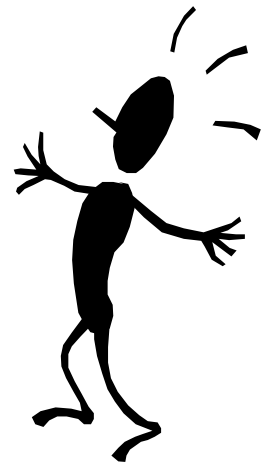
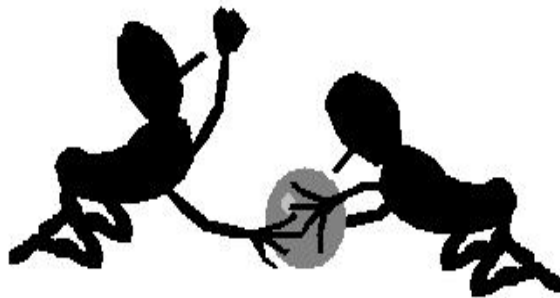
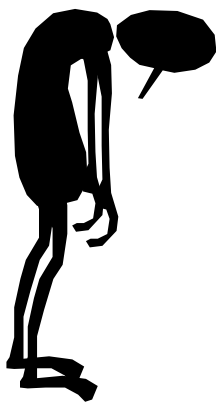


# Unge og bevægelse - at skabe et alternativ.



Bevægelsesopgaven er udarbejdet af:

|                    |            |
|--------------------|------------|
| Helle D. Jørgensen | 04M-160856 |
| Winnie Nielsen     | 04M-080776 |
| Lone Nyborg        | 04M-160158 |
| Ronald Petersen    | 04M-040355 |

Afleveret den 13.05.2006

Vejleder: Jette Brorsen

Antal anslag: 14.546



---

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Indledning: .....               | 3  |
| Problemformulering: .....       | 3  |
| Målgruppe: .....                | 3  |
| Emneafgrænsning: .....          | 3  |
| Hvorfor fysisk aktivitet? ..... | 4  |
| Præpubertet og pubertet. ....   | 7  |
| Erikson`s udviklingsteori. .... | 7  |
| Slåskultur/Identitet. ....      | 8  |
| Pædagogens rolle. ....          | 9  |
| Konklusion. ....                | 10 |
| Perspektivering.....            | 10 |
| Fremlæggelsen: .....            | 11 |
| Litteraturliste. ....           | 12 |
| Elektroniske kilder. ....       | 12 |



## **Indledning:**

Indenfor de sidste 20 år er flere børn blevet fysisk inaktive i Danmark, og der er desuden sket en polarisering, således de dårligste er blevet i endnu dårligere form. Omgang to ud af tre 11-15 årige børn er fysisk inaktive, og derudover er ca. hvert 7 barn overvægtig. (kilde: sundhedsstyrelsen).

Godt to tredjedele af de danske børn er aktive i organiseret idræt, og det tal har aldrig været højere. Samtidig er der mindre aktivitet i hverdagen i øvrigt, og det gælder specielt i den gruppe, som ikke er knyttet til nogen organiseret idræt. Denne gruppe børn kan af forskellige årsager have haft dårlige oplevelser i forhold til fysisk aktivitet, og har derfor brug for et alternativt forslag til den etablerede ”motion”, for på den måde at komme videre.

Denne udvikling ser vi som pædagoger med stor bekymring på. Vi mener således at vi har et ansvar, gennem vores daglige kontakt til børnene, hvis polariseringen i børns fysiske aktivitet ikke skal tiltage de kommende år, hvilket fører os frem til følgende problemformulering.

## **Problemformulering:**

Hvordan kan vi som pædagoger motivere de fysisk inaktive 11-15 årige drenge, til fysisk aktivitet?

## **Målgruppe:**

11-15 årige fysisk inaktive og socialt tilbageholdende drenge.

## **Emneafgrænsning:**

Vi har i vores opgave valgt udelukkende at beskæftige os med drenge, ud fra den begrundelse, at denne gruppe ikke altid bliver tilgodeset i de kvindedominerede institutionsmiljøer. Andelen af mandlige pædagoger er således i gennemsnit 14,4 % fordelt på alle institutionstyper (Warming Kenn, Mænd i kvindedominerede arbejdskulturer, side 23, 2006). De drenge som opgaven omhandler, opholder sig i klubordninger.



## **Hvorfor fysisk aktivitet?**

Det er nødvendigt at være fysisk aktiv! Det er et grundelement i livet og af afgørende betydning for et menneskes sundhed nu og senere.

Denne lektie gælder også i allerhøjeste grad for drenge i alderen 11-15 år. At være fysisk aktiv betyder for denne målgruppe, at de ud over at udvikle motoriske færdigheder, også får brugt deres muskler. Musklerne aktivitet, er netop så utrolig vigtigt for et menneskes sundhed. F.eks. er muskler nødvendige for at stå og gå, de producerer også proteiner til hele kroppens stofskifte, der er den proces, der giver kroppen brændstof til dagens aktiviteter. Men vigtigt er det også, at musklers aktivitet aktiverer gener. Gener som har betydning for sygdomsforebyggelse og som kun aktiveres gennem fysisk aktivitet.

I dag taler man, i forbindelse med sundhed, om 2 former for konditioner. Den første er stofskiftekonkondition (Pedersen, Bente Klarlund, Recept på motion, s. 34, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2003), som ved daglig fysisk aktivitet ved lav intensitet, beskytter mod udvikling af en række sygdomme så som diabetes, hjertesygdomme og visse cancerformer. Daglig lav intensitet kunne f.eks. være at gå og cykle i skole i stedet for at blive fragtet af mor eller far i bilen, eller tage trapperne i stedet for elevatoren osv.

Den anden er kredsløbskonkonditionen (Pedersen, Bente Klarlund, Børn og motion, s. 24, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2005), som fortæller noget om kroppens iltoptagelse og hvor meget energi vi kan producere. Hvis man har en høj iltoptagelse, har man en større energiproduktion og kan f.eks. løbe hurtigere. God kredsløbskonkondition skaber man ved intense anstrengelser som f.eks. jogging, løb eller cykling. Denne form for konkondition forbedrer også stofskiftekonkonditionen.

For en dreng i 11-15 års alderen betyder dette, at en fysisk aktiv hverdag vil styrke og vedligeholde kroppen. Muskler, sener og knogler bliver styrkede og smidighed og udholdenhed bliver forbedret. Bedre balance, motorik og reaktionsevne vil komme drengen til gode i alt lige fra det at bære, til at cykle, klatre eller spille fodbold. Men sidst men ikke mindst, vil aktiviteten øge sandsynligheden for en sund fremtid.

Fysisk aktivitet har således en positiv effekt i forhold til en række livsstilssygdomme. Og den største effekt får man, hvis man kan få de inaktive til at være mere aktive. Undersøgelser viser således at inaktivitet hos børn og unge er en risikofaktor på linie med rygning, usunde kostvaner eller alkohol (Kjær Michael, Børn og Motion, Rapport fra en konference s.4, 2001).

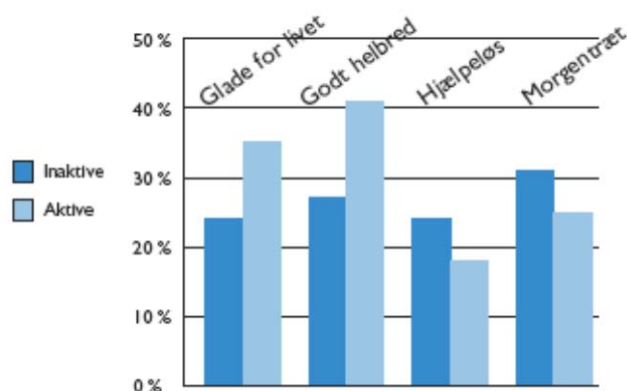


Følgende tabel viser forholdet mellem fysisk aktivitet og forebyggelse af sygdom (ibid. side 4):

|                          | Hvor sikkert | Hvor udtalt |
|--------------------------|--------------|-------------|
| Hjerte-karsygdom         | +++          | stort       |
| Sukkersyge (type 2)      | +++          | stort       |
| Højt blodtryk            | +++          | moderat     |
| Blod-fedtstoffer         | ++           | moderat     |
| Fedme/overvægt           | ++(+)        | moderat     |
| Knogleskørhed            | ++           | moderat     |
| Aldersbetinget muskeltab | +++          | stort       |
| Kræft                    | +til++       | moderat     |
| Infektioner              | +            | moderat     |
| Psykisk sygdom           | +til++       | moderat     |

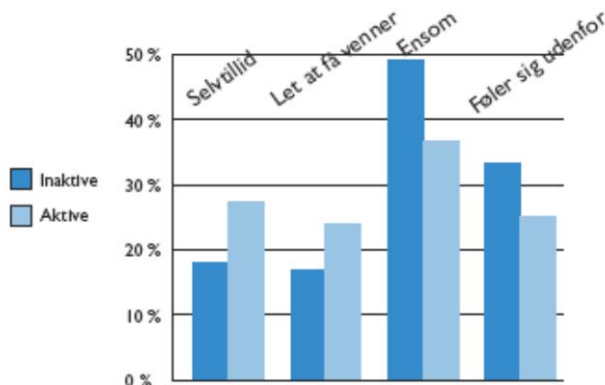
Som det kan læses af tabellen, har den fysiske aktivitet virkelig sin berettigelse i forhold til en gruppe alvorlige sygdomme.

At det er sundt at være fysisk aktiv kan vi ikke være i tvivl om, men den fysiske aktivitet har også indflydelse på børns psykiske velbefindende. Følgende tabel (Due Pernille, Børn og Motion, Rapport fra en konference side 13, 2001) viser en sammenhæng mellem børns fysiske aktivitetsniveau og almentilstanden.





Ligeledes viser følgende tabel (ibid. side 13) en sammenhæng mellem børns fysisk aktivitetsniveau og psykiske velbefindende.



For en ung dreng i 11-15 års alderen vil fysisk aktivitet efter al sandsynlighed have den effekt at:

- en fysisk aktiv hverdag vil styrke og vedligeholde kroppen
- muskler, sener og knogler bliver styrkede og smidighed og udholdenhed bliver forbedret.
- balance, motorik og reaktionsevne vil komme drengen til gode i alt lige fra det at løfte, til at cykle, klatre eller spille fodbold
- sundheden i fremtid øges
- glæden ved livet øges
- muligheden for at skabe sociale relationer øges

Vi har, som nævnt, tidligere i opgaven præciseret vores målgruppe til at omhandle fysiske inaktive og socialt tilbageholdende drenge. Når vi forholder os til de omtalte tabeller er der en tydelig tendens til at motion kan være en effektivt forebyggende faktor mod social tilbageholdenhed.

*Vi har i vores opgave fokuseret på målgruppen 11-15 årige inaktive drenge. Den målgruppe befinder sig udviklingsmæssigt i puberteten, hvilket bevirker fysiske og psykiske forandringer, som vi i det følgende kort vil redegøre for.*



## **Præpubertet og pubertet.**

Drengenes pubertetsforløb begynder i 10-14 års alderen, og det er kønshormonerne der styrer pubertetsforløbet. Testosteronniveauet er meget lavt før puberteten, men stiger markant hos drenge på det tidspunkt, hvor vækstspurten sætter ind. Efter pubertetens indtræden, er testosteronniveauet omkring 20 gange højere end før. Testosteron har en afgørende indflydelse på drengenes muskelmasse og på hastigheden på knoglernes vækst. Drenge udvikler desuden større muskelstyrke i løbet af puberteten, og denne udvikling er tæt knyttet til muskelmassen.

Da det i puberteten er hormonerne der styrer, er det ikke kun knogle- og muskelvækst der påvirkes, men også drengenes tankevirksomhed påvirkes voldsomt. Dette indebærer ofte, at drenge der før var meget optagede af fysisk betonedede lege, bruger mindre tid på fysiske aktiviteter, da det er helt andre ting der optager dem i denne periode.

Derfor er det vigtigt, at den unge bevidstgøres om vigtigheden af at være aktiv, samt at de bevidstgøres om de negative konsekvenser af for lange stillesiddende perioder. F.eks. foran computeren eller fjernsynet.

Når puberteten indtræder, bør motoriske færdigheder som balance og koordination være udviklet, hvilket vil sige at de behersker en række motoriske færdigheder, så som at cykle, spille bold osv.

Derfor skal der i puberteten først og fremmest være fokus på den fysiske aktivitet der fremmer styrke og kondition, hvilket kan ske gennem struktureret sport, samt aktiviteter der er særligt tilrettelagte til at motivere til at arbejde med styrke og motion. ( Børn og motion, side 43-55)

Puberteten er også kendetegnet ved, at den unge gennemgår en markant personlig udvikling, hvor den unge er meget optaget af sig selv, samtidig med at den unge bruger meget tid i grupper med jævnaldrende.

*Denne personlige udvikling beskriver Erikson således:*

## **Erikson`s udviklingsteori.**

Eriksons teori er en stadie teori hvilket betyder at et menneske udvikling belyses gennem 8 livsstadier. Vi har valgt det 5. stadie som omhandler puberteten. At finde ud af ”hvem er jeg” er denne fases hovedprojekt og problem. Følelsen af personlig identitet sammen fatter således, i en helhed den unges erfaringer om sig selv i forskellige situationer - som barn i en familie, som



kammerat, som skole elev, som engageret i idræt. For at kunne opnå dette skal den unge have tid til rolleeksperimentering, og det sker i samspil med de jævnaldrende kammerater ved deltagelse i forskellige begivenheder så som sport og andre kulturelle begivenheder, hvor den unge kan finde bekræftelse af sin identitet. Når den unge ikke kan finde sig selv, opleves identitetsforvirring og den unge vil dermed let udsættes for at svinge i sin oplevelse af sig selv og af de sociale relationer. Måske bliver den unge opgivende, apatisk og indesluttet (Jerlang Udviklingspsykologiske teorier s. 100-103).

*Vi vil med udgangspunkt i målgruppen - unge i puberteten, bruge slåskultur som et alternativ forslag til den etablerede "motion".*

### **Slåskultur/Identitet.**

Mange usikre børn oplever slåskampe som truende eller angstfremkaldende situationer, men ved at ritualisere slåskampene, kan man skabe en tryk stemning.

Når man taler om Slåskultur forstår man det ifølge Michael Blume, som kampe hvor to eller flere mennesker står overfor hinanden og gennemfører et opgør efter faste ritualer, i en overskuelig beskyttet ramme (Michael Blume Slåskultur side. 13).

Slåskampe er en fysisk krævende aktivitet som udøvet under de førnævnte rammer, indebærer en helt specifik sanselighed og skaber bevægelsesglæde, fordi man bruger hele kroppen. Ved at deltage i en slåskamp med jævnaldrende kammerater for den unge mulighed for at afprøve det Erikson kalde rolleeksperimentering. Den unge kan gennem slåskampen gøre sig kropserfaringer, som bidrager til personlighedsdannelsen. I en slåskamp kan den unge opleve sig selv som værende overlegen og det modsatte. Gennem slåssituationen opleves ens egen og modpartens legemlighed og samtidig stilles krav til integritet og empati.

Således har slåskampen såvel en fysisk som et psykisk og socialt aspekt. Oplevelserne gennem en slåskamp kan føre til kropserfaringer som: egen styrke, smidighed, balanceevne, kondition og bevægelseskoordination. Man oplever hvordan ens krop bliver træt, hvordan man bruger kroppens vægt, og hvordan man holder balancen, altså en oplevelse hvor mange sanser er i funktion. Samtidig kan det føre til erfaringer om modstanderens krop, om behandling af modstanderen, respekt, samarbejde og strategi. Barnet lærer at bedømme, hvilket spillerum modstanderen har brug for, så begge parter har det godt i kampsituationen.



I forhold til Erikson's teori mener vi, at den i store træk er brugbar. Dog mener vi at teorien er skrevet i en anden tid, hvor definitionen af identitet og samfundets påvirkning var en anden end i dag. Disse faktorer er det afgørende at forholde sig til som pædagog, når man arbejder med børn og unge.

### **Pædagogens rolle.**

En forudsætning i alt arbejde med børn og unge er at vi som pædagoger er gode rollemodeller, det vil sige at vi med egen nysgerrighed og lyst til at bruge kroppen viser at det er sjovt at røre sig.

Samtidig er det nødvendigt at vi besidder en basal viden om grundprincipper for bevægelse.

Når man arbejder med unge i puberteten, er det vigtigt at kunne rumme de unges forskelligheder og samtidig kunne fornemme hvor de befinder sig i forhold til deres identitetsudvikling. Vi skal kunne forholde os til de udefra samfundsmæssige påvirkninger, som har betydning for de unges udvikling og forhold.

I forhold til de inaktive unge, skal vi som pædagoger være opmærksomme på, at tilbyde en form for motion, som er tilrettelagt ud fra didaktiske overvejelser. Disse overvejelser betyder, at vi klart definerer målet med aktiviteten, som helst skal være nytænkende i forhold til målgruppen. Samtidig er det af afgørende betydning, at vi i vores planlægning tager højde for den unges baggrund for inaktiviteten. Vi skal som pædagoger præsentere den unge for aktivitetens ramme og indhold på en måde, som gennem dialog giver mulighed for medejerskab i forhold til aktiviteten. Gennem hele processen er det vigtigt, at integrere den fysiske, psykiske og sociale vinkel på bevægelse så den unge bevidstgøres om sundhedsværdien og de positive afkast. På lang sigt er det vores mål, at aktiviteten bruges som et værktøj til at skabe en ændring i den unges liv.

Med udgangspunkt i de unges forskellige fysiske formåen, vil vi ud fra den enkelte til stadighed tilstræbe en udvikling. Således kan vi sikre os, at der sker en individuel progression indenfor gruppen. På den måde er der mulighed for at den unge på sigt bliver igangsættende – *de skal selv turde ville noget*. Vi vil på den måde skabe positive oplevelser og tilstræbe at minimere fiaskoer og ydmygelser.



## **Konklusion.**

Med udgangspunkt i vores problemformulering ”**Hvordan kan vi som pædagoger, motivere de fysisk inaktive 11-15 årige drenge, til fysisk aktivitet?**”, vil vi konkludere følgende:

Når vi som pædagoger skal forsøge og motivere de fysiske inaktive drenge, er det vigtigt at vi er nytænkende og igangsættende i forhold til aktiviteterne. Samtidig er det afgørende at vi tilpasser aktiviteten til målgruppen, hvormed vi kan skabe succesoplevelser, altså glæden og den sundhedsmæssige værdi, ved at bevæge sig.

## **Perspektivering.**

Hvis vi skal anskue opgavens problematik i et større perspektiv, er det med bekymring at vi kan konstatere at vores arbejdsgrundlag tilsyneladende forringes i fremtiden.

Påvirkninger i samfundet, her mener vi såvel politisk som kulturelt, bevirker at der til stadighed stilles større krav til vores faglighed. F.eks. er det pr. 1.1.2007 kommunernes ansvar at lave handleplaner i forhold til af børn og motion. Dette sker samtidig med at vi indenfor vores uddannelse, ser en tendens til at værksted og aktivitetsfagene nedprioriteres. En udvikling vi mener er bekymrende, da vi som pædagoger ikke bliver rustet til at varetage de arbejdsopgaver der venter os. Opgaver som er af afgørende betydning, for børns fremtidige sundhed og trivsel. Det er vigtigt at vi som pædagoger er innovative og samtidig ser muligheder frem for begrænsninger. Vi mener at vi i vores opgave har forsøgt at bidrage med en alternativ bevægelsesform, som tager udgangspunkt i et urinstinkt, som samtidigt sandsynligvis kan have den effekt, at der skabes fokus på slåskultur.



### **Fremlæggelsen:**

- Opvarmning.
- Slåskultur.
- Fælles tredje.
- Progression.

---

Ronald Petersen

---

Winnie Nielsen

---

Helle Dahl Jørgensen

---

Lone Nyborg



## **Litteraturliste.**

Pedersen, Bente Klarlund, Børn og motion, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2005.  
Pedersen, Bente Klarlund, Recept på motion, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, 2003.  
Blume, Michael, Slåskultur,

## **Elektroniske kilder.**

Kjær Michael, Børn og Motion, Rapport fra en konference, 2001  
<http://www.line-by-line.dk/media/bornmotion.pdf>

Due Pernille, Børn og Motion, Rapport fra en konference, 2001  
<http://www.line-by-line.dk/media/bornmotion.pdf>

Warming Kenn, Mænd i kvindedominerede arbejdskulturer, side 23, 2006).  
[http://www.celi.dk/cache/article/file/Maend\\_i\\_kvindedominerede\\_arbejdskulturer.pdf](http://www.celi.dk/cache/article/file/Maend_i_kvindedominerede_arbejdskulturer.pdf)