

dansk
skoleidræt



AARHUS
UNIVERSITET
INSTITUT FOR FOLKESUNDHED

Niels Grinderslev & Knud Ryom

PHYSCIAL LITERACY

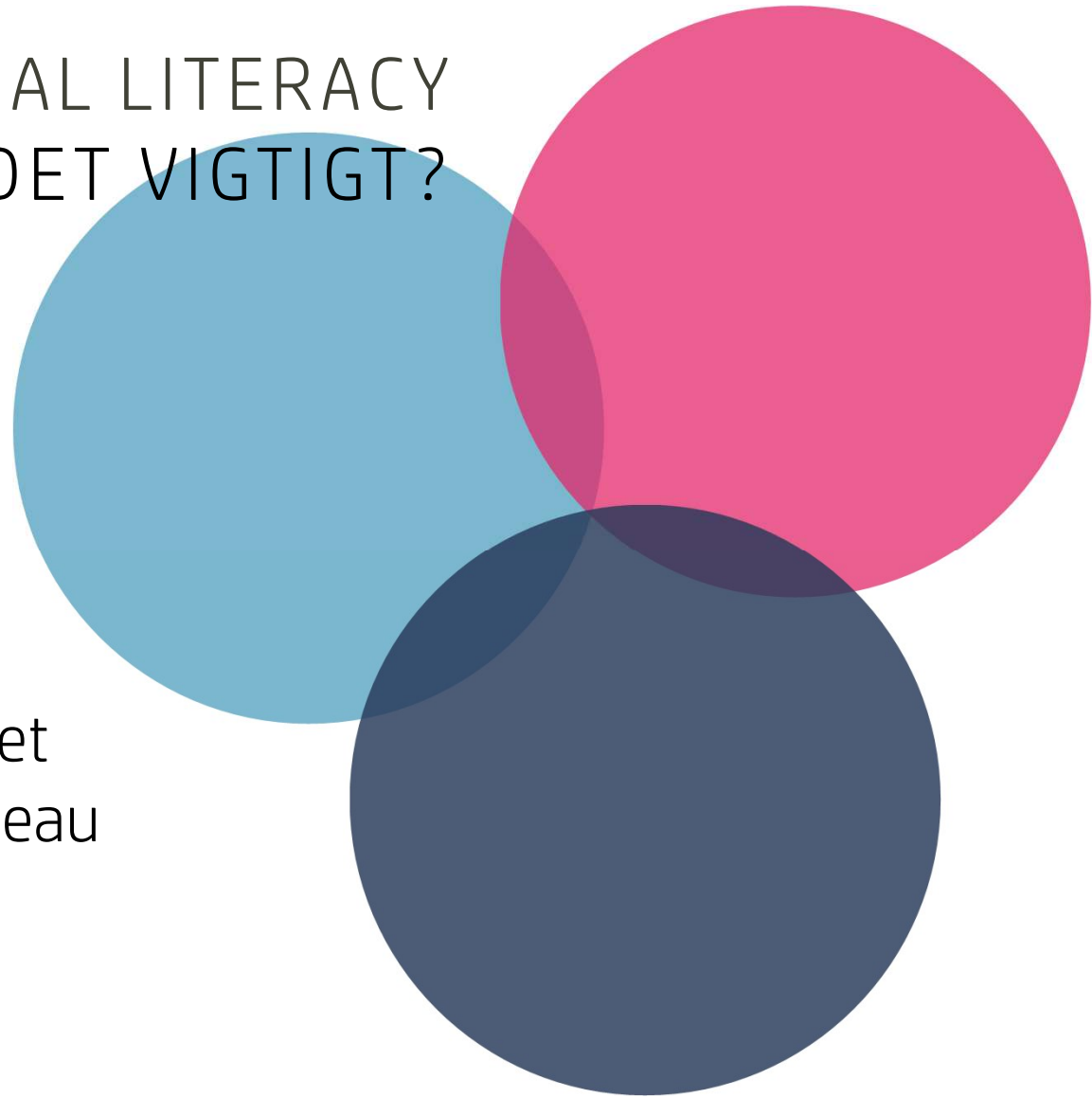
I PRAKSIS

PHYSCIAL LITERACY

I PRAKSIS

- Hvad er det og hvorfor er det vigtigt?
- Anbefalinger til praksis
- Opsamling

HVAD ER PHYSICAL LITERACY & HVORFOR ER DET VIGTIGT?



”Man bevæger sig i det
omfang, som ens niveau
af kropslig dannelse
”tillader”

Cairney et al. 2019

HVAD ER PHYSICAL LITERACY & HVORFOR ER DET VIGTIGT?



I de seneste år har en række interessenter fra forskellige sektorer beskæftiget sig med at omsætte det engelske begreb *physical literacy*. *Physical literacy* oversættes af forskellige aktører til *bevægelseskompetence*, eller bruges synonymt med begrebet *kropslig dannelse*. Den store interesse for begrebet har ført til en række forskellige definitioner og forståelser. For at kunne forstå, fremme og udvikle begrebet i en dansk kontekst, arbejdede en bred skare af praktikere, politikere og forskere fra en række organisationer og institutioner med dette forståelsespapir på et nationalt seminar (Nyborg, januar, 2019).

FORMÅL

- Tydeliggøre begrebets særegenhed og potentiale
- Fremme værdien af *physical literacy*
- Advokere for en fælles forståelse
- Facilitere overensstemmelse på tværs af sektorer, institutioner og fagpersoner
- Skabe konsistens og klarhed i kommunikation af *physical literacy*
- Etablere et afsæt for metoder til at fremme *physical literacy*

“Physical literacy er et individs motivation, selvtillid, kropslige kompetence, viden og forståelse for at værdsætte og tage ansvar for at bevæge sig og deltage i fysiske aktiviteter hele livet

INTERNATIONAL PHYSICAL LITERACY ASSOCIATION, 2016



Steno Diabetes Center
Copenhagen

danmark
køleldræt

DGI

...

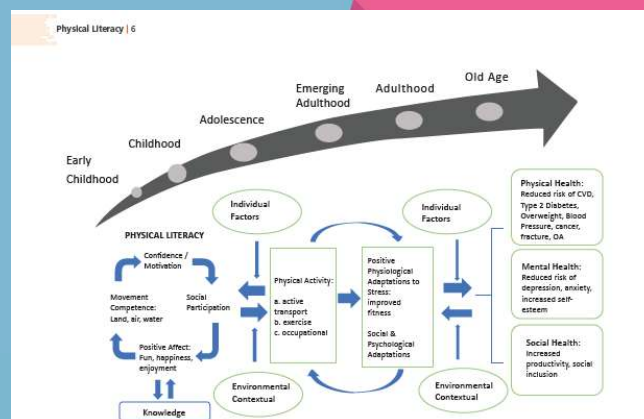


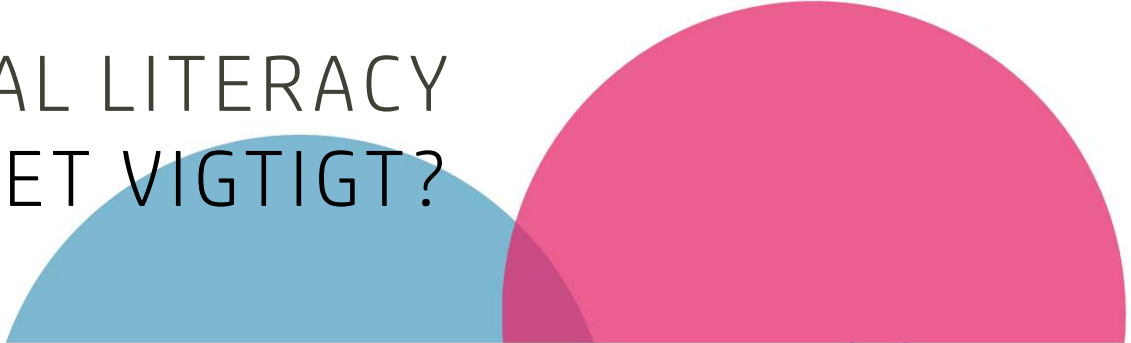
Figure 2: Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model
Reprinted by permission from Copyright Clearance Center: Springer Nature, Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model by John Cairney, Dean Dudley, Matthew Kwan et al. Copyright 2019.



HEALTH BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY

Many national and international organizations, including the American College of Sports Medicine (ACSM) and the Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP), endorse “exercise as medicine” given the strong evidence of improvement to health and reduction in mortality (*Exercise is Medicine*, 2018).

HVAD ER PHYSICAL LITERACY & HVORFOR ER DET VIGTIGT?



“*Physical literacy er et individs motivation, selvtillid, kropslige kompetence, viden og forståelse for at værdsætte og tage ansvar for at bevæge sig og deltage i fysiske aktiviteter hele livet*

INTERNATIONAL PHYSICAL LITERACY ASSOCIATION, 2016



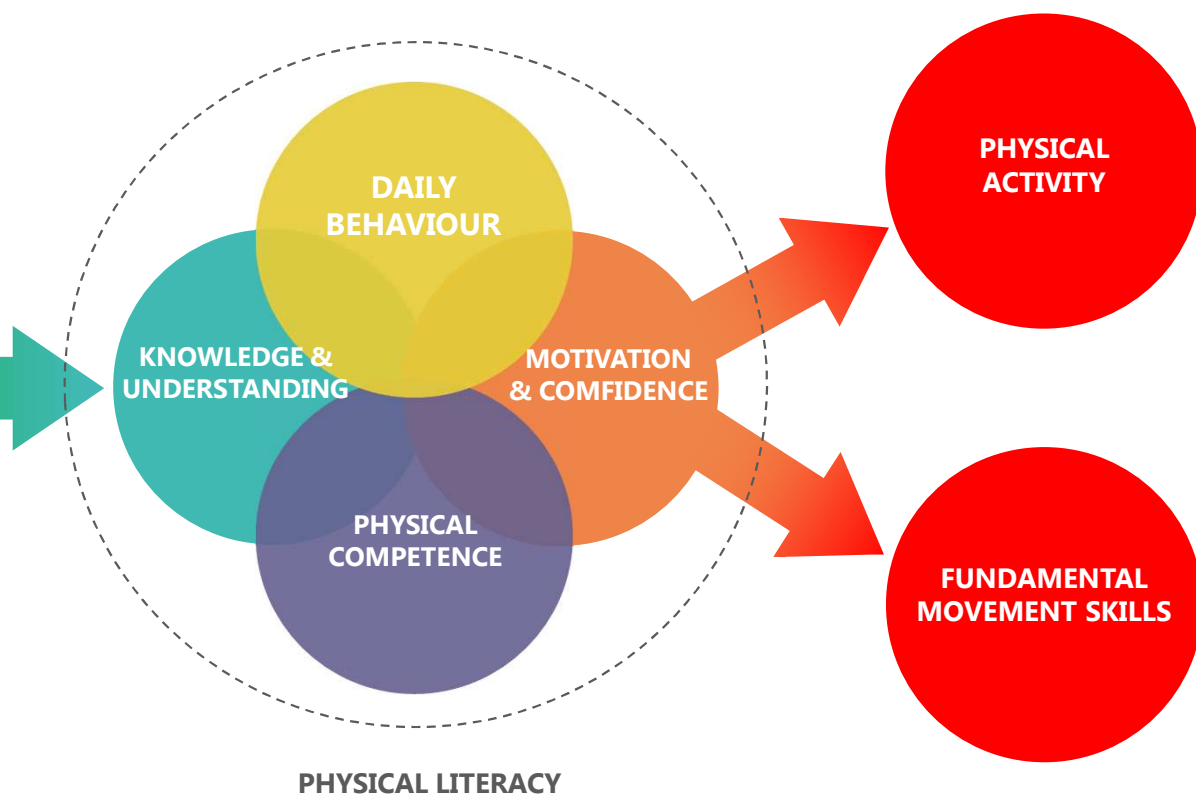
PL er de ingredienser der skal være tilstede for at et individ tilvælger bevægelse.

Motivation	Confidence	Physical Competence	Knowledge and Understanding	Engage
	Confidence	Physical Competence	Knowledge and Understanding	Apathy
Motivation		Physical Competence	Knowledge and Understanding	Anxiety
Motivation	Confidence		Knowledge and Understanding	Frustration
Motivation	Confidence	Physical Competence		Confusion



Alsidig
idrætsdeltagelse

PHYSICAL LITERACY





HVORFOR ER DET VIGTIGT?

- Del af den almene dannelse
- Børn skal lære at bevæge sig, på samme måde som de skal lære at læse, skrive og regne
- Forudsætning for at vælge bevægelse til gennem hele livet
- Sundere og gladere børn
- Sundere befolkning

KOGNITIVE

viden og forståelse for
hvor, hvordan, hvorfor
og hvornår man
bevæger sig

FYSISKE

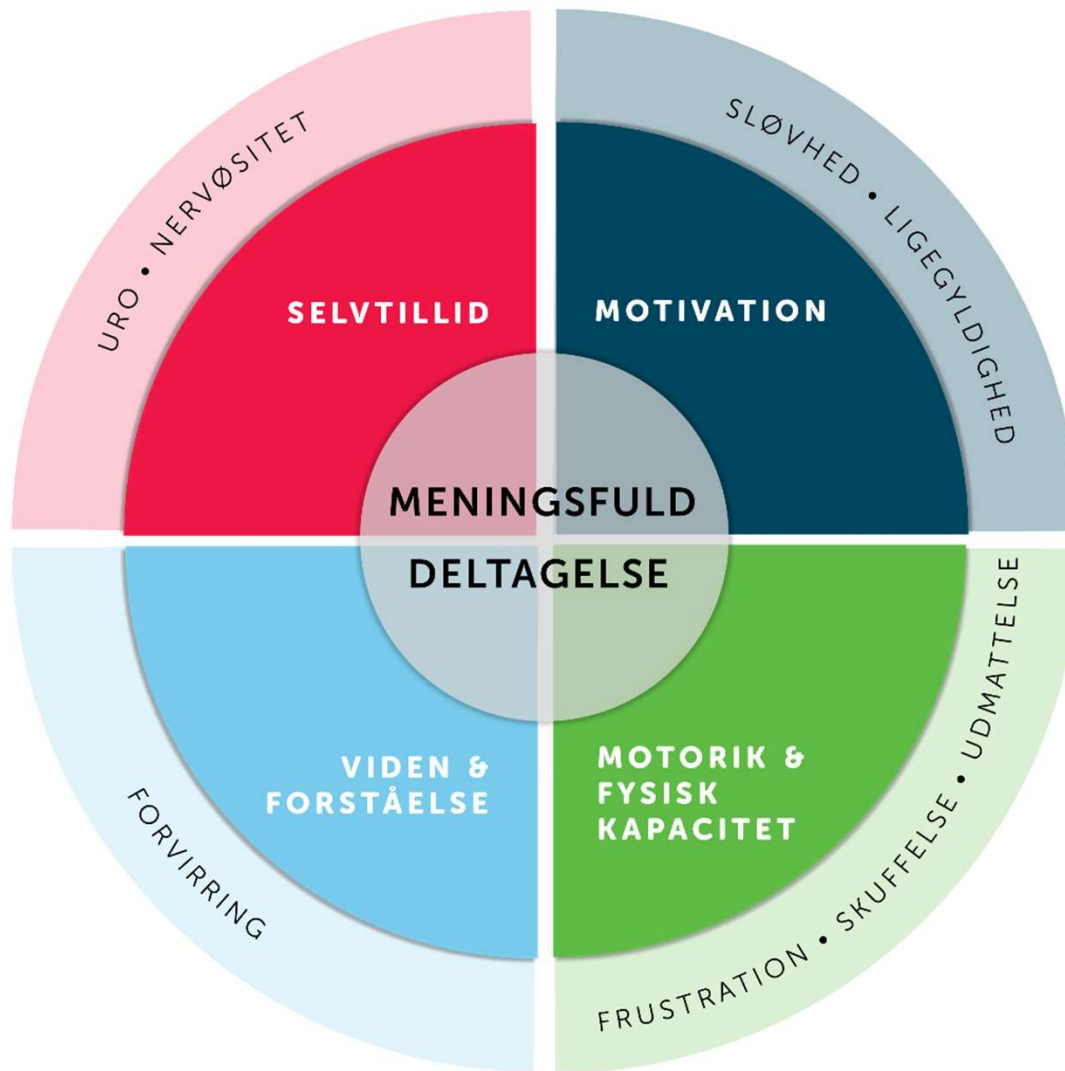
motorik, styrke og
kondition, som man
har brug for, for at
bevæge sig

holdninger og
følelser, som
motiverer til at
bevæge sig

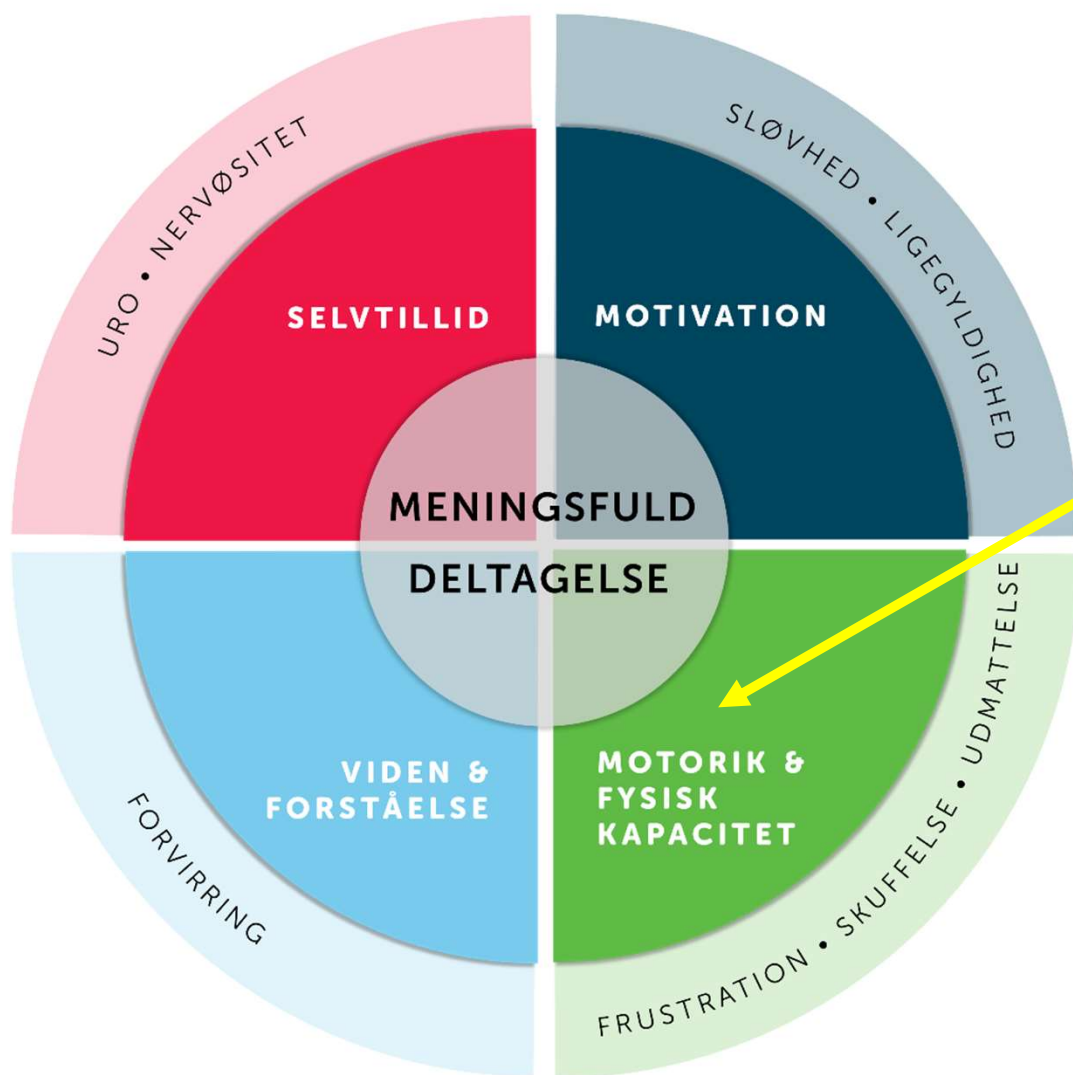
EMOTIONELLE

Når man arbejder ud fra en
PHYSICAL LITERACY-tilgang
giver man børn:

HVORDAN?



MOTORISK & FYSISK KAPACITET



“
Passende
og positive
udfordringer



HVORDAN?



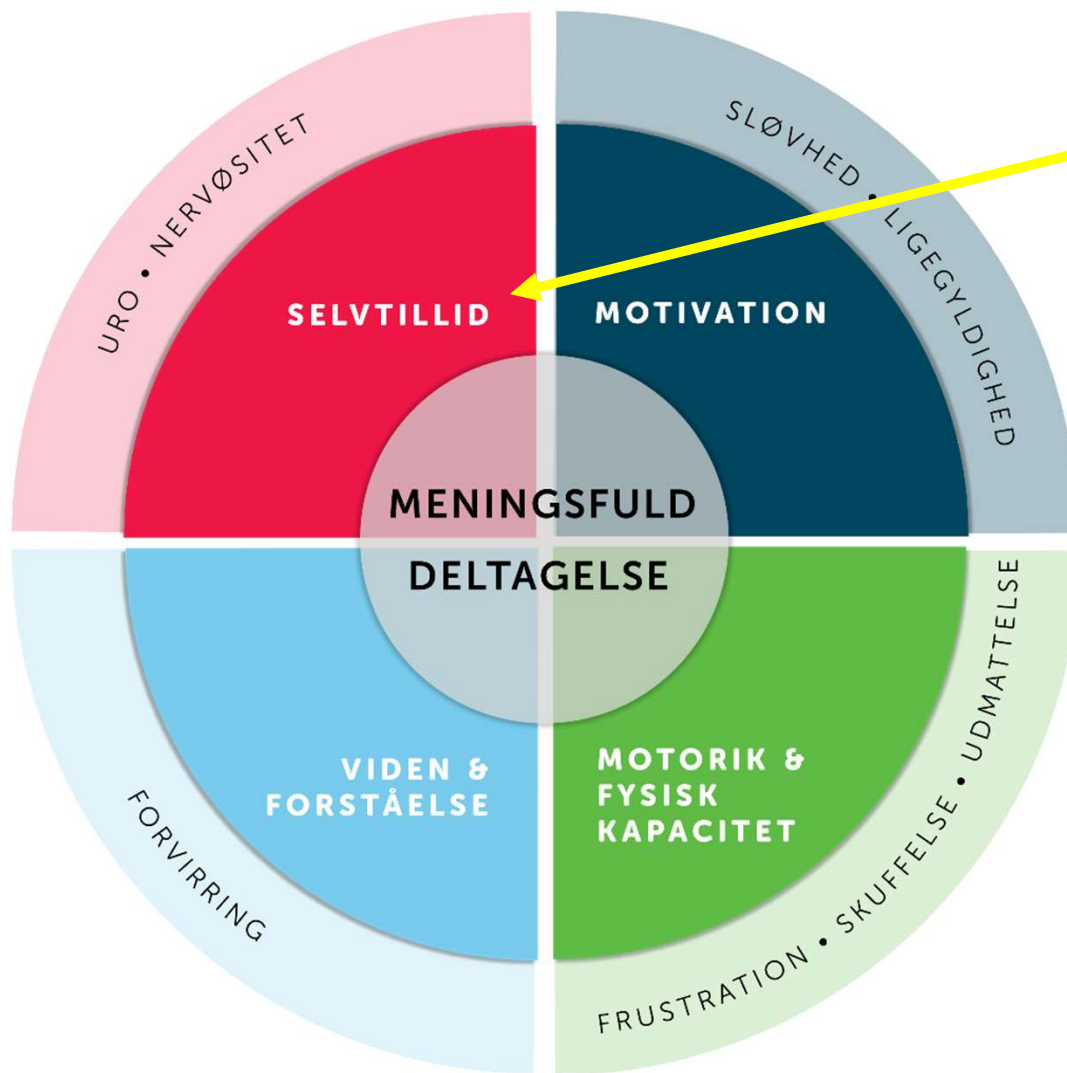


KILDE: CANADIAN SPORT FOR LIFE



HVORDAN?





SELVTILLID

“
Passende
og positive
udfordringer
til alle

HVORDAN?



“
Passende
og positive
udfordringer
til alle

HVORDAN?



Tid

- Gentagelsesbaseret læring
Hvor mange/ hvor længe?

Tempo

- "Korrekt" kommer før "hurtigt"
Særligt, når der skal læres nyt...

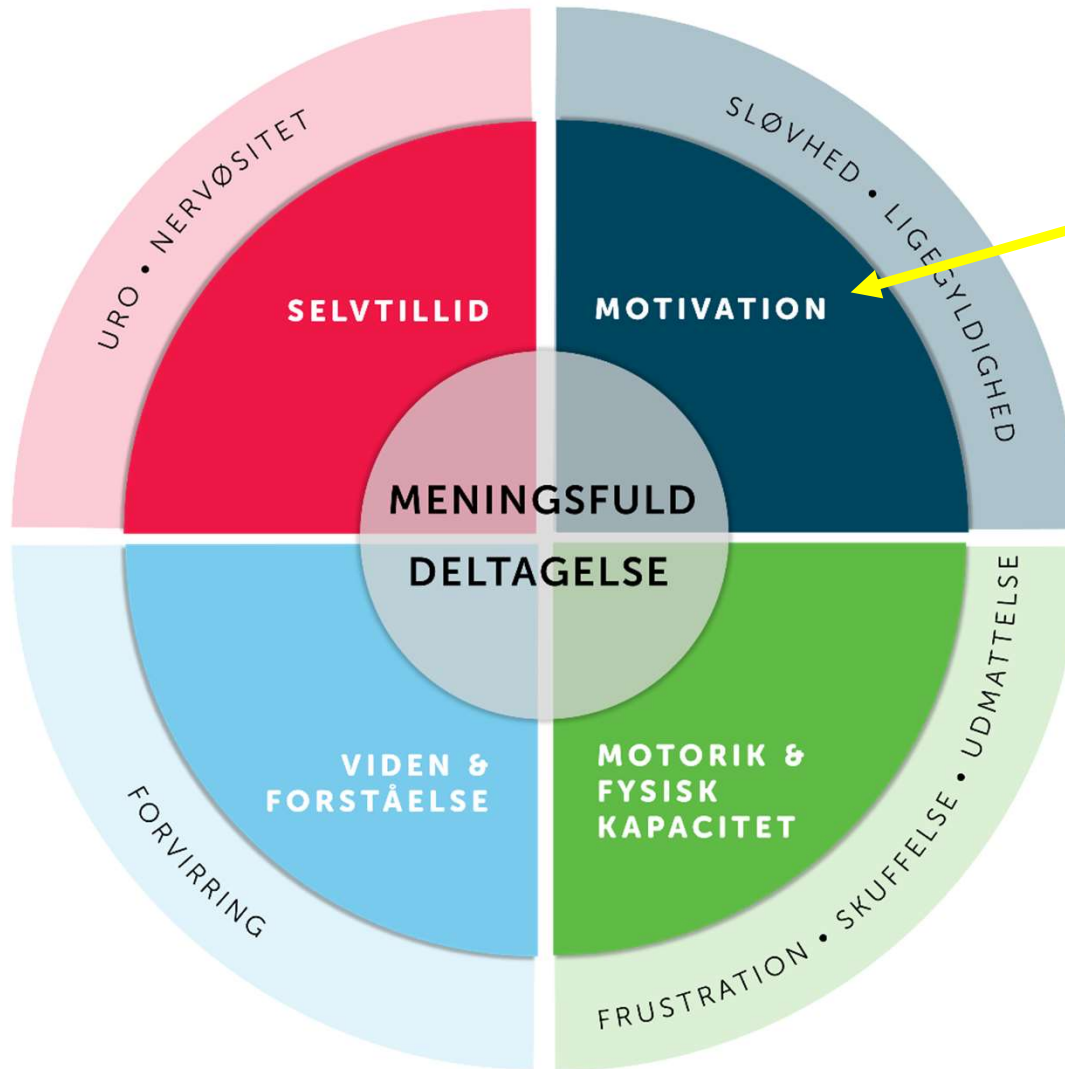
Tone

- Ros for at "gøre sit bedste"
- Anerkend læring og udvikling

Præstation

- Meningsfuld konkurrence
- "Publikum"

MOTIVATION



Vi motiveres forskelligt



Sundhed



Udfordring

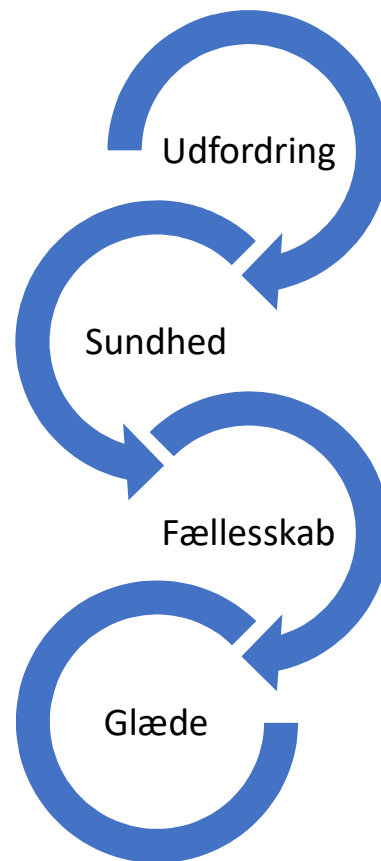


Glæde



Fællesskab

HVORDAN?



“

Passende
og positive
udfordringer
til alle, uanset:

- Evner
- Interesser
- Ambitioner

HVORDAN?



Mestring

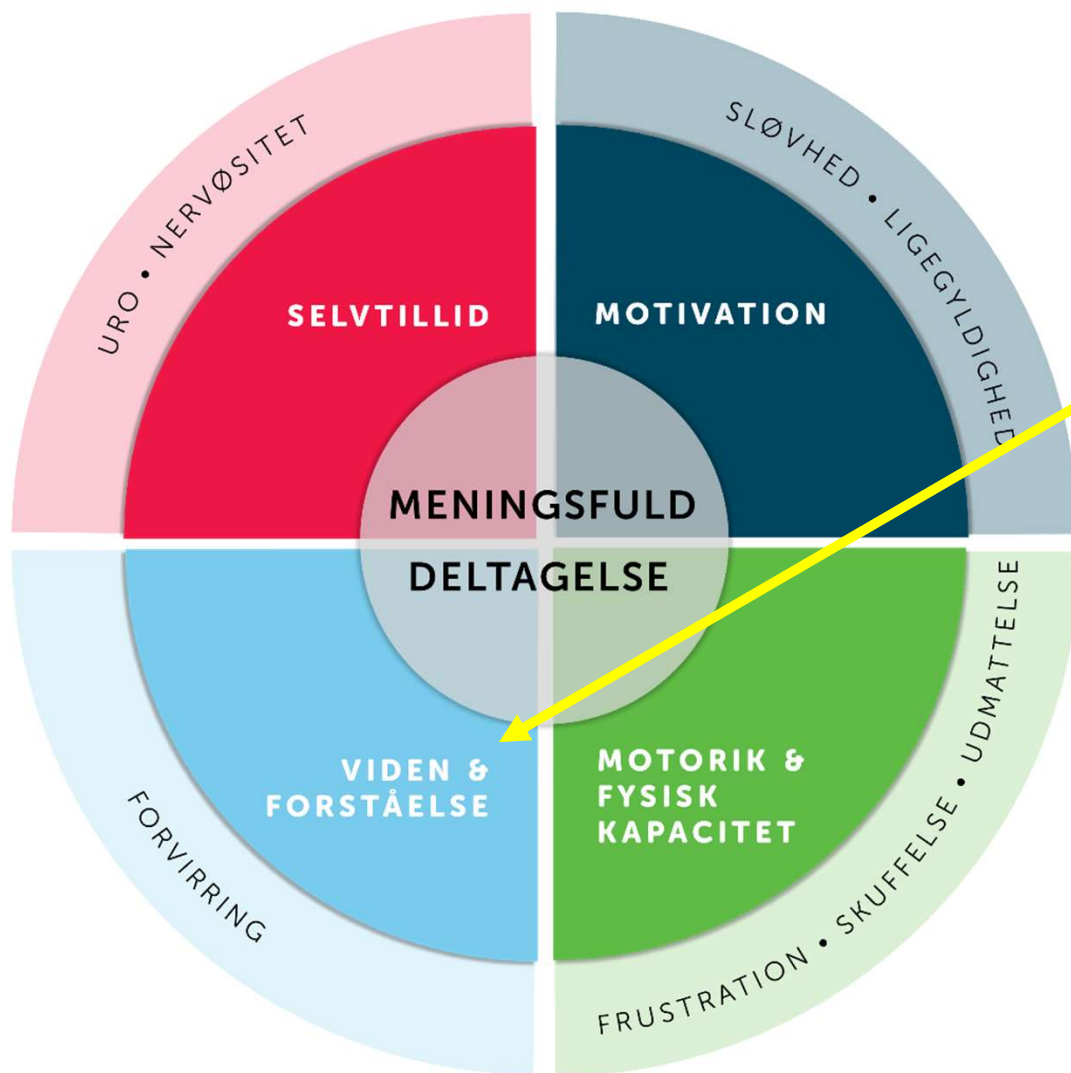
- Passende udfordring og anerkendelse for udvikling fra eget niveau

Social støtte

- Gruppedannelse og selektion
- Publikums-effekt

Autonomi

- Valgmuligheder
- Ejerskab
- Indflydelse



VIDEN &
FORSTÅELSE

HVORDAN?



Ordkendskab

- Sige det, vi gør – og gøre det, vi siger...
- Ved hjælp af de rigtige ord – og den rette timing

Bevidsthed

- Kropsligt
- Rumsligt
- Emotionelt
- Udbytte, fx. sundhed

Dannelse

- Identitet
- ↕
- Fremmedgørelse



PHYSICAL LITERACY

I PRAKSIS

- Alle elementer er vigtige
- PL er meningsfuldt for alle børn
- Miljøer der stimulerer udvikling af kropslig dannelse

