





NOGLE 
REFLEKSIONER 
OVER 
FRIKVARTERER 

At kroppen er i centrum i dag, betyder ikke nødvendigvis at kroppen er i bevægelse. Forfatteren filosoferer over hvordan børn i skolen ville have det, hvis skolens uderum i højere grad blev inddraget i undervisningen, således at børn der bedst lærer gennem krop og bevægelse, bliver tilgodeset i undervisningen. Børn med "pindsvineskind i bukserne" har behov for ofte at komme ud og bevæge sig for at få afløb for deres kropslige uro. Kropumulige unger kan blive lærende gennem bevægelse – hvis skolerne vil! Forfatteren beskriver et konsulentarbejde som er lykkes og som giver frikvartererne en helt ny værdi...

Af: Gudrun Gjesing

Tænk hvis et lille rumfartøj med væsner fra det ydre rum svævede lavt hen over Danmark en tirsdag formiddag: Rumvæsnerne ville opleve at der over hele landet var spredt asfalterede firkantede pladser med nogle bygninger rundt omkring. Når de hørte en klokke ringe, ville de fleste pladser i 10 – 15 minutter blive fyldt med børn. Og en enkelt voksen eller to ville patruljere rundt derude og ligne parkeringsvagter. Når klokken ringede igen, ville pladserne tømmes i en times tid. De ville også se enkelte andre asfalterede pladser; men her var der højt ståltrådshegn omkring, og det var voksne der indimellem gik rundt derude. Rumvæsenerne ville erfare at børnene var skoleelever, og det hed frikvarter når de var ude. Der hvor det var voksne der var ude, hed det fanger, og det hed gårdture når de var ude...

Tænk hvis disse rumvæsner i stedet så, at rigtig mange skolegårde var mere som naturlegepladser, med ujævnt terræn, buske, træer, små vandløb, snoede stier, og hvor der var færre børn ude ad gangen – men hele dagen myldrede børn rundt, måske sammen med én eller to lærere...

Krop og bevægelse – eller mangel på samme – er i fokus i medierne for tiden. Dagligt kan vi læse og høre om undersøgelser der beskæftiger sig med børns kroppe. Mange undersøgelser dokumenterer at børn bevæger sig alt for lidt – de oplever kun bevægelse ved at

se sport i fjernsynet, og de sidder for meget stille og spiller computer med deraf følgende ondt i ryggen og museskader. Færre teenagebørn er aktive i den frivillige idræt, og mange har allerede i en tidlig alder smerter i muskelskeletsystemet. De løser dette problem ved at være endnu mere kropsligt passive og spise smertestillende tabletter – ligesom deres forældre gør det!

Og modsat er der alle de børn som er kropsligt urolige – med "sodavand i kroppen" eller "pindsvineskind i bukserne", og som ikke kan sidde stille ret længe ad gangen. De har behov for ofte at komme ud og bevæge sig for at få afløb for deres kropslige uro – nogle måske flere gange i løbet af en klassesstime.

Og vi har også alle de børn der er overvægtige og fede. Overvægt og fedme handler om mad og motion. Børnene får som regel for meget af det første og for lidt af det sidste.

I sundhedskampagner får vi at vide at vi skal gå 10.000 skridt om dagen og være fysisk aktive mindst en halv time dagligt – børn én time dagligt, og det med sved på panden! Så kroppen er i centrum i dag, men ikke så meget i bevægelse!

// MANGE MÅDER AT LÆRE PÅ

I den pædagogiske skoledebat er tidens mantraer blandt andet fortsat den rummelige skole, læringsstile og de mange intelligensers eller kompetencers pædagogik.

Læringsstile og de mange intelligensers eller kompetencers pædagogik er noget yngre lærere har lært om i deres uddannelse, og ældre lærere har været på kurser i. Det kniber dog fortsat med at se i skolen hvordan børn der bedst lærer gennem krop og bevægelse, bliver tilgodeset i undervisningen. Det må også være svært at praktisere i overfyldte klasselokaler, fyldt med borde og stole til for mange elever. Og det er især slemt for de elever der lærer bedst gennem krop og bevægelse, og for de elever der er kropsligt urolige. Ikke så underligt at mange af disse elever – i

mere end én forstand – bliver *kropumulige!*

Tænk hvis pædagogerne og lærerne i skolen i højere grad ville medtænke skolernes uderum, og også inddrage disse rum direkte i undervisningen. Bevægelse er indlæring, og indlæring kræver bevægelse, for vi skal – i mere end én forstand – flytte os når vi skal lære noget!

Frikvarterer er noget underligt noget. Skolesystemet er fortsat de fleste steder stort set opbygget sådan at alle børn samtidig skal sidde stille på en stol ved et bord indendørs i firkantede overfyldte lokaler og indlære "med hovedet" – via de sproglige og logisk/matematiske kompetencer i et bestemt antal minutter, uanset om de går i første klasse eller 9. klasse. Og så har alle børn og voksne åbenbart også samtidigt brug for at holde frikvarter et vist antal minutter, så skolegårdene overfyldes med børn.

Frikvarterer betyder at lærere og elever på samme tid skal holde fri fra indlæring "med hovedet" og gå eller løbe rundt udendørs eller drikke kaffe indendørs, og måske nå at gå på toilettet, for derefter samtidigt igen at være parate til at sidde stille og lære noget mere "med hovedet".

Men det er ikke altid at frikvartererne er en positiv oplevelse, der giver energi og overskud til børnene, så de igen er parate til at sidde stille og indlære.

// MULIGHEDERNES FRIKVARTERER

Heldigvis er der mange skoler der efterhånden har gjort sig mange pædagogiske overvejelser over, hvordan timer og frikvarterer kan have mere flydende overgange, og at frikvartererne har deres egen værdi som andet end at være "fri" for boglig indlæring. Pædagoger og lærere fra indskoling har sikkert været med til at præge denne udvikling. De ved nemlig at de første seks år af børns liv er den periode, de lærer mest i; at de har lært det meste med og gennem kroppen, og at læringen er gået som en leg for de fleste børn.



Foto fra bogen "Den daglige dosis i skolegården - sådan!"

"Den daglige dosis i skolegården - sådan!"
Af Gudrun Gjesing, Marianne Aalsgaard Pachai
og Ruth Nedergaard Ørnsholt.
(2007) Kroghs Forlag/Dafolo



Tænk hvis undervisning og boglig indlæring i højere grad også kunne fortsætte sådan, når børnene kom i skole!

Tænk hvis fag som dansk, matematik, natur og teknik blev som forlængede frikvarterer, hvor eleverne skrev diktat og regnestykker på asfalten med en stor pensel med vand eller skrev med en pind på jorden, hoppede stavelser og regnestykker, lærte rytmer gennem kroppen, formede geometriske figurer med kroppen, målte afstande ved at gå, løbe eller hoppe afsted m.m.. Måske havde lærerne tilrettelagt orienteringsløb eller stationsprogrammer med poster med faglige opgaver som eleverne skulle løse i mindre grupper!

Tænk hvis alle elever havde sjippetove, bolde og hinkestene med i skoletasken hver dag, og at det blev oplevet som lige så betydningsfuldt at have i skoletasken som bøger, hæfter, penalhus og madpakke!

Tænk hvis alle forældre sikrede at alle elever hver dag havde overtøj og fodtøj på, som passede til vejret og som de kunne bevæge sig i, så de havde lyst til at være udendørs i frikvartererne!

// DEN DAGLIGE DOSIS I SKOLEGÅRDEN

På en skole hvor jeg har været tilknyttet som konsulent, har jeg for fem år siden været med til at få sat krop og bevægelse på skemaet på en måde, som også smitter af i frikvartererne. Børnehaveklasselederne er begyndt at gå ud i skolegården med eleverne i børnehaveklassen hver eneste morgen året rundt i omkring ½ time, hvor børnene også får sved på panden. Børnene leger og lærer i "udeleg" forskellige sanglege og fangelege. Hver morgen leger de mest kendte aktiviteter, og nye aktiviteter bliver introduceret med mellemrum, så børnenes sociale legerepertoire bliver udvidet. Børnehaveklasselederne kan sikre at aktiviteterne bliver inden for hvert enkelt barns aktuelle nærmeste udviklingszone, for de har lært sig altid at gennemanalysere de enkelte aktiviteter muligheder – og derved går læringen i

udeleg for børnene som den rene leg.

Tænk hvis børnene også begynder at lege de aktiviteter, de har lært i "udeleg" i frikvartererne, og derved blandt andet får sjovere frikvarterer, mere motion, mere sved på panden og større social legekompentence. Det er netop det børnehaveklasselederne oplever, sker!

Børnehaveklasselederne ville gerne have denne daglige "udeleg" ind som en fast, skemalagt aktivitet, der havde både forældrenes og skolens opbakning som værende en betydningsfuld del af undervisningen. Det er her jeg kom med på sidelinjen i forbindelse med at formulere formål, mål, metode og analyse af de enkelte aktiviteter variationsmuligheder, samt beskrivelser af hvad disse aktiviteter blandt andet stimulerer hos de enkelte børn og i børnegruppen.

Vi beskrev "udeleg" i såvel et trivsels- som i et sundheds- og læringsperspektiv.

Vi oplevede at børnene fik nogle meget bedre skoledage, når dagen startede i skolegården – såvel bedre timer indendørs som bedre frikvarterer. Børnene havde gennem "udeleg" lært i det samme "rum" (= skolegården) nogle bevægelseslege og sociale aktiviteter, som de selv overførte til også at lege frikvartererne. Og vi oplevede at børn fra ældre årgange, som havde haft "udeleg" da de gik i børnehaveklasse, kom og var med til at lege. Så der blev meget mere social leg og bevægelse i frikvartererne generelt. Og det er leg der giver overskud til også at klare, at skulle sidde stille på en stol i (for) lang tid og lære noget.

Eksempler på to aktiviteter fra vores "udeleg" fra bogen "Den daglige dosis i skolegården – sådan!"

Side 32: Dobbelt tagfat

Side 47: Dronningens/kongens efterfølger

Dobbelt tagfat

Sådan gør du

I skal stå to og to bag hinanden med ansigtet mod midten i to kredse. Alle går fem skridt baglæns, så kredsene bliver store med god plads mellem parrene.

Du vælger henholdsvis en fanger og én, der skal fanges. Du giver signal til, at fanger begynder at løbe efter den, der skal fanges. Begge må kun løbe rundt inde i kredsen. Når den, der skal fanges, stiller sig hen foran et par i kredsen, skal den bageste i dette par ud og være ny fanger, og den tidligere fanger bliver nu den nye, der skal fanges.

Det skal du bruge

Ingen rekvisitter.

Sådan kan du blandt andet variere aktiviteten

Gøre den enklere:

- Større kreds med større afstand mellem parrene.
- Fanger og den, der skal fanges, må kun gå.
- Du giver signal, når den, der skal fanges, skal stille sig hen foran et par.

Gøre den mere udfordrende:

- Mindre kreds med mindre afstand mellem parrene.
- Fanger og den, der skal fanges må også løbe uden for kredsen.
- Du nævner navnet på en i kredsen, som den, der skal fanges, skal løbe hen og stille sig foran.

Stimulerer blandt andet

- få pulsen op
- fællesskab
- koordination
- opmærksomhed
- rumlige relationer



Dronningens/kongens efterfølger

Sådan gør du

Du deler jer op i fire lige store grupper. I stiller jer i hver af grupperne på række efter hinanden med god afstand mellem grupperne. Den forreste = dronningen/kongen i hver række finder på et bevægemønster, som I andre i samme række skal gøre efter samtidig med, at grupperne bevæger sig rundt i skolegården. På signal fra dig løber dronningen ned bagved, og nummer to i rækken bliver nu den forreste = den nye dronning og viser et nyt bevægemønster.

Det skal du bruge

Ingen rekvisitter.

Sådan kan du blandt andet variere aktiviteten

Gøre den enklere:

- Færre i hver række.
- Rækken bliver stående på samme sted og udfører bevægemønsteret.
- Den forreste må vise et bevægemønster, som en anden tidligere har vist.

Gøre den mere udfordrende:

- Flere i hver række.
- Den forreste i rækken skal vise et bevægemønster, som ingen tidligere har vist.
- Den forreste må skifte bevægemønster undervejs.

Stimulerer blandt andet

- opmærksomhed
- få pulsen op
- kropsbevidsthed



// LEGEPATROLJEN

Et andet godt initiativ for at få frikvarterer hvor eleverne kommer i aktivitet og bevægelse og får positive oplevelser, er at få uddannet nogle af de større elever fra 6. til 9. klasse til at kunne igangsætte sjove aktiviteter med de yngre elever. Legepatruljen er et initiativ som DGI, Kræftens Bekæmpelse, Trygfonden og Dansk Skoleidræt har taget i fællesskab, hvor man uddanner et team af legesyge superinstruktører på mange skoler i landet.

Tænk hvis der kom legepatruljer på alle landets skoler, som organiserede lege og aktiviteter for alle elever i frikvartererne på deres skole. Det vil give aktivitet og bevægelse – og sved på panden – for både store og små!

REFERENCER

”Den daglige dosis i skolegården – sådan!” Af Gudrun Gjesing, Marianne Aalsgaard Pachai og Ruth Nedergaard Ørnsholt. (2007) Kroghs Forlag/Dafolo

”Kroppens muligheder og kropumulige unger – i indskoling, fritid og derhjemme.” (i denne sammenhæng kap. 1) Gudrun Gjesing, 2 udg. (2006), Kroghs Forlag/Dafolo

www.legepatruljen.dk

www.gjesing-haderslev.dk

GUDRUN GJESING er specialergoterapeut i børn i Haderslev og forfatter til en række bøger om krop og skole.