffe nok gymnastikksaler og nok lærere med kroppsøvingsutdanning, gjør imidlertid forslaget urealistisk, slik den økonomiske situasjonen er. I tillegg er det god grunn til å tvile på at dette tiltaket vil gi den store helseeffekten.

Elevenes opplevelse av gymtimene

Jørgen Foss, leder av "Landsforeningen for Overvektige" sa følgende i en tv-debatt: «Fjern gym slik den er i dag. Den virker demotiverende og ekskluderende på overvektige.» Den fedmeopererte Camilla Kolberg Nysveen fulgte opp: «Jeg gjorde alt jeg kunne for å unngå gym.» Funn gjort av to forskere ved NIH, J. S. Borgen og P. E. Leirhaug viser at 30 % av elevene "ikke liker" eller "hater" kroppsøvingsfaget. Annen



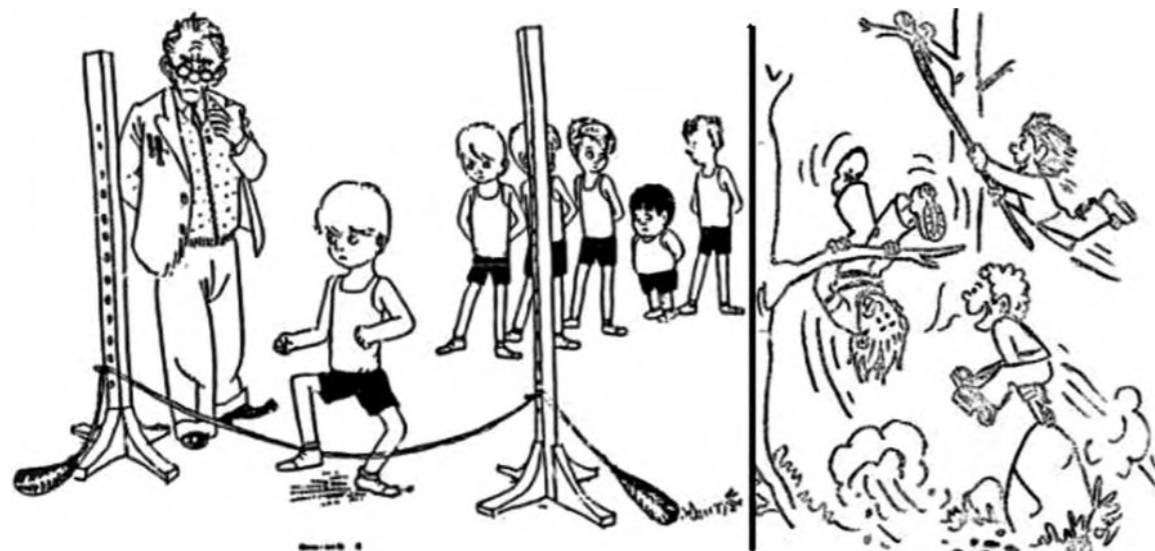
«La barna nyte fryden ved fare. La de få muligheten til å oppleve egen risikostyring gjennom erfaring med risiko i lek.» Ellen Beate Hansen Sandseter.

forskning viser at elever i klasser med sterk vekt på grunntrening i timene rapporterer mindre bevegelsesglede. Fra Høgskolen i Hedmark viser en helt ny undersøkelse at *tre av ti barn og unge misliker eller hater kroppsøvingsfaget*. Førsteamanuensis Kjersti Mordal Moen som sto bak denne undersøkelsen, advarer mot flere gymtimer!

Misnøyen med gymtimene har vi visst om lenge. Nå er imidlertid vantrivsel i, og hat til gymtimer så godt dokumentert at fagmiljøet må se til å gå i seg selv. Jeg tviler sterkt på at det vil skje. En professor fra Idrettshøgskolen hevdet gjentatte ganger i tv-debatten nevnt ovenfor, at det er kroppsøvingslærernes utilstrekkelige kompetanse som er utfordringen. Også lederen

av Utdanningsforbundet avviste at det kunne være noe feil ved faget slik det gjennomføres i dag. Utfordringen, mente ho, var ukvalifiserte lærere, og betonte i stedet betydningen av det elevene misliker mest, - nemlig å jobbe med bevegelse, styrke og kondisjon.

De krefter som burde gå i bresjen for den helt nødvendige fornyelsen av faget opptrer altså i realiteten som en bakstreversk og konserverende kraft. Mantraet er: La elevene få mer av det samme, vel vitende om at de får enda mer av et fag urovekkende mange avskyr. De skal pådyttes en undervisning som ikke på noen måte innfrir deres behov for og glede i *bevegelsesutfordringer og mestringsopplevelser*.



Målt moderat til kraftig fysisk aktivitet viste at fri lek lå gjennomsnittlig 45–76 % høyere enn det som ble målt gjennom organisert og strukturert opplegg.



Fri leg er viktigere end organisert idrett.

Spontan aktivitet, organisert aktivitet
Kunnskapsløftet 2006 (KL06) er en skjellsettende plan for faget kroppsøving. For det første og nytt i læreplansammenheng er at *spontan aktivitet gjennom bevegelsesleik* er en del av det kroppsøvingsfaget nå er ansvarlig for. For det andre – og som en følge av spontan bevegelsesleik – er *skolens uterom* ført opp på den pedagogiske dagsorden.

I klartekst står følgende i planen: Skolen skal *meir aktivt leggje til rette for og utvikle allsidige rørslesmiljø*. Konkret knyttet til miljøtilrettelegging og føringer for helt bestemte kvaliteter i utemiljøet, refereres følgende: *Hovudområdet aktivitet i ulike rørslesmiljø omfattar utvikling og automatisering av naturlege, grunnleggjande rørsler i ulike aktivitetsmiljø*. (min uth.)

Til tross for at KL06 er skjellsettende for barn ved at den erkjenner at barns livsglede og sunnhet i stor grad er forbundet med egenorganisert fysisk aktivitet, er den spontane bevegelsesleiken og den unike egenlæring i den, ikke tema i den offentlige debatten. Det til tross for at Ekte leik har stått på den politiske agenden helt siden 1991 og på den pedagogiske dagsorden siden 2006.

Nøkkeltall for helse 2011 må være til ettertanke. Resultatene viser de gode

hensikters handlingsplaner har spilt fallitt! (*Resept for et sunnere Norge*, (2003), *Sammen for fysisk aktivitet*, og at åtte departement i 2005 gikk sammen i Handlingsplan for fysisk aktivitet, avsluttet i 2009.) Forskning på voksen organisert og ledet fysisk aktivitet kan gi oss noe av forklaringen. Den viser at

- barn er i ro 75 prosent av tiden når aktivitetene er voksenstyrt, og at
- barn beveger seg dobbelt så mye når de er uten voksne.



Hos barn som ble gitt et attraktivt sted å leike, økte bevegelsesaktiviteten med 400–500 %.

Tilsvarende registrering er kjent fra en amerikansk og kanadisk rapport, dessuten fra en tilsvarende dansk undersøkelse.

Når det gjelder egenorganisert aktivitet viser amerikanske undersøkelser at

- hos barn som ble gitt et attraktivt sted å leike, økte bevegelsesaktiviteten med 400-500 %.
- bare ved oppmerking av leikeplassområdet økte aktiviteten fra 37 % til 50 %.
- En spesielt interessant forskningsrapport fra USA (2008), sammenlignet effekten av organiserte og strukturerte opplegg med fri leik. Forskerne hadde tre kategorier: overvektige, risiko for overvekt, ikke overvektige. Deltakerne i gruppene var fordelt på begge kjønn og ulike etnisitet. Det overraskende – og i følge forskerne oppsiktsvekkende ved denne undersøkelsen – var at *fri leik lå signifikant over organisert og strukturert aktivitet*. Målt moderat til kraftig fysisk aktivitet viste at fri leik lå gjennomsnittlig 45-76 % høyere enn det som ble målt gjennom organisert og strukturert opplegg.

Den danske idrettsforskeren, Glen Nielsen, framholder at *”Fri leg er viktigere end organisert idrett”*. Glen Nielsen skriver: *«Det var meget overraskende, hvor stor en del af børns fysiske aktivitet, der kommer fra det,*



Selv i surt november-vær er det utfordringer som frister i Turnbassenget ved Steinerskolen på Skjold.

man kan kalde fri leg, mens den organiserede idrett kun havde et meget lille bidrag til den samlede aktivitetsmængde.» (”Idrett” er å forstå som ”kroppsøving” på norsk.)

Det heter at de tiltakene en setter i verk skal være **forskningsbasert**. De ovenfor nevnte handlingsplaner overser imidlertid forskningen på effekten av egenorganisering i forhold til helse. Når en ut fra den nevnte forskningen kan trekke den konklusjon at helsegevinsten kunne vært doblet gjennom egenorganisert aktivitet, er det et tankekorstors at helsedirektør, og departementer som støtter hans handlingsplaner, overser denne unike ressursen til helseutvikling.

Konklusjonen til forskerne er klar: *Å tilrettelegge for barns naturlige bevegelsesleik må være den beste strategien til å fremme fysisk aktivitet.*

Kongeveien til motorisk læring = kongeveien til god helse

Den overvektige Jørgen Foss sier at gym – slik den er i dag – må fjernes. Trolig vil mange innen den tredjedelen elever som *”misliker”* og *”hater”* faget, skrive under på at kroppsøvingsfaget, både er *demotiverende* og *ekskluderende*.

Det enkleste å komme i gang med er alternativ *”fri-gym”* i skolegården. Det skjer ved tilrettelegging av et mangfold av forskjellige typer bevegelsesmiljø som kan utfordre og gi elevene mestringsopplevelser. Fra forskning vet vi at motorisk mestring gir næring til aktivitetslyst og den gir overslag til fysisk aktivitet på fritid. Motorisk

mestring er i en annen rapport, uttrykt som selve forutsetningen for meningsfull og stabil deltagelse i barn og unges bevegelseskultur.

Å skape muligheter i skolens uterom som stiller krav til motorisk mestring, skulle være kjernen i kroppsøvingsfaget. *Det betyr at rollen som kroppsøvingslærer må suppleres med tilretteleggerrollen.* Tankekorset er at denne forskriften, KL06, har vært totalt neglisjert av kroppsøvingsfaget og overordna skolemyndighet i kommunen. Nyere og oppsiktsvekkende forskning på hjernen burde være til stor motivasjon til å følge opp forskriften. Den viser at vi er meget sterkt disponert for egenlæring av motoriske ferdigheter. Teknikkene kommer som naturlige reaksjoner i de miljøene i hvilke de forskjellige bevegelsesferdighetene har utviklet seg i.

Det er godt dokumentert at naturlig innlærte ferdigheter, sitter bedre, er mer stabile, har større overføringsverdi og gir en bedre selvpoppfatning enn ferdigheter tilegnet gjennom formell læring/instruksjon. De viser seg også å være overlegne under stress sammenlignet med selv grundig instruerte ferdigheter! Dette er kunnskap som for lenge siden burde bidratt til en kursendring på faget kroppsøving.

Min påstand er at grunntreningen i grunnskolen kroppsøvingstimer slik den i dag er lagt opp, er feil bruk av tid. Tida er inne for at kroppsøvingsfaget tar lærdom fra forskningen, merker seg kritikken av faget, og tar KL06 på alvor: Skolen skal ”leggje til rette for og utvikle allsidige rørslesmiljø”. Det

betyr miljø som stimulerer til egenlæring gjennom samhandling, miljø som inviterer til mestring og mestringsglede og miljø der utfordringer gir mot til å tøyne egne grenser.

Å lære er å flytte på grenser. Miljø som stimulerer til samhandling, der elevene opplever mestring og mestringsglede, er miljø der utfordringene gir mot til å tøyne egne grenser for mestring. Nå er det kroppsøvingsfaget som må lære av forskningen. Grensen for virksomhetsområdet må flyttes fra organisering og instruksjon til tilrettelegging og animering av elevene, fra øvingsbilde med instruksjon og feilretting til allsidig og utfordrende miljø for spontan- og animering. Skoler som Skudeneshavn skole, Karmøy, Varhaug skole, Hå Nordbyen og Kvam skole i Molde rapporterer om utstrakt bruk av apparatene i skolegården. I første rekke får elevene motoriske utfordringer og mestringsglede i de 4560 timer med friminuttsaktivitet i grunnskoletiden – medregnet ungdomsskoletiden blir totalen 5130 timer. (Kilde Geir Dale, Skudeneshavn skole.) I tillegg får SFO det tilbudt SFOs far Mats Sandemann ville barna skulle ha, et SFO som i dag nyttes både før og etter skoletid. Til sist skal nevnes at skoler tilrettelagt som skole og fritidsparker, opplever utstrakt bruk også i helgene.

Grundigere behandling av temaene i denne artikkelen ligger på adressa: www.leikforum.no.

Hilsen
Asbjørn Flemmen
post@leikforum.no