

Gør tanke til handling
VIA University College




Bevægelsesglæde

RE:MOVE, Idræts- og bevægelseskonference
Aarhus, den 5. dec. 2019
Jens-Ole Jensen, docent
VIA University College



Hvorfor interessere sig for bevægelsesglæde?

Hvad er bevægelsesglæde?

Hvordan fremmer vi bevægelsesglæde?



Hvorfor interessere sig for bevægelsesglæde?

"... alle børn skal opleve krops- og bevægelsesglæde i både ro og aktivitet..."

Eleverne skal gennem alsidig idrætspraksis "have mulighed for at opleve glæde ved og lyst til at udøve idræt..."

Hvad er bevægelsesglæde?

Glæde, nydelse...

- Velbehag – smerte
- Adspredelse – gentagelse
- Hedonisme – askese
- Nuet – livet
- Krop – tanke



Fysisk bevægelsesglæde

Et sted i kroppen, biologisk

- endorfiner – kroppens morfin
- dopamin – kroppens belønning
- oxytocin – lykkehormon

For eksempel

- at gynge
- at styrketræne hårdt
- at få eller give massage



Metafysisk bevægelsesglæde

Hinsides den rent fysiske side af kroppen

- sanserne i forbindelse med bevidstheden (sense-making)
- fortolkning af sanselige oplevelser
- den levede krop (ikke et konkret sted)

For eksempel

- beherskelse af nye færdigheder
- oplevelsen af sejrslust
- oplevelse af fællesskab



Traditionsbundet bevægelsesglæde

Kropsligt forankrede stemtheder og præferencer

- identitet
- akkumulerede oplevelser der er blevet til erfaringer
- habituelt indlejrede vaner

For eksempel

- rutiner
- smag for bevægelse



Forpligtende bevægelsesglæde

Ønsker om at have bestemte ønsker

- dannelsesvisioner
- at leve op til noget, at gøre det godt, etisk
- hvilke mål er værd at stile efter
- skrevne og uskrevne regler
- forbundet med følelser som skam eller stolthed

Eksempler

- spille godt tennis
- fremme en sag
- sundt eller effektivt



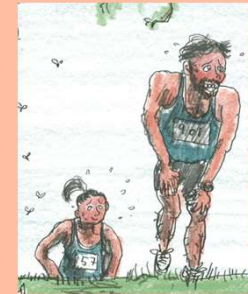
Bevægelsesglæde

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. Fysisk | Æstetisk - nuet |
| 2. Metafysisk | |
| 3. Traditionsbundet | |
| 4. Forpligtende | Etisk - udstrakt |



Hvordan fremmer vi bevægelsesglæde?

- Passiv - aktiv



Passiv - aktiv

Fra connaisseur

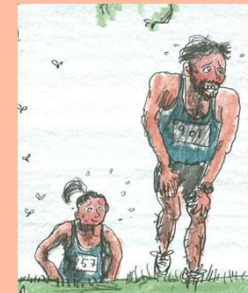


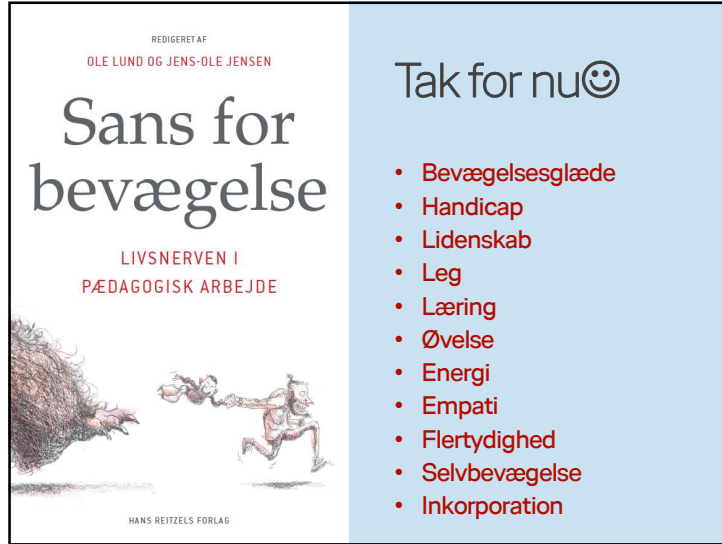
... til bevægelsesconnaisseur



Hvordan fremmer vi bevægelsesglæde?

- Passiv - aktiv
- Æstetisk - etisk
- Oplevelse - italesættelse
- Bevægelsesepokale nøgleproblemer





Tak for nu ☺

- **Bevægelsesglæde**
- **Handicap**
- **Lidenskab**
- **Leg**
- **Læring**
- **Øvelse**
- **Energi**
- **Empati**
- **Flertydighed**
- **Selvbevægelse**
- **Inkorporation**

Litteratur

Jensen, J.-O. (2020). Bevægelsesglæde. Et fysisk, metafysisk, traditionsbundet og forpligtende fænomen. I: *Sans for bevægelse*. Hans Reitzels Forlag.

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1–27.

Behl, S., Fletcher, T., & Ni Chroinin, D. (2017). Meaningful Experiences in Physical Education and Youth Sport: A Review of the Literature. *Quest*, 69(3), 291–312.

Björger, K. (2016). *Bevægelsesglæde i barnehagen. En kvalitativ studie av 3-5 åringers trivsel, involvering og fysiske aktivitet i barnehagens ulike utemiljø*. (N. teknisk-naturvitenskapelige Universitet, Ed). Trondheim: Fredeknud.

Bourdieu, P. (1995). *Distinktionen. En sociologisk kritikk af dømmekraften*. Frederiksberg: Det lille forlag.

Bourdieu, P. (1997). *Af praktiske grunde. Omkring teorien om menneskelig handlen*. København: Hans Reitzels Forlag.

Brinkmann, S. (2005). Tilværelsens æstetik og etik. *Psyko & Logos*, 416–435.

Cook, S. W., & Goldin-Meadow, S. (2006). The Role of Gesture in Learning: Do Children Use Their Hands to Change Their Minds? *Journal of Cognition and Development*, 7(2), 111–232.

Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow. Optimaloplevelsens psykologi*. København: Munksgaard.

Denzin, N. K. (1984). *On understanding emotion*. Washington, D.C.: Jossey-Bass.

Elbæk, L., & Hansen, R. E. (2019). Aesthetic and ethical value stances in sport, play and movement-games. In *Proceedings of the 13th European Conference on Games Based Learning* (pp. 210–217). Odense: University of Southern Denmark.

Gallagher, S. (2008). Direct perception in the intersubjective context. *Consciousness and Cognition*, 17(2), 535–543.

Jensen, J.-O. (2014). Skoleidrættens værdier og kultur. In B. B. Høj, I. Maibom, & T. N. Rasmussen (Eds.), *Idrættens værdier og kultur: Teori og praksis* (pp. 9–22). Aarhus: Kvan

Litteratur

- Jensen, J.-O. (2018a). Bevægelse og dannelse. *KvaN*, 38(3), 19–29.
- Jensen, J.-O. (2018b). Støtsteder i bevægelse. Hvad er meningen med bevægelse? In J.-O. Jensen, E. Volshøj, & H. T. Jørgensen (Eds.), *Motion og bevægelse i skolen* (pp. 242–256). København: Hans Reitzels Forlag.
- Kerkesgaard, S. A. (1991). *Enten-eller (2 del)*. København: Gyldendal.
- Klimeck, J. C., & Harris, A. T. (1998). What is Enjoyment? A Conceptual/Definitional Analysis with Implications for Sport and Exercise Psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 247–263.
- Klærke, W. (2001). *Dannelses-teori og didaktik nye studier*. Aarhus: Klim.
- Kretschmar, R. S. (2006). Ten More Reasons for Quality Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(9), 6–9.
- Kretschmar, R. S. (2015). Pluralistic internalism. *Journal of the Philosophy of Sport*, 42(1), 83–100.
- Lund, O. (2018). At bevæge sig dybere ind i lærestoffet. Hvordan kan kropslig læring understøtte elevernes boglige læring? In J.-O. Jensen, E. Volshøj, & H. T. Jørgensen (Eds.), *Motion og bevægelse i skolen* (pp. 39–54). København: Hans Reitzels Forlag.
- Nyerg, F. (2006). *Følelsen i filosofi, vitenskap og dagligliv*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Ottesen, L., & Klærke, W. (2000). *Erstat, motion og hverdagsliv – i tal og tale*.
- Sheets-Johnstone, M. (1999). Emotion and Movement: A Beginning Empirical-Phenomenological Analysis of Their Relationship. *Journal of Consciousness Studies*, 6(11–12), 259–277.
- Standal, Ø. F. (2015). *Phenomenology and pedagogy in Physical Education*. New York: Routledge.
- Standal, Ø. F. (2018). Kropslig dannelse – "Bevægelseslitteracy" som pædagogisk model. In J.-O. Jensen, E. Volshøj, & H. T. Jørgensen (Eds.), *Motion og bevægelse i skolen* (pp. 55–69). København: Hans Reitzels Forlag.
- Stevens, S. (2017). *The joy of movement in physical education: The enlashed body*. Christchurch: University of Canterbury.
- Wankel, L. M., & Sifton, J. M. (1989). A Season-Long Investigation of Fun in Youth Sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 335–346.
- Wintner, H. (2014). Grundlovlæsesens liv og funktion i idræts- og bevægelsesundervisning – et allestedsnærværende læringspotentiale. *Idrætsforum. Org*, (2014), 1–11.