

## Notat om bevægelse i skolen

### Grundlag

Af Folkeskoleloven § 15 fremgår det, at eleverne skal bevæge sig 45 min. om dagen: "Undervisningstiden skal tilrettelægges, så eleverne får motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 minutter om dagen."

I Bekendtgørelse af lov om folkeskolen uddybes dette:

Motion og bevægelse kan både indgå i den fagopdelte undervisning og i den understøttende undervisning. Det kan for eksempel ske ved korte sekvenser af bevægelsesaktiviteter som morgenløb eller boldspil, men også gennem kontinuerlige aktiviteter i samarbejde med idrætsforeninger, kulturforeninger eller andre aktører i det lokale foreningsliv.

Det er ledelsens ansvar at sikre, at eleverne i gennemsnit deltager i motion, idræt og andre bevægelsesaktiviteter gennemsnitligt 45 minutter hver dag.

Bevægelse kan varetages i undervisningen - i fagene herunder i idrætsfaget.

Skolens pædagogiske personale varetager samlet set bevægelsesaspektet i undervisning og kan ske i samarbejde med for eksempel det lokale foreningsliv.

### Status på bevægelse i skolen

En række undersøgelser har vist, at skolerne langt fra lever op til kravet om 45 minutters daglig bevægelse i skolen:

- 58 pct. af folkeskolerne i 2019 vurderer, at de opfylder lovkravet om de 45 minutters bevægelse. Det er et fald på 7 procentpoint i forhold til år 2018, og det laveste der er målt siden kravet blev indført.

*Kilde: Bevægelse i skoledagen 2019, Oxford Research, september 2019:*

- 11 % af elevrådene svarede ja på spørgsmålet om skolens elevråd havde indtryk af, at der er kommet mere bevægelse ind i skoledagen. 42 % svarede sommetider og 47 % nej.

*Kilde: KFE's rundspørge til elevråd, maj 2019:*

Andre undersøgelser har vist, at færre børn og unge lever op til Sundhedsstyrelsens anbefaling om 60 minutters daglig fysisk aktivitet:

- 11-15-årige bruger i gennemsnit 48 minutter om dagen på fysisk aktivitet ved moderat til høj intensitet.
- 26 % af de 11-15-årige lever op til Sundhedsstyrelsens anbefalinger om at være fysisk aktiv mindst 60 minutter dagligt ved moderat til høj intensitet.
- Aktivitetsniveauet falder med alderen. Blandt 11-årige 34 %, 13-årige 24%, 15-årige 10 %.

*Kilde: Fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd blandt de 11-15-årige, SST 2019.*

### Bevægelse – hvorfor?

Bevægelse har en veldokumenteret effekt på børn og unges sundhed. I de seneste år er det også dokumenteret, at bevægelse har betydning for elevernes læring, motivation og trivsel. Herunder nævnes en række eksempler:

- Bevægelse har effekt i f. t. læring, kognitiv funktion og motoriske færdigheder.
- Bevægelse har effekt på hjernens struktur og funktion, samt for kognitive funktioner.
- Fysisk aktivitet før, under og efter skole fremmer børn og unges præstationer.
- En enkelt session med moderat fysisk aktivitet har en akut, gavnlig effekt.
- Beherskelse af motoriske færdigheder er gavnlig for kognition og præstation.
- Mere tid til bevægelse, der tages fra den boglige undervisning, giver ikke dårligere præstationer.
- Bevægelse har effekt på børn og unges motivation, velvære og trivsel.
- Bevægelse bidrager til at fremme social inklusion.

Kilde: Uddrag fra "Børn, unge og fysisk aktivitet – en konsensuskonference, KU, Institut for Idræt og ernæring, 2016.

### **Bevægelse – hvordan?**

Bevægelse kan indgå i skoledagen på mange forskellige måder. Det er op til den enkelte skoleleder og skole at finde frem til, hvordan det mest hensigtsmæssigt organiseres på den enkelte skole ud fra de lokale betingelser og forhold. Nedenfor oplistes en række eksempler på, hvordan bevægelse kan indgå i skoledagen:

- Bevægelse kan kombineres med eller integreres i den faglige undervisning. Understøtter det faglige indhold og læring. Ex Fluesmækkerleg
- Bevægelse som aktive pauser mellem læringssekvenser. Styrker bl.a. motivation og koncentration. Ex BrainBreaks
- Bevægelse indtænkt i almene strukturer. Ex aktiv brainstorm
- Bevægelse som bidrag til at styrke elevernes sociale kompetencer, trivsel, sundhed og motivation. Ex taktil rygmassage.
- Bevægelse adskilt fra undervisningen med fokus på fysisk aktivitet. Ex fast bevægelsesbånd på skemaet.
- Bevægelse i den åbne skole i samarbejde med foreninger. Ex forening står for undervisningen i idræt.
- Idrætsundervisningen

Kilde: Uddrag fra EMU: <https://emu.dk/grundskole/varieret-undervisning/bevaegelse> og Dansk Skoleidræt: <https://skoleidraet.dk/viden-om/bevaegelses-effekt-paa-laering/>

### **Udfordringer**

I rapporten "Bevægelse i skoledagen 2019" svarer de adspurgte skoler på, hvad de anser for de største udfordringer i f. t. at leve op til kravet om 45 minutters bevægelse:

- Ikke tilstrækkelig med tid pga. arbejdspress generelt – opfattes som ekstra opgave
- Manglende gensidig opbakning i medarbejdergruppen, ikke skolens opgave
- Mangel på ildsjæle blandt medarbejdere
- Manglende ressourcer
- De fysiske rammer
- Mangel på inspirerende materialer, kurser og videreuddannelse
- Manglende opbakning fra eleverne – især i udskolingen
- Manglende opbakning fra ledelsen
- Mangel på viden om gevinster ved bevægelse, oversæt forskning til skolen

Kilde: *Bevægelse i skoledagen 2019, Oxford Research, september 2019:*