

Krop og bevægelse i meningsfulde aktiviteter

Refleksioner over børn, bevægelse og læring.

Af Gudrun Gjesing, Specialergoterapeut i børn og reflekterende praktiker. Har 30 års erfaring fra arbejde med børn i Folkeskolen – de fleste år ansat på PPR. www.gjesing-haderslev.dk

Krop og bevægelse med børn er noget, de fleste børnehaveklasselædere og lærere i indskoling prioriterer højt. De ved af erfaring, at bevægelse er indlæring og indlæring kræver bevægelse – for vi skal flytte os!

Bevægelse i klasserummet er ikke lig med urolige elever og støj – tværtimod, kan det netop være med til at give arbejdsro. Og undervisningen kan også flyttes til skolens uderum, så eleverne på en god måde får afløb for deres bevægetrang og udnyttet deres bevægelseglæde også til faglig indlæring.

I denne artikel vil jeg reflektere lidt over "Krop og bevægelse" set i såvel et sundheds- og trivselsperspektiv, som et læringsperspektiv (1).

Krop og sundhed

Børns fysiske sundhed er også blevet en del af skolens ansvar i dag. Når børn skal sidde i klassen, gælder det om, at de ikke skal sidde ned for længe ad gangen. Endvidere, at stol og bord passer til hvert enkelt barn – som fod i hose! Der findes

ingen rigtige eller korrekte siddestillinger eller møbler. Møbler kan være mere eller mindre hensigtsmæssige; og i stedet for at tale om siddestillinger, bør man tale om siddebevægelser.

Det er usundt at sidde stille for længe ad gange i samme stilling. Så det kan være både sjovt og nyttigt, hvis undervisningen bliver mere "kropslig". Eksempelvis kan læreren stille forskellige spørgsmål til hele klassen i relation til de faglige emner, klassen arbejder med, og alle elever skal så svare "med kroppen". De elever, der mener, at svaret er "ja/enig", skal eksempelvis rejse sig og sætte sig ned igen tre gange, mens de elever, der mener, at svaret er "nej/uenig", skal lave tre gange englehop (2). Som sidegevinst får læreren feedback på alle elevernes svar, modsat når elever skal række hånden op og kun et par elever får lov til at svare. Så kropslig aktivitet i klasserummet behøver ikke henvises til pausegymnastik eller små pauser fra "den egentlige" undervisning.

Man anbefaler, at børn skal være fysisk aktive og få pulsen op mindst én time om dagen. Så hvorfor ikke flytte noget af undervisningen udendørs! Forskellige lege og sanglege er ikke kun pauseaktiviteter. Her får børnene bevæget sig, får frisk luft – og måske idéer til sjove fællesaktiviteter i frikvartererne,

foruden en masse anden læring (3). Og skolen kan hermed også være med til at eleverne får opbygget hensigtsmæssige og livslange gode sundhedsvaner – frisk luft, masser af bevægelse, pulsen op samt den gode følelse i kroppen, som sjove kropslige aktiviteter belønner os med.

Krop og trivsel

Alle børn skal gerne føle sig godt tilpas og velkommen på skolen – hver dag! Derfor forsøger de fleste børnehaveklasselædere at tilrettelægge undervisningen fleksibelt og varieret, så de sikrer at tilgode alle elevernes behov og kompetencer, så aktiviteterne hentes fra elevernes aktuelle nærmeste udviklingszone. De fleste elever i indskoling lærer bedst og har det sjovest imens, hvis også kroppen inddrages aktivt i undervisningen. At bevæge sig giver de fleste elever en god fornemmelse i kroppen, som er med til at øge deres (krops-)selvfølelse. Enkelte elever i indskoling lærer dog bedst, hvis de får lov til ikke at blive forstyrret for meget af kropslig aktivitet.

Man behøver ikke nødvendigvis tilrettelægge forskellige aktiviteter, selvom eleverne har forskellige kompetencer. Børnehaveklasselædere og lærere i indskoling skal kunne se, analysere og graduere



*Drengene er optaget af legen:
 "Hvor sent tør jeg flytte mig, og
 hvor lidt behøver jeg flytte mig,
 for ikke at få våde sko, når bølgerne
 ruller ind på stranden."
 Det kræver opmærksomhed,
 fleksibilitet og timing – og øvelse
 gør mester!*



de aktiviteter, de vælger at bruge i klassen – såvel i klasserummet som i skolens uderum (3 + 4). For ellers vil aktiviteterne for nogle elever være alt for nemme og kedelige, mens de for andre elever vil være alt for svære og angstfyldte. Begge elevgrupper bliver da nemt – i mere end én forstand – *kropumulige!*

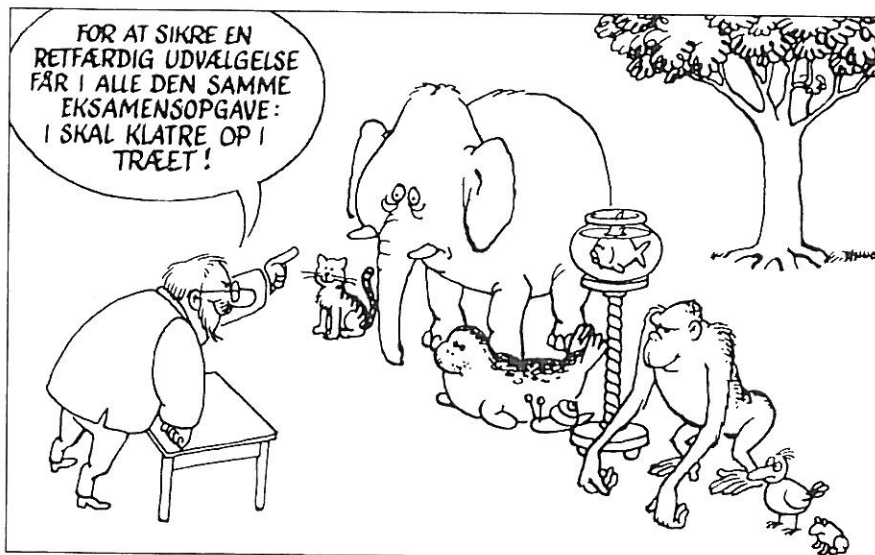
Krop og læring

De første seks år af børns liv er den periode, hvor de lærer aller mest.

Læring er for de fleste gået som en leg, med krop og bevægelse i centrum og i spil i det meste af deres vågne tid. Og børnene bliver motiveret til at opleve og lære mere, fordi de mærker den gode følelse i kroppen, som sjov leg og kropslig læring belønner os med. Børns (og voksnes) læring og udvikling sker gennem aktivitet og handling – læring er en relativ stabil forandring i adfærd som resultat af praksis (5). Så læring kræver megen krop og bevægelse. Amerikanske Howard Gardner gav

med sine teorier om de mange intelligenser eller kompetencer, som blev introduceret i Danmark for omkring 30 år siden, betydning til kroppen, og han "ophøjede" kropslig, rumlig og musisk tænkning og læring til intelligenser eller kompetencer på lige fod med blandt andet sproglige og logisk-/matematiske.

For snart tyve år siden talte og skrev danske Steen Larsen om, at læring skal bevæge sig væk fra auditorier med tankpasserpædagogik, hvor læreren passivt fylder ▶



Skal dyrene testes og trænes til at klare den stillede opgave, eller skal vi afskedige læreren og sikre, at opgaver og omgivelser bliver tilpasset fleksibelt og varieret til dyrenes forskelligartede kompetencer.

børn "diagnosticerede" som værende "motorikbørn eller motorisk svage børn" og henvises så ofte til træning på "motorik-hold" i særlige rum med særlige rekvisitter.

Det skurrer i mine ører, at børn kategoriseres i forhold til det, de ikke kan/det de har svært ved, og at de skal gå til noget, som signalerer, at de skal træne det, de ikke kan. "Motorik" er et fysisk begreb, som betyder "noget, der bevæger sig". Børn er ikke "noget", og børn "gør ikke motorik" – de er kropsligt aktive, især når det er sjovt og aktiviteterne er forståelige, overkommelige og meningsfulde og helst i naturlige sammenhænge.

► på eleverne, hen mod aktiv læring i laboratorier, hvor eleverne er aktive medskabere i deres egen læreproces. Så eleverne skal op af stolene og ofte også ud af klasserummet for at lære (1).

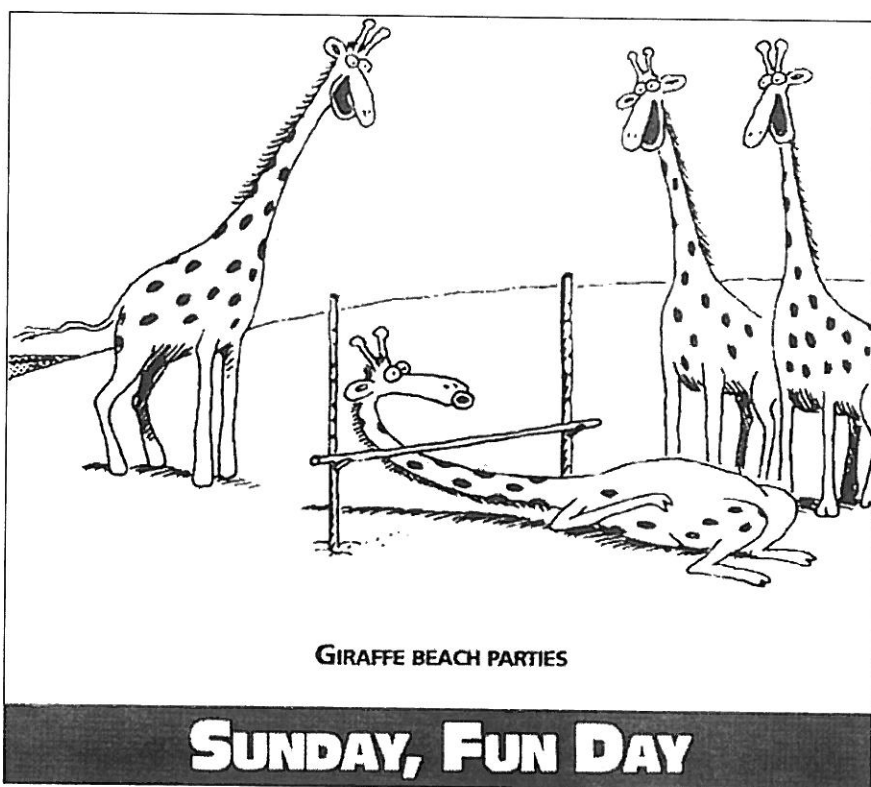
Somme tider er det lettest at lære noget abstrakt, hvis man først får konkrete kropslige oplevelser med det abstrakte, og så efterfølgende sidder med blyant og papir. Somme tider er det lettere at forankre det, man har øvet siddende med blyant og papir, hvis man udnytter blandt andet bevægelse og kropsrytmen til at forankre og automatisere stoffet (6).

Læring kræver eksempelvis også en god opmærksomhedsfunktion. Vi skal være vågne og årvågne, kunne fokusere og fastholde vores opmærksomhed, udelukke uvæsentlige stimuli og kunne bearbejde mangeartede stimuli samtidigt – vi skal kunne multitasking. Dette kan elever også lære gennem forskellige fælleslege, sanglege, ved at jonglere, lave akrobatik og bevæge sig i ujævnt terræn. Særligt når børnehaveklasseledere og lærere forstår og formår at graduere disse aktiviteter fleksibelt og varieret (3+4+7).

Motoriske iagttagelser, screeninger og test

Ordet "motorik" bruges i tide og (især i) utide, når man taler om børn i indskolingen. Alle børn skal screenes og testes – også motorisk. Efterfølgende bliver nogle

Stort set alle motoriske iagttagelser, screeninger og test bygger på forældede paradigmer om børns motoriske udvikling. De bygger på, at børn udvikler sig lineært i en bestemt rækkefølge til nogenlunde fastlagt tid, uafhængigt af omgivelserne – i statiske milepæle. Vores



Det kræver ikke særlige rekvisitter at kunne tilpasse aktiviteter – man kan bare variere opgaven, så der bliver udfordring for alle.

bedste viden og erfaring fortæller noget andet i dag, at børn udvikler sig på alle udviklingsområder i et dynamisk samspil mellem deres iboende forudsætninger og deres relationer: i forhold til de vilkår, vi byder dem; i forhold til den kultur, de vokser op i samt i forhold til de forventninger og krav, de møder i deres hverdagsliv. Så derfor er det urimeligt at score børn i motorisk test med "kan/kan ikke". Det bør hedde "har lært det/har endnu ikke

lært det/har endnu ikke fået mulighed for at lære det" (8+9+10+11). Jeg ønsker, at man i højere grad oplever, at det er opgaverne og omgivelserne, vi skal tilpasse og ændre fleksibelt og varieret, så de fleste børn kan være med i de samme aktiviteter, og så børnene kan lære ved at imitere de børn, der er lidt mere øvede, og så eksperimenter og øve sig (5).

Det forudsætter, at børnehaveklasselædere og lærere ikke kun skal

have teoretisk og praktisk viden i at kunne lave motoriske screeninger og se på variationer i børns løsning af de motoriske opgaver. De skal have lige så megen teoretisk og praktisk viden i at kunne analysere og graduere aktiviteter og rekvisitter, så læring for alle elever *kan gå som en leg!* (1).



► Hvis du vil vide mere

1. Gjesing, G. 2009: *Kroppens muligheder og kropumulige unger – i indskoling, fritid og derhjemme*. 2. rev. udg., 2. opl. Dafolo
2. Hansen, L.K. og Ernst, T. 1998: *Gang i muskelettet*. Gyldendal Uddannelse
3. Gjesing, G., Paschai, M.A. og Ørnsholt, R.N. 2007: *Den daglige dosis i skolegården – sådan!* Kroghs Forlag/Dafolo
4. Gjesing, G. og Jensen, A.N. 2008: *Gøgl i hverdagen – sådan!* Dafolo
5. Gjesing, G. og Hostrup, L. 2010: *Naturlig og kulturel bevægelsesudvikling*. I: *Ergoterapi og børn*, 2. rev. udg. Munksgaard Danmark
6. Gjesing, G. og Dall, T.Ø. 2009: *Matematik i skolens underum – sådan!* Dafolo
7. Hansen, M. 2002: *Børn og opmærksomhed*. Om opmærksomhedens psykologi og pædagogik. Gyldendal
8. *Legetek.dk* – Danmarks største portal om børns udvikling: www.legetek.dk
9. Bang-Larsen, O. og Rasmussen, T. 2006: *Mit barn – mit ansvar*. Dafolo
10. Elschenbroich, D. 2003: *Kanon for syvårige. Om at lære børn at orientere sig i verden*. Socialpædagogisk Bibliotek
11. Furman, B. 2005: *Børn kan*. Gyldendals bogklubber/Hans Reitzel