

Physical literacy

– når idræt er mere end kroppens ABC

dansk
skoleidræt

v/ Lise Sohl, FIIBL & Annette Borch, Dansk Skoleidræt



Formål

- At præsentere begrebet Physical Literacy (PL)
- At anskueliggøre begrebet i en idrætsslærers hverdag
- At diskutere Physical Literacy principperne med udgangspunkt i idrætsundervisningen og lærerens rolle og erfaringer

Program

Hvad er Physical Literacy som begreb?
Hvordan definerer man begrebet?
Mapping af din egen PL-rejse

Hvordan oversættes PL til dansk?
PL i idrætsfagets formål
Hvordan styrkes PL i idrætsundervisningen?
Dine egne erfaringer....

HVAD ER PHYSICAL LITERACY?



Literacy?

Literacy

Literacy kan betegnes som vores ressourcer og færdigheder i at afkode, forstå og anvende tegn. Det være sig lige fra bogstaver og tal til grafer, ikoner og symboler.

Vi udvikler og anvender vores literacy i det samfund, vi er del af, via den uddannelse vi tager, og så tilegner vi os literacy i de sociale og kulturelle sammenhænge, vi indgår i.

Det betyder, at vores literacy hele tiden udvikler sig. Lige fra vi fødes, til vi ikke er her mere.

Kilde: Nationalt Videncenter for Læsning

Hvad er Physical Literacy? dansk skoleidræt



Literacy

- Bogstaver
- Ord
- Sætninger
- Sprog
- Litteratur

Numeracy

- Tal
- Regnestykker
- Ligninger
- Algebra
- Økonomi, naturvidenskab mm.

Music

- Noder
- Do-re-mi
- Skala'er
- Kompositioner
- Pop, rock, hiphop og klassisk musik

Physical Literacy

- GMF – Kroppens ABC
- "Ordforråd"
- Discipliner/ stilarter
- Idræt, dans, hverdagsliv

Physical Literacy definition dansk skoleidræt

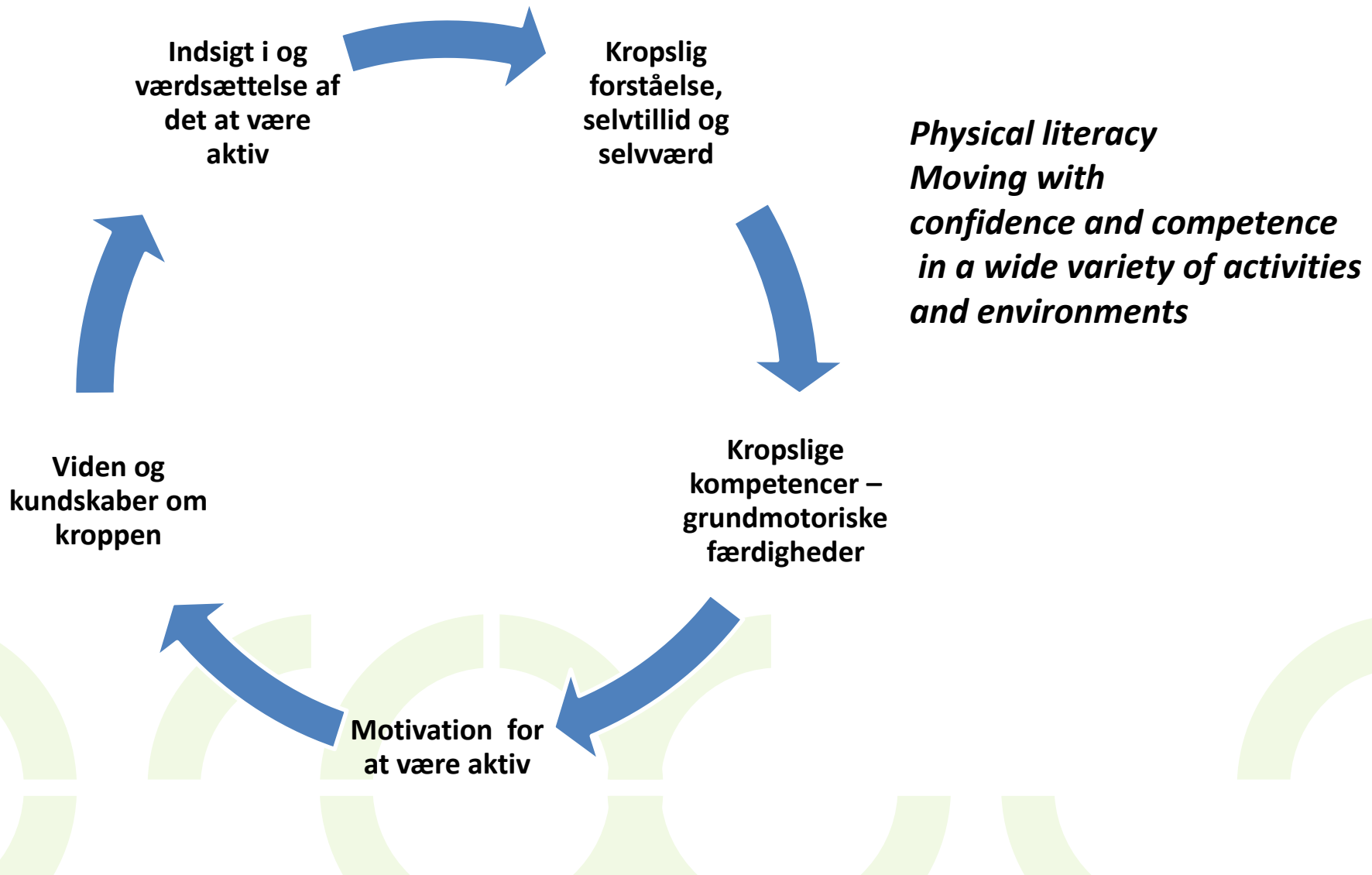
Physical literacy can be described
as the motivation, confidence,
physical competence, knowledge
and understanding to value and
take responsibility for
engagement in physical activities
for life.

Whitehead, M. 2014.



Hvad er Physical Literacy?

dansk
skoleidræt



Physical literacy er mere end grundmotoriske færdigheder...



Kropslige kompetencer starter rejsen....



Kilde: www.sportwales.uk.org

Physical Literacy som filosofi

PL er et kropsfænomelogisk og eksistentielt begreb

- Monismen...at vi som mennesker er et hele – ingen adskillelse mellem krop og hjerne
- Eksistentialisme...at vi interagerer med den verden vi lever i
- Fænomenologien.....vores virkelighedsopfattelse er baseret på vores erfaringer

Physical Literacy som filosofi

- Den kropsliggjorte dimension har en central rolle i vores liv
- I samspil mellem individ og omgivelser



Fysisk miljø



Sociale sammenhænge

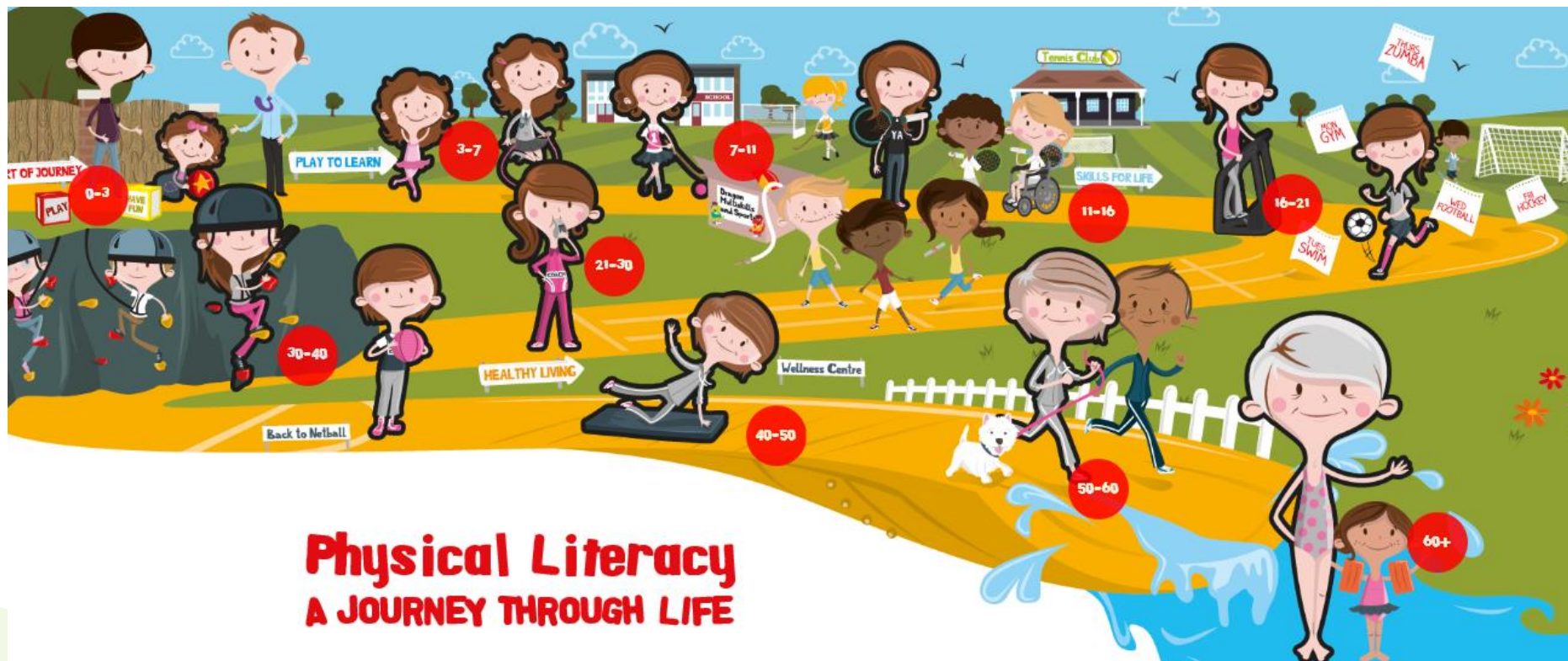
Physical literacy

Alle er på deres egen individuelle unikke rejse

Rejsen ...

- ...er kontinuerlig uden endestation
- ... består ideelt set af livslang fysisk aktivitet
- ...er ikke en tilstand/et mål, der kan opnås, men er en livsbetingelse, der skal udvikles og understøttes hele livet.
- ... retninger betinges bl.a. betydningsfulde personer i ens liv ift. at være aktiv

Alle er på deres egen individuelle unikke rejse



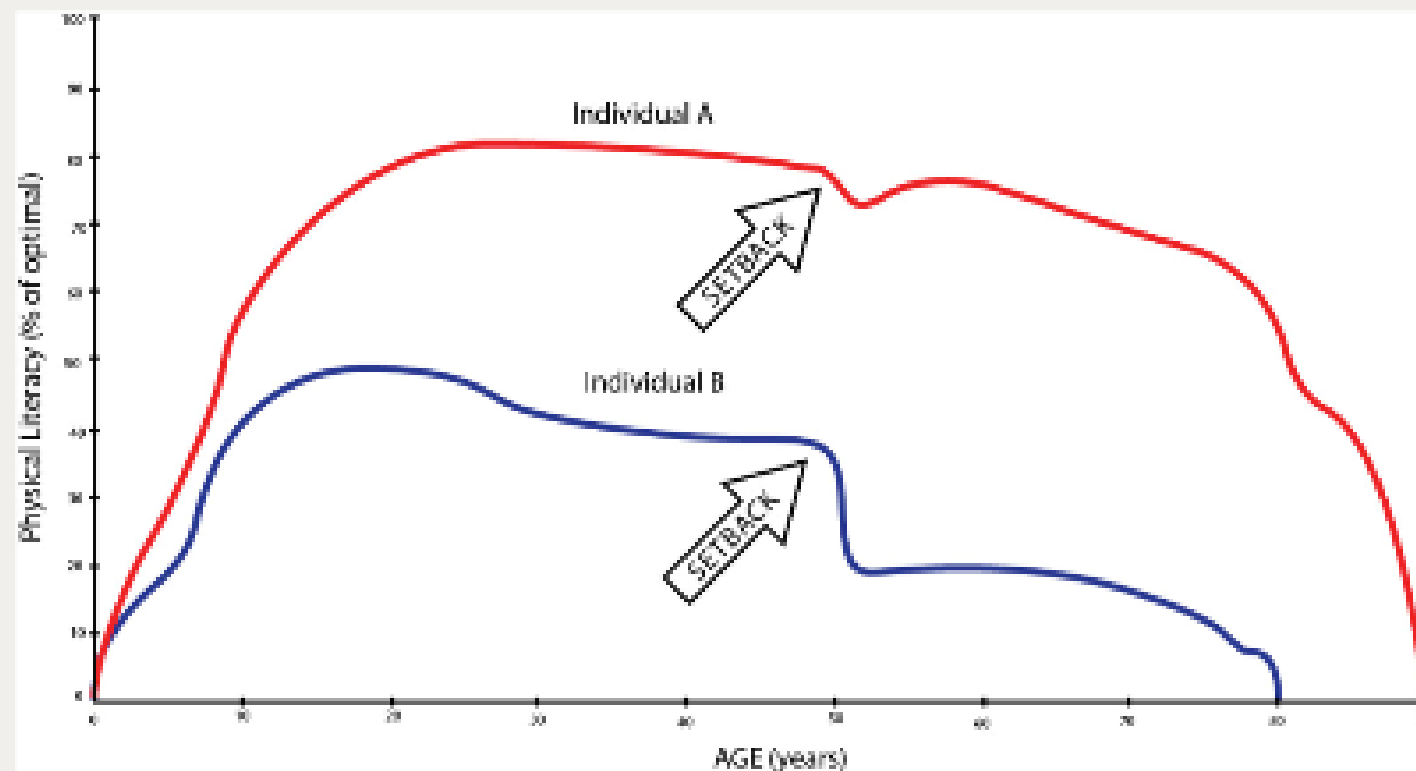
Livsstadier for PL

- **Før-skole-alderen:** En aktiv start med fokus på alsidig leg og bevægelsesmæssig stimulering
- **6-9 år:** fokus på grundlæggende bevægelseselementer og alsidig idrætslig introduktion til bold, svømning, gymnastik og atletik
- **9-12 år:** børnene lærer at træne og øve
- **12-16 år:** fokus på træning og eventuelt specialisering (3)

ATK 2.0

Anbefalinger til atletens aldersrelaterede handleformer			
Før puberteten		Under puberteten	Efter puberteten
4-9-årige	9-12-årige drenge 9-11-årige piger	12-15-årige drenge 11-14-årige piger	16-18-årige drenge 15-18-årige piger
• Bevæge sig • Øve • Undersøge, eksperimentere • Fremsætte ideer • Fremvise • Lege	• Bevæge sig • Øve • Træne • Undersøge, eksperimentere • Fremsætte ideer • Aftale/beslutte • Diskutere/beslutte • Bedømme • Fremvise • Lege • Lede	• Bevæge sig • Øve • Træne • Konkurrere • Undersøge, eksperimentere • Fremsætte ideer • Aftale/beslutte • Diskutere/beslutte • Bedømme • Fremvise • Lege • Lede	• Bevæge sig • Øve • Træne • Præstere • Konkurrere • Undersøge, eksperimentere • Fremsætte ideer • Aftale/beslutte • Diskutere/beslutte • Bedømme • Fremvise • Lege • Lede

WHAT DOES THE PHYSICAL LITERACY JOURNEY LOOK LIKE?

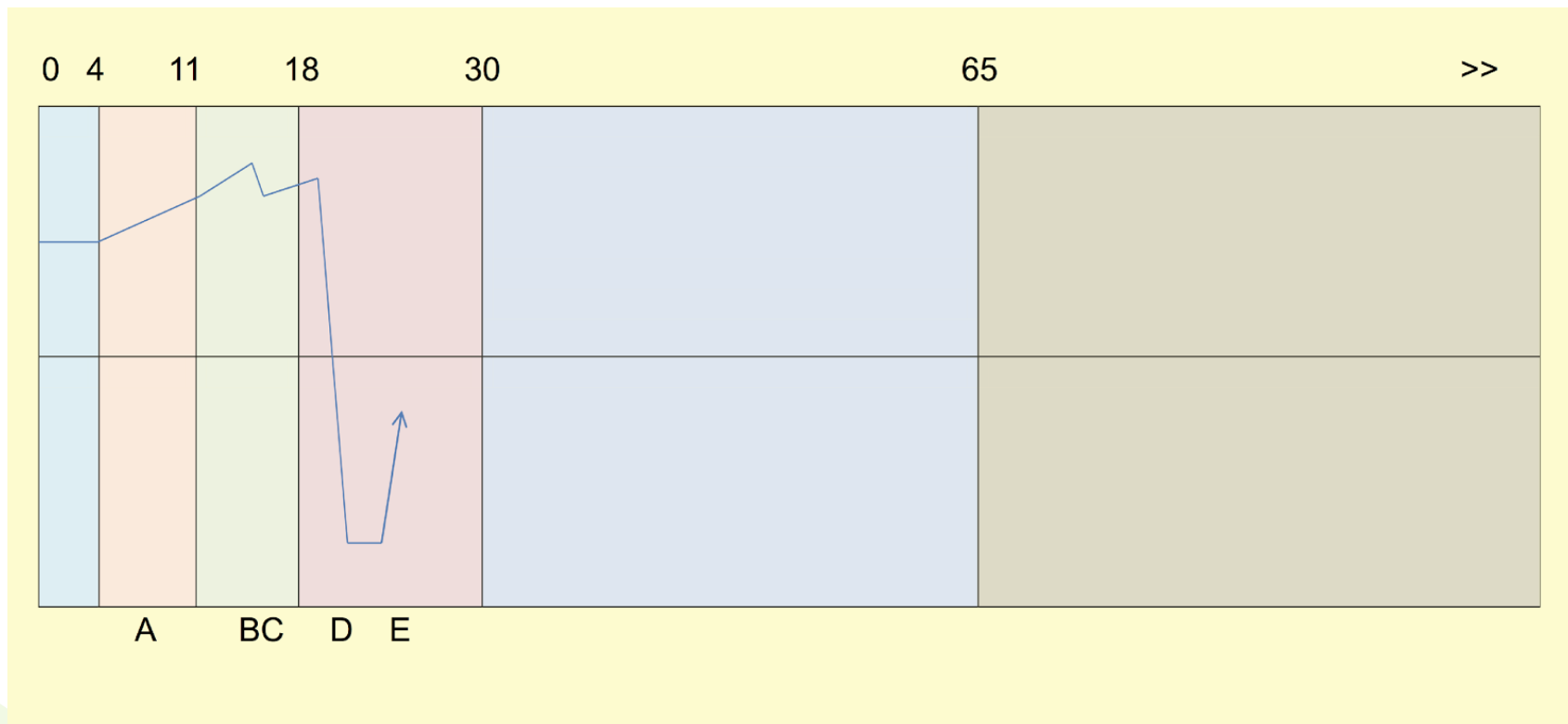


Y – aksen defineres af en interaktionen mellem elementerne motivation, selvtillid, kompetencer, viden og forståelse.

Alphies Physical Literacy-rejse



Mapping af din rejse!



Tegn din egen rejse

1. Marker hvordan din rejse har udviklet sig på grafen.
2. Beskriv punkter der har trigget et retnings skifte i rejsen.
3. Notér navne/begivenheder/faktorer, der har haft betydning for dine retnings skift.
4. Notér med hvilke formål/hensigter du havde med den fysiske aktivitet du udøvede på de gældende tidspunkter.

→ Beskriv din rejse for en kollega/sidemakker

OVERSÆTTELSE AF PHYSICAL LITERACY?



Oversættelse af PL?

- Kropslig viden, færdigheder og kompetencer
- Kropslig handlekompetence
- Kropskundskaber
- Kropsuddannelse
- Kropsduelighed
- Kropslig dannelse



Dannelse og PL

dansk
skoleidræt

Almen dannelse handler om mere end intellektuelle færdigheder, men også om udvikling af følgende færdigheder:

emotionelle

æstetiske

sociale

Dannelse betegner en proces som mennesket gennemgår under sin opvækst. Mennesket dannes og bygger sig selv op i en fortsat proces gennem hele livet.

→ Dannelse kan ikke reduceres til eksakte målbare parametre i en undervisning eller indfanges i test eller færdighedsprøver.

PL er en rejse = Dannelse er en proces gennem hele livet

Kropslig dannelse

- Er ikke nyt – men et nyt perspektiv?!
- Hvor talent er at "eje" en bevægelse – ikke at stå øverst på skamlen

Hvor bevægelse er lige så vigtigt at lære som ABC og 1, 2, 3...

Fordi det åbner døren for livslang fysisk udfoldelse



Formål...?

- de 45 min. i et andet lys

§ 1. Folkeskolen skal i samarbejde med forældrene give eleverne **(KROPSLIGE)** kundskaber og færdigheder, der: forbereder dem til videre uddannelse og giver dem lyst til at lære mere, gør dem fortrolige med dansk **(KROPS-)** kultur og historie, giver dem forståelse for andre lande og kulturer, bidrager til deres forståelse for menneskets samspil med naturen og fremmer den enkelte elevs alsidige udvikling.

Stk. 2. Folkeskolen skal udvikle arbejdsmetoder og skabe rammer for **(KROPSLIG)** oplevelse, fordybelse og virkelyst, så eleverne udvikler erkendelse og fantasi og får tillid til egne muligheder og baggrund for at tage stilling og handle.

Idræt og bevægelse skal...
"...medvirke til at **fremme sundhed** hos børn og unge og **understøtte motivation og læring** i skolens fag."

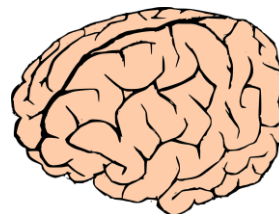


Hvordan kan vi få øje på de dannelsesmæssige elementer i mål og formål for idræt?

Taksonomier

Blooms

Viden



Simpsons

Færdigheder



Krathwohls

Sociale kompetencer



Fagformål Idræt



Eleverne skal i faget idræt udvikle **kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer**. Eleverne skal opnå kendskab til alsidig idrætskultur og udvikle lyst til bevægelse. Idrætsfaget skal give eleverne erfaring med og indsigt i idrættens betydning for sundhed og trivsel samt i samspillet mellem samfund og idrætskultur.

Stk. 2. Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt og udvikle forudsætninger for at forstå betydningen af livslang fysisk udfoldelse **i samspil med natur, kultur og det samfund og den verden, de er en del af**. Eleverne skal opnå indsigt i og få erfaringer med vilkår for sundhed og kropskultur.

Stk. 3. I faget idræt skal eleverne udvikle forudsætninger for **at tage ansvar for sig selv og indgå i et forpligtende fællesskab**.

Krathwohls taksonomi

Sociale kompetencer

Et redskab til at sætte fokus på elevernes udvikling af sociale kompetencer.

Sociale kompetencer:

Samarbejde, tolerance, selvstændighed, holdninger, værdier, moral, empati, refleksion og kritisk tænkning.

→ Udvikling af et handlingsberedskab og værdisystem hos eleven, så eleven kan foretage etiske valg.

Kompetenceområde: Idrætskultur og relationer

Klassetrin	Kompetencemål	Faser	Færdigheds- og vidensmål							
Efter 2. klassetrin	Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Ordkendskab			
		1.	Eleven kan samarbejde i par eller mindre grupper om idrætslege	Eleven har viden om samarbejds-måder	Eleven kan respektere regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Eleven har viden om regler og aftaler for idrætsaktiviteter	Eleven kan anvende enkle fagord og begreber	Eleven har viden om enkle fagord og begreber		
Efter 5. klassetrin	Eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab	
		1.	Eleven kan udvise hensyn og tolerance i idrætsaktiviteter, der indebærer kropskontakt	Eleven har viden om kropslige grænser	Eleven kan opstille individuelle og fælles regler	Eleven har viden om regelsæts formål og struktur	Eleven kan organisere nye og gamle idrætslege	Eleven har viden om nye og gamle idrætslege	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende centrale fagord og begreber	Eleven har viden om centrale fagord og begreber
		2.	Eleven kan udvise ansvar i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om roller i idrætsaktiviteter	Eleven kan samtale om tabe- og vindereaktioner	Eleven har viden om tabe- og vindereaktioner	Eleven kan diskutere fordele og ulemper ved organiseret og selvorganiseret idræt	Eleven har viden om organiseringsformer i idræt		
		3.	Eleven kan udvise samarbejdsevne i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om ansvar og hensyn i idrætsfællesskaber	Eleven kan handle i overensstemmelse med fairplay	Eleven har viden om fairplay	Eleven kan beskrive lokalområdets idrætsmuligheder	Eleven har viden om lokalområdets muligheder for organiseret og selvorganiseret idræt		
Efter 7. klassetrin	Eleven kan analysere idrætskulturelle normer, værdier og relationer		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Ordkendskab	
		1.	Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejds-metoder	Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur	Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur	Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt	Eleven har viden om planlægning af selvorganiseret idræt	Eleven kan mundtligt og skriftligt anvende fagord og begreber	Eleven har viden om fagord og begreber
		2.	Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre	Eleven har viden om processer i gruppearbejde			Eleven kan analysere aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven har viden om aktuelle problemstillinger forbundet med idrætsudøvelse		
Efter 9. klassetrin	Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv		Samarbejde og ansvar		Normer og værdier		Idrætten i samfundet		Sprog og skriftsprog	
		1.	Eleven kan vurdere samspillet mellem individ og fællesskab i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om muligheder og forpligtelse i idrætsfællesskaber	Eleven kan vurdere udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur	Eleven har viden om udviklingen af normer, værdier og etik i idrætskultur	Eleven kan deltage i udvikling af idrætslige aktivitetsstilbud	Eleven har viden om organiseringsmuligheder for idrætsudøvelse	Eleven kan nuanceret sprogligt udtrykke sig om idrætspraksis samt målrettet læse og skrive idrætslige tekster	Eleven har viden om komplekse fagord og begreber samt idrætslige teksters formål og struktur
2.	Eleven kan udvikle konstruktive samarbejdsrelationer i idrætslige aktiviteter	Eleven har viden om samarbejds-metoder inden for alsidige idrætsaktiviteter	Eleven kan diskutere samspillet mellem samfund og idrætskultur	Eleven har viden om sammenhænge mellem samfundstendenser og idrætskultur						

Krathwohls taksonomi

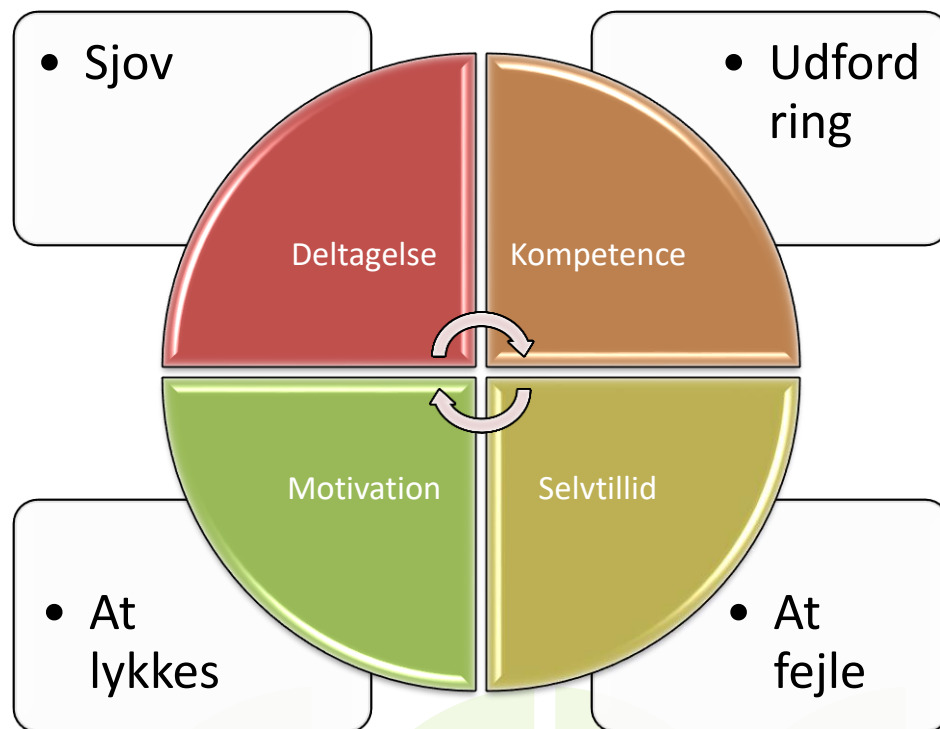


Niveau	Eleven kan	Verber
Karakterisering af værdisæt	...kritisk bedømme, generalisere og tage informationer til sig	Perspektivere Vurdere (kritisk)
Organisering	...udvikle et system til kategorisering af holdninger og værdier . Se forskelle og sammenhænge	Sammenstille, afveje, se forskelle og sammenhænge
Værdsætte	...sætte ord på holdninger og værdier , kan bedømme, hvilke holdninger og værdier der kan være passende i en given situation	Tage initiativ, tage ansvar for
Reaktion/svare	... engagere sig og kan til en vis grad tage ansvar for egne handlinger	Følge op, søge, gennemskue
Modtage	...følge med og kan opfatte det som foregår, bliver sagt og gjort	Observere, tage i betragtning, være sig bevidst

HVORDAN STYRKES PHYSICAL LITERACY I IDRÆTSUNDERVISNINGEN?



Hvordan...?



Model inspireret af D. Kriellars/ Liz Taplin, IPLA



Det gode PL-miljø



- Et sjovt og udfordrende miljø, hvor der er mulighed for at lykkes – og fejle - på en tryk og sikker måde
- Det giver forudsætninger for, lyst til og mod på aktiv deltagelse.

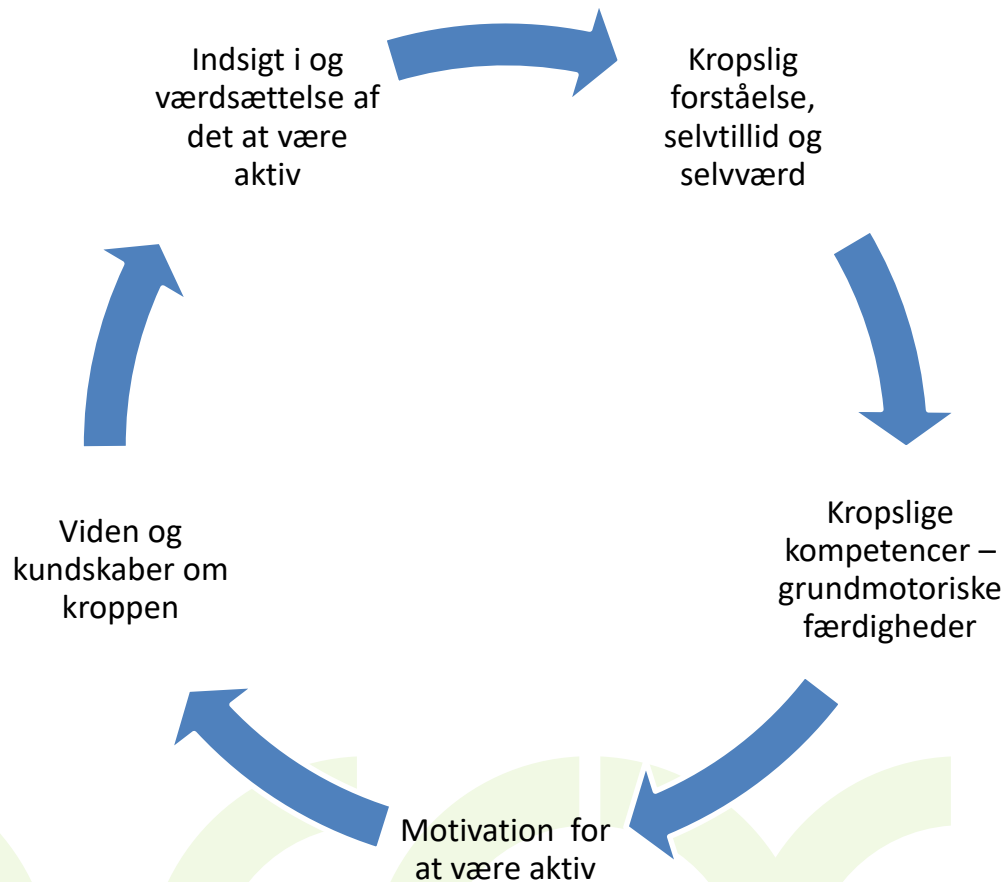
En undervisning som understøtter elevernes PL-rejse

....kan være afhængig af dig som
idrætslærer – eller af en foreningsinstruktør!

Rollemodeller er altafgørende for stadierne i
rejsen!

Hvad er physical literacy?

dansk
skoleidræt



***Physical literacy
Moving with
confidence and competence
in a wide variety of activities
and environments***

1. Motivation

...fremmes ved at læreren...

- er entusiastisk og har blik for at opmuntre alle elever
- har fokus på nærmeste udviklingszone
- giver individuel og effektiv feedback
- faciliterer læringen med god organisering og forklaring af opgaver, differentiering og passende sværhedsgrad

2. Selvtillid/selv værd

....fremmes af lærere der...

- Har respekt for hvor på "rejsen" eleverne er individuelt
- Har fokus på at værdsætte og inkludere alle elever
- Har fokus på et trygt læringsmiljø
- Ser og har fokus på at rose flid og fremgang
- Er optimistisk på elevens vegne og har høje men realistiske forventninger

3. Bevægelses-kompetencer

dansk
skoleidræt

...fremmes af lærere ved...

- At der differentieres i teknikker når det er muligt
- At man anvender en mestrings-tilgang
- At eleverne få tid til at øve
- At der gives en seriøs feedback fra fx makker, selvevaluering og/eller andre deltagere.
- Færdigheder kobles altid til en kontekst

4. Viden og forståelse

...fremmes af lærere der har fokus på:

- At bruge idrætsfaglige begreber til at beskrive og evaluere undervisningen og opfordrer eleverne til at bruge disse begreber
- Anvender materialer med disse begreber
- Tilpasser begreberne til alder og niveau for eleverne

5. Værdsætte at være aktiv

....fremmes af lærere der:

- Sikrer eleverne succesfulde oplevelser med bevægelesglæde
- Får eleverne til at "vokse" og få selvtillid
- Giver eleverne positive og meningsfulde idrætsoplevelser
- Får eleverne til at forstå fordelene ved fysisk aktivitet og sundhed generelt

6. Tage ansvar

...fremmes af lærere der:

- Præsenterer eleverne for "åbne" opgaver og problemløsning ift. Idræt
- Sætter eleverne til at opstille egne mål
- Sætter eleverne til at evaluere deres egen udvikling og fremgang
- Forventer at eleverne er med- bestemmende og -ansvarlige
- Værdsætter og respekterer elevernes synspunkter

KAN OG HVORDAN KVALIFICERES IDRÆTSUNDERVISNINGEN YDERLIGERE VED AT FOKUSERE MERE PÅ PHYSICAL LITERACY/KROPSLIG DANNELSE?



Perspektivering

Gå sammen i grupper af 3 personer

Hvilken slags idrætsundervisning får vi ved at fokusere mere på Physical Literacy/Kropslig dannelse....

(afslut hver én af sætningerne)

....så ville der ske følgende.....

... læreren være nødt til at...

....så skulle eleverne....



Perspektivering bredt set

dansk
skoleidræt



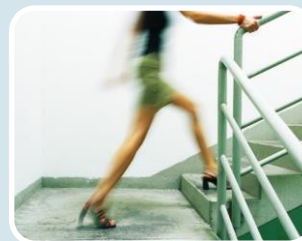
Skole- og
institution



Forening
og fritid



Arbejdsliv



Hverdagsliv



Sundhed
og trivsel i
et livslangt
perspektiv

Læs mere....

dansk
skoleidræt

KRONIK/ESSAY

82

NIELS GRINDERSLEV



Idræt og bevægelse i folkeskolen – tid til et nyt perspektiv?

NIELS GRINDERSLEV

Den danske folkeskole fik med skolereformen i 2014 en gave. En gave, som kan have stor betydning for elevernes læring, sundhed og trivsel. Og på samme tid en gave, som potentielt kan gøre en enorm forskel for fremtidige generationer af børn og unges lyst, mod og forudsætninger for livslang kropslig udfoldelse.

Forum for Idræt, 32. årgang, 2017

Helt dugfrisk kronik om kropslig dannelse!

<https://tidsskrift.dk/forumforidraet/article/view/97173/145944>

Tak for idag

- Annette Borch Jensen

abo@skoleidraet.dk

- Lise Sohl Jeppesen

lsjeppesen@health.sdu.dk

ILPA – <https://www.physical-literacy.org.uk>