



DRØN PÅ SKOLEGÅRDEN

Skolernes erfaringer med organisatoriske
tiltag til fremme af fysisk aktivitet i
skolegården - i og efter skoletid

Titel:

Drøn på skolegården. Skolernes erfaringer med organisatoriske tiltag til fremme af fysisk aktivitet i skolegården – i og efter skoletid

Udgivet:

Januar 2017

Redaktion:

Rapporten er udarbejdet for kampagnen Drøn på skolegården af Realdania, Lokale og Anlægsfonden og Kræftens Bekæmpelse. Rapporten er gennemført af partnerskabet, og teksten er forfattet af Kræftens Bekæmpelse, Afdeling for Forebyggelse & Oplysning ved seniorprojektleder Camilla Liv Andersen og projektmedarbejder Vibeke Berglund Gunge.

Rapporten kan downloades via www.drøn.dk

Fotos:

Leif Tuxen

Tryk:

Print & Sign

Oplag:

250 stk.

ISBN:

978-87-7064-324-5



FORORD

Realdania, Lokale og Anlægsfonden og Kræftens Bekæmpelse har taget initiativ til i fællesskab at igangsætte kampagnen Drøn på skolegården, som skal vise nye veje til, hvordan skolegårde kan indrettes, så de i højere grad fordrer fysisk aktivitet – både i og efter skoletid.

Kampagnen skal gennem forskning, konkrete demonstrationsprojekter og formidling af læring og viden til alle skoler og kommuner bidrage til øget interesse for og ny viden om, hvordan fremtidens skolegårde kan indrettes, så deres potentiale til mere bevægelse i hverdagen indfries.

Effekten af kampagnen Drøn på skolegården undersøges i et forskningsprojekt af Syddansk Universitet, hvor både kvantitative analyser vha. avancerede skridttællere, gps-teknologi, pulsmålere og spørgeskemaer samt kvalitative analyser via interviews og observationer indgår.

Som led i kampagnen sættes også fokus på, hvilke organisatoriske rammer skoler kan implementere for at støtte op om øget brug af skolegården.

Rapporten fokuserer her på disse organisatoriske rammer, og er en opsamling af de erfaringer, skolerne i kampagnen har gjort sig med implementering af organisatoriske rammer for at skabe øget brug af skolernes nye skolegårde og derved mere fysisk aktivitet. Med rapporten gives anbefalinger for, hvordan organisatoriske tiltag kan implementeres for at fremme fysisk aktivitet i skolegården både i og efter skoletid.

Vi håber hermed, at rapporten kan bidrage til skoler og kommuners overvejelser om, hvordan organisatoriske initiativer kan anvendes og implementeres for at skabe mere fysisk aktivitet i skolegården rundt omkring på landets skoler – både i og efter skoletid.

Rapporten er gennemført af partnerskabet i forbindelse med kampagnen Drøn på skolegården og er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse. Der findes en beskrivelse af de syv skolegårde og kampagnen Drøn på skolegården på www.drøn.dk.

God læselyst!



FOTO Lelf Tuxen

SAMMENFATNING

Realdania, Lokale og Anlægsfonden og Kræftens Bekæmpelse gik i foråret 2012 sammen om kampagnen Drøn på skolegården for at skabe ny viden om, hvordan skolegården og skolens organisatoriske rammer kan nytænkes, så de indbyder til mere leg og bevægelse for alle børn både i og efter skoletid. I alt syv skoler indgår i kampagnen og har fået tildelt midler til realisering af en ny og innovativ skolegård, der skal motivere til mere bevægelse i skolernes hverdag.

Denne rapport opsamler de syv skolars erfaringer med at implementere organisatoriske tiltag til at skabe øget brug af skolegården i skoletiden, og sætter fokus på, hvad det kræver. Rapporten fokuserer også på, hvordan skolegårde kan integreres i og bruges af lokalsamfundet. Tilsammen danner erfaringerne grundlag for en række anbefalinger, som skoler bør overveje at inddrage fremadrettet i arbejdet med at fremme fysisk aktivitet i skolegården og skoledagen.

Erfaringerne viser, at de nye og innovative skolegårde i sig selv har genereret en masse aktivitet. Generelt set har det betydet, at skolernes planlagte organisatoriske tiltag er gået lidt i glemmebogen - de har ikke følt behov for at sætte noget i gang. De organisatoriske tiltag som har været iværksat er typisk sket ad hoc, og der har manglet en samlet og systematisk indsats på hele skolen, som følges til dørs. Skolerne har på forskellig vis arbejdet med at understøtte mere bevægelse i skolegården, og erfaringerne viser, at visse organisatoriske forudsætninger bør arbejdes med for at skabe mere fysisk aktivitet i skolegården.

I undervisningstiden er bevægelsesbånd og korte aktive pauser blevet en fast del af skolernes praksis i den understøttende og i den fagopdelte undervisning. Det er imidlertid en større udfordring for skolerne at få skolegården og bevægelse integreret i undervisningen og at få forankret bevægelsestiltagene på hele skolen. For at imødekomme denne udfordring, tegner der sig overordnet set et behov for, at læringsmålet med bevægelsen i undervisningen skal være tydeligt, at underviserne føler sig bedre klædt på til at varetage bevægelsesintegreret undervisning, og at videndeling skal ske i nogle mere systematiske rammer – forhold som skoleledelsen spiller en vigtig rolle i at sikre. Rapporten bringer eksempler på, hvordan skolerne har imødekommet dette.

I frikvartererne har de nye skolegårde været dragende i sig selv og skolerne har ikke følt, der har været et behov for at facilitere organiserede aktiviteter. Udfordringen har i højere grad været, hvordan brugen kan understøttes eller reguleres, så der er plads til alle. Eksempelvis er dette løst ved at etablere bookingordninger for populære aktiviteter som fx multibaner og skatebaner. Brug af mobiltelefon i frikvartererne er en barriere for bevægelse. Enkelte af skolerne har forsøgt at løse det ved at muliggøre tilkobling af mobiltelefonerne til udendørs musik- eller tv-anlæg, så de kan bruges som redskab til bevægelse, som eksempelvis dans – en model med potentiale i forhold til aktivering af pigerne. Obligatoriske udefrikvarter har også bidraget positivt til øget brug af skolegården. På flere skoler har de yngste elever på indskolings- og mellemtrin 'fået lov til' at være i den nye skolegård, og så har skolens ældste elever typisk holdt sig væk. Erfaringerne peger dermed på, at fysiske rammer ikke kan stå alene, og at understøttende rammer og regler kan være nødvendige for også at skabe mere bevægelse for skolens ældste elever.

Et centralt nøgleord for brug af skolegården efter skoletid er tilgængelighed – både fysisk i form af fri adgang og en central placering af skolegården, men også i form af skolens kultur for åbenhed udadtil i civilsamfundet. Løser skolegården et behov for brugerne, eller tænkes den som platform for andre arrangementer i kommunen, kan der skabes øget brug af skolegården. Inddragelse af ildsjæle forankret i både skole- og klubregi i kommunen, samt formidling om skolegårdens anvendelsesmuligheder kan også bidrage til at skabe grobund for øget brug.

Samlet set peger erfaringerne på, at visse forudsætninger bør være til stede for at opnå en succesfuld forankring af organisatoriske tiltag til øget brug af skolegården, der skaber mere fysisk aktivitet. Uderum og rekvisitter skal være tilgængelige, og det er essentielt, at underviserne føler, de har de rette kompetencer og rette rammer at arbejde under. Det stiller krav til skoleledelsen om at italesætte skolens ambitioner om bevægelse og brug af skolegården. Lige så vigtigt er det, at skoleledelsen sørger for at etablere strukturer for og afsætte tid og ressourcer til systematisk videndeling og udvikling af undervisernes kompetencer til at koble læring og bevægelse. Det vil bidrage til, at bevægelse i skolegården kan forankres bredt og blive en del af skolens bevægelseskultur.

INDHOLD

INDLEDNING	6
RAPPORTENS FORMÅL	7
AFGRÆNSNING OG RAPPORTENS OPBYGNING	7
SKOLERNE I DRØN PÅ SKOLEGÅRDEN	8
ANSØGNINGSPROCES OG UDVÆLGELSE AF SKOLER	8
SKOLER SÆTTER 'DRØN PÅ'	8
ORGANISATORISKE GREB TIL 'DRØN PÅ'	11
DRØN PÅ UNDERVISNINGEN	11
DRØN PÅ FRIKVARTERET	19
DRØN PÅ TIDEN EFTER SKOLE	25
OPSUMMERING: SÆRLIGE OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER OG GODE RÅD	30
REFORM, NYHEDSVÆRDI ELLER BEVÆGELSESKULTUR I SKOLEGÅRDEN?	34
KONKLUSION	36
BILAG: METODENOTAT	38
LITTERATUR	40

INDLEDNING

Stadig flere børn og unge bliver overvægtige og har på sigt en større risiko for at udvikle livsstilssygdomme som følge af bl.a. manglende fysisk aktivitet. Børnene rører sig for lidt både i fritiden, og i skoletiden, og det resulterer i, at mange børn ikke når op på Sundhedsstyrelsens anbefalinger om mindst 60 minutters fysisk aktivitet hver dag (Sundhedsstyrelsen 2011). Fysisk aktivitet har positive effekter på trivsel og læring. Der er derfor både kognitive og helbreds-mæssige gevinster, ved at børnene bliver mere aktive i hverdagen (Pedersen et al. 2016).

Implementering af mere fysisk aktivitet i børnenes skoledag er en aktuell udfordring, som skolerne står over for som følge af folkeskolereformen, der trådte i kraft i august 2014. Skolegården er et oplagt rum til fysisk aktivitet ikke blot i frikvarterer, som kan stå for op til 40% af børnenes daglige behov for fysisk aktivitet (Ridgers et al. 2006), men også i undervisningstiden, hvor bevægelse i skolegården kan integreres som pædagogisk didaktisk praksis. Skolegården kan derfor anses som en vigtig ressource, der kan bidrage til en væsentlig andel af børnenes samlede fysiske aktivitet.

Flere faktorer påvirker skolebørnenes fysiske aktivitet i frikvartererne. Ud over individuelle og social/kulturelle faktorer har også de strukturelle rammer væsentlig betydning for børnenes fysiske aktivitetsniveau. De strukturelle og organisatoriske faktorer udgøres af blandt andet plads- og stedsoplevelse, mangel på legefaciliteter, understøttelse af udendørsleg, brug af mobiltelefon og tablets, varighed af frikvartererne, organiserede aktiviteter og vejret (Pawlowski et al. 2016). Børnenes fysiske aktivitet i frikvartererne kan øges ved forbedringer af anlæg og legeredskaber (Escalante et al. 2014), ligesom eksempelvis optegning i skolegården, lærerinvolvering og interaktive videospil positivt kan påvirke børns fysiske aktivitet i skolen (Ickes et al. 2013). I tråd hermed viser resultater fra det danske interventionsstudie SPACE, at adgang til mange og opdaterede legefaciliteter i børnenes pauser øger deres fysiske aktivitet i skolen. Det gælder især for idrætsaktive drenge, mens særligt piger med svage kropskompetencer er sværere at nå (Nielsen et al. 2010; Nielsen et al. 2012). Erfaringerne fra SPACE-studiet peger også på, at brug af musik, halordninger og organiserede aktiviteter giver børn med svage kropskompetencer mulighed for og lyst til mere bevægelse i skoletiden (CFI 2014). Det er derfor

vigtigt, at skoler implementerer en kombination af indsatser for at øge børnenes fysiske aktivitetsniveau. Kombinationen af indsatser bør inkludere både strukturelle og organisatoriske rammer, der understøtter fysisk aktivitet i løbet af en skoledag.

Perioden efter skoletiden er ligeledes væsentlig i forhold til at opnå den samlede mængde af fysisk aktivitet. Skolen er typisk placeret i nær tilknytning til et boligområde og fungerer ofte som et sted, hvor man hænger ud efter skoletid og i weekenden. Det tyder på, at særligt tilgængeligheden til faciliteter har betydning for det fysiske aktivitetsniveau efter skoletid (Flaes et al. 2016; Sallis et al. 2016). Der mangler dog fortsat viden om, hvordan skoler kan bidrage til øget brug af skolegården efter skoletid, og derved bidrage til at skabe øget fysisk aktivitet.

På denne baggrund gik Realdania, Lokale og Anlægsfonden og Kræftens Bekæmpelse i foråret 2012 sammen om kampagnen Drøn på skolegården, hvor syv skoler har fået tildelt midler til etablering af en ny skolegård. Kampagnen skal skabe ny viden om eksperimenterende tiltag, der nytænker og udfordrer det traditionelle billede af skolegården, og skal vise, hvordan skolens udearealer og organisatoriske rammer kan nytænkes, så de indbyder til mere leg og bevægelse for alle børn inklusive de mindst aktive. Både i og efter skoletid. Der mangler dog fortsat viden om, hvordan skoler på det organisatoriske plan kan understøtte mere leg og bevægelse i løbet af skoledagen, og hvilke konkrete tiltag, der er virkningsfulde. Dette undersøges i indeværende rapport. Rapporten har ligeledes fokus på organisatoriske tiltag efter skoletiden, og det undersøges derved også, hvordan skolen med de nye skolegårdsfaciliteter kan tiltrække nye brugergrupper fra lokalområdet og dermed skabe øget aktivitet for andre end skolebørn. Med rapporten gives et samlet sæt af anbefalinger for, hvordan organisatoriske tiltag kan implementeres på skolen for at fremme fysisk aktivitet i skolegården både i løbet af skoledagen og i tiden efter skole.

RAPPORTENS FORMÅL

Det overordnede formål med rapporten er at undersøge, hvilke organisatoriske rammer skolerne i kampagnen Drøn på skolegården har implementeret for at skabe øget brug af skolegården og mere fysisk aktivitet i og efter skoletid samt deres erfaringer hermed. Mere konkret belyser rapporten:

- Hvilke organisatoriske tiltag til fremme af fysisk aktivitet har skolerne i kampagnen Drøn på skolegården konkret gennemført og haft succes med?
- Hvilke erfaringer har skolerne i kampagnen gjort sig med forandringsprocessen, herunder hvad har været medvirkende årsag til, at tiltagene er lykkedes, og hvilke forhindringer har der været?

Rapporten giver et bud på nødvendige forhold for at gennemføre organisatoriske tiltag på skolen til fremme af fysisk aktivitet i skolegården samt bud på de forhindringer, der kan være, for at det lykkes, og hvordan det kan håndteres.

AFGRÆNSNING OG RAPPORTENS OPBYGNING

Betegnelsen organisatoriske rammer og tiltag omfatter i denne rapport regler, rammer og konkrete tiltag, som skolerne kan implementere for at understøtte og fremme mere bevægelse i skolegården både i og efter skoletid.

Som eksempler kan nævnes indførelse af bevægelsesbånd, anvendelse af voksenstyrede aktiviteter, opsætning af regler for brug af mobiltelefon o.l.

Rapporten bringer ikke en komplet liste over alle forskellige organisatoriske tiltag, som kan implementeres på skolerne, eller som skolerne har implementeret. I rapporten fremhæves de tiltag, som skolerne i kampagnen har gode erfaringer med eller har lært af, og som kan komme andre skoler til gavn. Der kan derfor eksistere andre tiltag, som ikke er medtaget i rapporten.

I rapporten præsenteres indledningsvis de skoler, som deltager i Drøn på skolegården. Herefter belyses, hvilke organisatoriske tiltag og erfaringer skolerne har gjort sig inden for hhv. undervisningstid, frikvarterer og tiden efter skole. Erfaringerne opsamles efterfølgende i nogle konkrete anbefalinger for implementering af organisatoriske tiltag til fremme af fysisk aktivitet i skolegården. Endelig diskuteres resultaterne i henhold til den kontekst, de er skabt i, og det konkluderes, hvad som er nødvendige forudsætninger for at skabe øget brug af skolegården i og efter skoletid.

Rapporten er baseret på kvalitative data fra fokusgruppeinterviews med lærer-, pædagoger- og ledelsesrepræsentanter. Data er indsamlet løbende i projektperioden (2012-2016). Anvendt metode og betydning heraf kan læses i bilaget 'Metodenotat'.



FOTO Leif Tuxen

SKOLERNE I DRØN PÅ SKOLEGÅRDEN

Indeværende afsnit beskriver kort processen bag udvælgelsen af skolerne, som indgår i kampagnen og indeværende erfaringsopsamling. Ligeledes bringes en kort præsentation af skolerne, og den udfordring de har ønsket at løse med deres deltagelse i kampagnen.

ANSØGNINGSPROCES OG UDVÆLGELSE AF SKOLER

Alle landets kommuner og skoler blev inviteret til at byde ind med et visionsprojekt for en ny skolegård. Blandt 106 ansøgere blev 17 projektforslag udvalgt fra skoler fordelt over hele landet. Projektgrupperne bag de udvalgte projektforslag modtog 100.000 kr. til eksterne rådgivere til udarbejdelse af et konkret skitseforslag for deres nye skolegård, og deltog i en inspirationsworkshop, der satte fokus på organisatoriske forandringer til at skabe mere fysisk aktivitet. I alt syv skoler fik tildelt midler til realisering af deres projekt. Skolerne blev valgt ud fra en vurdering af, om projektet indeholdte innovative, overraskende og eksperimenterende

elementer til fremme af bevægelse samt havde fokus på anvendelse af skolegården både i og efter skoletid (DPS 2016).

Elever, lærere og/eller civilsamfund har været inddraget i ideudviklingen af skolegården for at skabe ejerskab af den nye skolegård blandt brugergrupperne. De syv skolegårde er blevet indviet i perioden juni 2015 til maj 2016, og står nu klar til at sætte mere drøn på. Foruden etableringen af den nye skolegård skulle skolerne hver især implementere organisatoriske tiltag for at skabe øget brug af den nye skolegård og derved mere fysisk aktivitet i løbet af og efter skoledagen.

SKOLER SÆTTER 'DRØN PÅ'

De syv skoler, som indgår i kampagnen og har fået etableret nye skolegårde, fremgår af figuren nedenfor og er præsenteret enkeltvist i det følgende.



FJORDSKOLEN BYSKOLEAFDELING

I Nakskov i Lolland Kommune ligger Fjordskolen Byskoleafdeling. Skolen har ca. 560 elever fordelt på 2 spor i indskolingen og på mellemtrinnet og 4-5 spor i udskolingen. Godt 300 elever på skolen er udskolingselever. Byskoleafdelingen er den eneste afdeling på Fjordskolen, der har tilbud til 7.-9. klasser. Elever med særlige behov er tilknyttet en række af skolens klasser. Elevoptaget er fra Nakskov by og det omgivende landdistrikt. Skolen har ca. 125 ansatte, og SFO-tilbud til elever på 0.-3. årgang.

Udfordring: Den daværende skolegård var asfaltbelagt og motiverede ikke til fysisk aktivitet. **Mål:** Den nye skolegård skal udfordre til læring, favne fællesskabet og motivere til bevægelse, og skolens udemiljø skal forankres i lokalmiljøet.

NØRRE SNEDE SKOLE

I Ikast-Brande Kommune ligger Nørre Snede by med 1.875 indbyggere. Nørre Snede Skole er placeret midt i byen. Skolen har 50 ansatte og godt 350 elever fordelt på 0.-9. årgang i to spor på hhv. indskoling, mellemtrin og udskoling. Dertil har skolen en afdeling til elever med særlige behov, og SFO-tilbud til elever på 0.-3. årgang.

Udfordring: Skolen havde en gammel asfaltbelagt skolegård, der ikke motiverede til bevægelse, og særligt elever på mellemtrinnet var svære at aktivere. **Mål:** Skolen vil skabe fornyet lyst til bevægelse ved at forbinde et abstrakt landskab i skolegården med nye elementer, eleverne kan tilpasse, så det skaber rum for forskellige lege, udfordringer og favner flere typer af elever.

HALSNÆS LILLESKOLE

Halsnæs Lilleskole ligger midt i den lille landsby Torup i Halsnæs Kommune i Nordsjælland med 335 indbyggere. Skolen rummer ca. 100 elever fra 0.-7. årgang og har 20 ansatte. Der er SFO-tilbud til alle skolens elever, hvor de store har deres eget 'klublokale'. Ved siden af skolen ligger Økosamfundet Dyssekilde, et økologisk landsbysamfund i kraftig udvikling med ca. 200 engagerede.

Udfordring: Skolen har ikke adgang til hal eller sportsplads, og både skolen og landsby mangler et sted, hvor leg og bevægelse kan komme i centrum. **Mål:** Skolen vil skabe et kombineret skolegårdslandsbytorv, der inviterer til bevægelse.

SKANDERUP-HJARUP FORBUNDSSKOLE

Skanderup-Hjarup Forbundsskole ligger midt mellem to mindre landsbyer ved Lunderskov i Kolding Kommune. Skolen har omkring 70 ansatte og godt 225 elever inkl. en afdeling til elever med særligt behov fordelt på 0.-6. årgang. Skolen har en SFO til elever i normal- og specialklasser.

Udfordring: Skolens legeplads anvendes overvejende af skolens yngste elever. **Mål:** Skolen vil aktivere skolens tweens (10-13-årige), integrere udearealer i undervisningen og styrke lokalsamfundets tilknytning.

FOTO Leif Tuxen

SKØRPING SKOLE

Skørping Skole er placeret midt i Rold Skov - Danmarks største skov og et unikt naturområde i Rebild Kommune. Skolen har 80 ansatte og omkring 750 elever fordelt på 3-4 spor på 0.-9. klassetrin. Der går godt 40 elever i skolens tilbud til elever med særlige behov. Skolen har SFO-tilbud og en fritidsklub, der tilbyder aktiviteter for skolebørnene uden for skolens åbningstid for elever på hhv. 0.-3. og 4.-6. årgang.

Udfordring: Skolen mangler gode udendørs undervisningsrum, eleverne lokkes af elektronik, og elever, som ikke er til boldspil, siver nemt udenfor. **Mål:** Skolen vil etablere et nyt skolegårds miljø, som fletter skov og skole sammen, og som inviterer og aktiverer flere elevtyper, lærere, skovens brugere og resten af lokalområdet.

VANLØSE OG HYLTERBJERG SKOLER

På hver sin side af Lønstrupvej i Vanløse i Københavns Kommune ligger Vanløse Skole og Hyltebjerg Skole. Lønstrupvej er en offentlig vej, der er blevet omdannet til en fælles skolegård for de to skoler. Vanløse Skole og Hyltebjerg Skole har hhv. ca. 430 og 825 elever fordelt på 2-3 spor på 0.-9. årgang og hhv. 100 og 160 ansatte. Skolerne har SFO-tilbud til elever på 0.-3. årgang.

Udfordring: De to skoler har hver deres skolegårdskultur og vil gerne have mere drøn på særligt de ældste elever og pigerne.

Mål: Skolen vil bygge bro mellem skolerne gennem en fælles bevægelseskultur, og derudover skal Lønstrupvej omdannes til et nyt aktivt byrum, der giver en bedre og mere sikker forbindelse mellem skoler, beboelsesområde og omkringliggende hal

STOLPEDALSSKOLEN

I Aalborg Kommune på toppen af Aalborgs vestlige bakkedrag, lige i kanten af skoven, ligger Stolpedalsskolen med ca. 700 elever fordelt på 3 spor på 0.-9. klassetrin. Skolen har ca. 120 ansatte og en afdeling til elever med særlige behov. Der er forskellige tilbud i skolefritidsordningen delt op til elever på hhv. 0.-3. årgang, 4.-5. årgang og en juniorklub tre dage om ugen til elever på 5.-6. årgang.

Udfordring: Skolen oplever en udfordring i at få aktiveret flere elever, herunder flere piger, i frikvartererne. **Mål:** Skolen vil skabe et rum, der appellerer til piger og drenge, som ikke allerede bevæger sig på skolens boldbaner, samt øget integration mellem piger og drenge ved fysisk at placere aktivitetstilbud til de to grupper op ad hinanden. Skolen vil derudover trække skoven ind i skolen og omvendt.

FOTO Leif Tuxen

ORGANISATORISKE GREB TIL 'DRØN PÅ'

Der er forskellige måder at arbejde med rammer og regler for brug af skolens uderum. Kapitlet her beskriver forskellige organisatoriske rammer, som skolerne har implementeret og deres erfaringer hermed. Indledningsvist beskrives organisatoriske rammer i forbindelse med undervisning, dernæst i forhold til frikvarterer og tiden efter skole. Sidst i kapitlet opsamles erfaringerne på tværs af skolerne, og der tegnes et samlet billede af, hvilke tiltag der er lykkedes og de vigtigste opmærksomhedspunkter i arbejdet med organisatoriske rammer for at skabe mere fysisk aktivitet – både i og efter skoletid.

DRØN PÅ UNDERVISNINGEN

Med den nye folkeskolereform, som trådte i kraft i august 2014, er der kommet nye elementer ind i skolernes hverdag. Skolerne skal have en længere og mere varieret skoledag, og der er ved lov lagt op til, at fysisk aktivitet skal implementeres i skolens hverdag for at bidrage til elevernes læring, motivation og sundhed. Det samlede omfang skal svare til 45 minutters daglig fysisk aktivitet (UVM 2016).

Den fysiske aktivitet kan enten foregå i den understøttende undervisning, som omfatter læringsaktiviteter, der ligger udover folkeskolens faste fag og rammer, og som skal styrke og understøtte elevernes læring og trivsel, eller indgå som en integreret del i den fagopdelte undervisning (UVM 2016). Der skelnes således mellem den understøttende og den fagfaglige undervisning, og følgende gennemgang fokuserer derfor på tiltag, hvor skolegården kan bruges i hhv. understøttende og fagfaglig undervisning.

Drøn på den understøttende undervisning

Den understøttende undervisning sigter ikke alene på faglige elementer og elevernes sociale liv og trivsel, men også på at få bevægelse ind i skoledagen. På tværs af skolerne i projektet er bevægelse i den understøttende undervisning typisk samlet i nogle såkaldte bevægelsesbånd, som er et dagligt frirum til bevægelse med fokus på at få pulsen op hver dag gennem både sociale og fysiske aktiviteter (DPS 2013).

Bevægelsesbånd

Alle skolerne har indført bevægelsesbånd, og skemalagt det, så det ligger på faste tidspunkter hver dag. Bevægelsesbåndet er organiseret på forskellige måder og tilrettelagt, så det passer til de enkelte klasser og årgange. På Stolpedals-skolen afholdes bevægelsesbåndet på tværs af klasser, hvilket, udover selve bevægelsen, også bidrager positivt til det sociale fællesskab og trivslen på skolen.

Nogle skoler har 15-30 minutters sammenhængende bevægelsesbånd, mens en anden skole har delt bevægelsesbåndet op i 15 minutters bevægelse to gange om dagen. Et samlet bevægelsesbånd af længere varighed opleves mest udbytterigt. Deles bevægelsesbåndet op eller har for kort varighed, kan det være svært at nå noget, svært at få til at passe ind skemateknisk, og man risikerer, at det i stedet bliver 'et surt must' – og derfor ikke bliver en succes.

Der er delte oplevelser af, hvornår på dagen bevægelsesbåndet placeres bedst. På Stolpedals-skolen har man succes med at lægge bevægelsesbåndet som et morgenbånd fra kl. 8.00-8.30, hvor oplevelsen er, at energien smitter af på elevernes aktivitetsniveau resten af dagen. Tilsvarende opleves på Fjordskolen, hvor børnene også lader sig inspirere og tager nogle af aktiviteterne med videre i deres frikvarter, når bevægelsesbåndet ligger tidligt på dagen.

Bevægelsesbåndet kan med fordel også ligge på andre tidspunkter på dagen. På Skørping Skole har man indført to bevægelsesbånd om dagen og lagt dem på strategiske tidspunkter hhv. midt på dagen og senere på eftermiddagen for at kvikke eleverne op.

>> Ifølge videnskaben er det godt at bevæge sig om morgen, men det er også der, børnene er klare i hovedet og friske til at have det lidt tungere og faglige stof. Vores bevægelsesbånd ligger midt på dagen for lige at få et boost, og så igen sidst på dagen, hvor børnene reelt ikke kan mere – det virker rigtig godt <<

(Bevægelsesvejleder, Skørping Skole)

Aktiviteterne varierer meget i indhold og kan være alt lige fra samarbejds- og tillidsøvelser, ord- og tallege, stikbold i gymnastiksalen, stafetter i skolegården til en daglig løbe- eller gåtur i skoven. Aktiviteterne er typisk lærerstyrede, og kravene til indholdet er meget frit lagt op til lærerne. På Skørping Skole har man succes med, at lærerne frit bestemmer, om bevægelsen skal være af faglig eller social karakter, ligesom eleverne typisk også kan vælge mellem udvalgte aktiviteter, hvilket øger elevernes motivation og deltagelse i aktiviteten.

Typisk anvendes en turnusordning, hvor der er afsat tid og ressourcer til, at en lærer eller pædagog periodevis koordinerer og planlægger aktiviteterne i bevægelsesbåndet. En væsentlig forudsætning for at kunne afholde bevægelsesbåndet er, at lærerne og pædagogerne føler sig kompetente til at varetage opgaven. Det kræver, at de klædes på og får inspiration til konkrete aktiviteter, så de bliver trygge ved at arbejde med bevægelse. En mulighed er også at inddrage lokale foreninger i varetage af bevægelsesbåndet. På Stolpedalsskolen har orienteringsklubben eksempelvis lavet nogle løb med mellemtrinnet, hvor skolegården har været inddraget.

På Skørping Skole har man haft så stor succes med at afholde bevægelsesbåndet i den nye skolegård, at det har været nødvendigt at lave et bookingsystem, hvor årgange kan booke udearealerne, så der kan være plads til alle. Erfaringen fra Halsnæs Lilleskole viser også, at simple aftaler på mindre skoler kan være lige så brugbare for at give plads, og sikre at undervisningen ikke bliver forstyrret.

>> De store har timer med bevægelsesfag fra kl. 15-16, og der er aftalen med SFO'en, at skolegården er forbeholdt de store elever, som har undervisning, så undervisningen ikke forstyrres<<

(Lærer og pædagog, Halsnæs Lilleskole)

BEVÆGELSESBÅND

- Tidligt på dagen kan give eleverne inspiration til aktiviteter senere på dagen
- Et samlet bevægelsesbånd på tværs af klasser bidrager til elevernes fællesskab og trivsel
- Simple aftaler eller bookingsystem kan give den nødvendige plads
- Prioritering af tid og ressourcer til koordinatoren, der på skift planlægger bevægelsesbåndet, bidrager til, at det bliver en fast praksis på skolen



Drøn på den fagopdelte undervisning

Bevægelsesaktiviteter i den fagopdelte undervisning har været inddraget som enten korte aktive pauser eller som bevægelsesaktiviteter, der er integreret i den fagopdelte undervisning.

Korte aktive pauser

Korte aktive pauser kaldes ofte brain breaks eller power breaks. De har som regel 1-5 minutters varighed og kræver ikke den store forberedelse. De er ikke direkte knyttet til fagligt indhold, men kan anvendes til at bryde stillesiddende adfærd og imødegå sløvhed og manglende koncentration. Aktive pauser kan være koblet til boglig undervisning, og der er derfor et overlap med bevægelse integreret i undervisningen (Pedersen et al. 2016).

Alle skolerne anvender aktive pauser som et afbæk fra undervisningen, hvor de ses som et godt værktøj til, at eleverne kan 'krudte af'. De aktive pauser ligger ikke på faste tidspunkter, men anvendes situationsbestemt, hvor det er op til den enkelte lærer at vurdere behovet for pause, og hvorvidt der skal knyttes socialt eller fagligt indhold til.

>> Senere på eftermiddagen begynder de at blive afvigende igen, og der har de brug for lidt luft (...). Så det er meget situationsbestemt, og man gør det, når man kan mærke, at eleverne er ved at være stegt<<

(Lærer, Stolpedalsskolen)

Pauserne kan have forskelligt fokus, fx puls og styrke, mentale korte pauser eller have et socialt fokus og kan variere i graden af lærerstyrede aktiviteter. På Nørre Snede Skole skelner man fx mellem 'luffere' med fri leg i skolegården og brain breaks, som er lærerstyrede, hvor de blandt andet har haft stor gavn af at 'løbe alfabetet', der er optegnet i den nye skolegård. Også på Halsnæs Lilleskole anvendes aktive pauser som et pauseværktøj, hvor eleverne fx skal ud og hente nogle ting i den nye skolegård i forbindelse med det aktuelle fag.

Brain breaks kan også foretages i mere strukturerede skemalagte forløb. Det har Skørping Skole haft succes med, hvor eleverne gennem en

periode på tre uger har haft en times brain break to til tre gange om ugen, hvor de skal igennem en forhindringsbane med samarbejdsøvelser og faglige opgaver. Forløbet har kørt i oktober-november og februar-marts, så eleverne også kommer ud i de kolde måneder. I forløbene guides klasselæreren af en bevægelsesvejleder, der gradvist overlader styringen mere til læreren, så de efterhånden begynder at lave bevægelse på egen hånd i skolegården.

Bevægelsesaktiviteter integreret i den fagopdelte undervisning

Ved bevægelse, der er integreret i undervisningen, indgår bevægelsesaktiviteterne som et didaktisk værktøj i den boglige undervisning til at optimere læringsprocessen. Bevægelse bruges enten som pædagogisk metode til at gøre undervisningen konkret, hvor kropslige erfaringer kobles til faglig stof, eller sigter mod opnåelse af et fysisk stimulus (Pedersen et al. 2016).

Alle skolerne anvender også i bredt omfang bevægelsesaktiviteter, der er integreret i den faglige undervisning, som er ud over den bevægelse, der opnås i det obligatoriske idrætsfag. Integrering af bevægelse i undervisningen hviler dog typisk på den enkelte lærers initiativ, og der ses stor variation i, hvordan bevægelsen integreres. På Nørre Snede Skole har man succes med voksenstyrede aktiviteter som 'Hinkediktat' med optegnede bogstaver på asfalten, mens skolegården særligt i de ældre klasser også bruges som rum for inspiration til essays. På Stolpedalsskolen har bevægelse i skolegården været inddraget via brug af en app, 'MapOp', hvor underviseren kan lave et løb med poster med forskelligt fagligt indhold på skolens udearealer og i nærmiljøet – noget der virker godt særligt til mellemtrin og i udskoling. I indskoling anvendes samme princip dog i stedet med fysiske poster.

Flere skoler har god erfaring med at inddrage idéer og øvelser fra eksisterende projekter. Der er dog oftest ingen systematik i det, og det er typisk noget, som lærerne praktiserer enkeltvis, og noget som sjældent når videre til andre kolleger. På Fjordskolen anvendes eksempelvis øvelser fra projektet Sæt Skolen i Bevægelse, som giver konkrete forslag til bevægelse i forskellige fag, der er forankret i Fælles Mål, mens man på Skanderup-Hjarup Forbundsskole fremhæver Leg på Streg som et nemt og håndterbart redskab

at gå til, hvor vejledninger og materialer er tilgængeligt for underviserne.

Skanderup-Hjarup Forbundsskole deltager desuden i projektet Udvikling af Udeskole under Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling bl.a. for at understøtte brugen af deres nye skolegård. I Udeskoleprojektet får undervisere adgang til konkrete læringsforløb via en online lærings- og materialeportal samt erfaring med udeundervisning og læringsforløb i praksis, hvor de med udgangspunkt i det, skolen har til rådighed, kan opbygge deres lektioner eller moduler.

>> Oven i reformen og alle de nye ting, så kom Drøn på skolegården oveni. Der blev vi nødt til at få noget håndgribeligt at holde fast i. Og når man har gjort det et par gange, opdager de fleste, at det er et rigtig godt værktøj<<

(Ledelse og lærer, Skanderup-Hjarup Forbundsskole)

Skolen har desuden en udeskolekoordinator, der arbejder på at lave en bevægelsesplan for skolen og udeskolen, så undervisningsmodulerne bliver implementeret og uderummet brugt.

Konceptet Turbodansk kobler læsning og bevægelse og har været en succes på Skørping Skole. Det startede som et skoleudviklingsprojekt under Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling til 6. klassetrin, men er nu gjort permanent på skolen. Yderligere overvejes, hvordan noget lignende kan udvides til udskolingen og andre fag. Dels for at gøre mere af det, der virker, men også for at anvende uderummet mere systematisk og bidrage til bevægelseskulturen på skolen.

KORTE PAUSER

- Korte aktive pauser giver bevægelse og mere energi i klassen, når eleverne er ved at være trætte
- Aktive pauser kan have henholdsvis socialt eller fagligt fokus

BEVÆGELSE INTEGRERET I UNDERVISNING

- Inspiration fra og anvendelse af eksisterende værktøjer gør det håndgribeligt at integrere bevægelse i undervisningen og implementere en ændret praksis herfor

Forudsætninger for at tiltagene lykkes og forankres på skolen

Skoleledelsen på alle syv skoler er af den opfattelse, at tiltag, der genererer mere fysisk aktivitet i løbet af en skoledag, skal komme nedfra. Men for at tiltagene bliver en succes, som hele skolen får gavn af, er der nogle grundlæggende forudsætninger, som kræver faste organisatoriske rammer og vilkår, som skal sættes af ledelsen.

Ændringer skal komme nedfra, men...

Skoleledelserne ønsker typisk ikke at sætte regler op eller diktere, hvordan lærerne skal løse opgaven med at integrere uderummet i undervisningen, da 'det er lærerne, der er eksperterne'.

>> Vi har ikke systematisk sat regler for, hvordan uderummet skal bruges i undervisningen. Faserne er i høj grad selvstyrende. Vi har sat nogle meget overordnede rammer og værdier ned over det, men det er faserne, der praktiserer det, der skal ske<<

(Ledelse, Stolpedalsskolen)

På alle skolerne er integrering af bevægelse i undervisningen således meget op til den enkelte lærers eget initiativ, og vidensdeling herom foregår ofte ad hoc. Det betyder, at lærernes indbyrdes gode erfaringer med et bestemt bevægelsestiltag ikke spredes ud til hele skolen.

>> Jeg har været rundt i faserne og spørge ind til, om de har lyst til at prøve appen og har brug for hjælp til det, men det har de ikke taget imod (...). Så det kommer ikke af sig selv, og skal sættes mere i rammer <<

(Lærer, Stolpedalsskolen)

Så selv om lærerne er eksperter, vil det være gavnligt for dem at have fastlagte organisatoriske rammer, så gode erfaringer og tiltag med at integrere bevægelse i undervisningen spredes til hele skolen. Det sker ikke af sig selv.

... læringsmålet skal være tydeligt

På tværs af skolerne fremhæver lærerne, at de ved integrering af bevægelse i undervisningen har behov for, at de kan se formålet med bevægelsen, og at den bidrager til læringsmålene. Det er afgørende for, om lærerne tager tiltaget til sig, og dermed afgørende for, om tiltaget spredes og bliver en del skolens bevægelseskultur. Pædagogik og læringsmål skal derfor medtænkes i bevægelsesaktiviteterne. Det gavner ikke kun eleverne, men virker også motiverende på lærere og elever, at målet med øvelserne er synligt.

>> Der er ikke et krav om, at alle skal bruge MapOp [appen], så det handler meget om, at den enkelte lærer skal føle, at det er noget, der bidrager til læring i sin klasse. Først dér bruger man det <<

(Lærer, Stolpedalsskolen)

Timernes varighed kan også have betydning for, hvorvidt det giver mening at integrere bevægelse i undervisningen. På både Skanderup-Hjarup Forbundsskole og Stolpedalsskolen har man succes med at inddrage bevægelse i fag med dobbeltlektioner.

>>Fag, hvor man måske kun har én lektion, der er det svært at bruge et kvarter af den tid på bevægelse, så det er meget nogle bestemte fag, hvor det giver mening (...). Der er nogle lærere, som føler, at bevægelsen rammer deres fag, hvis ikke bevægelsen er koblet med konkret læring – så er det bare bevægelse for bevægelsens skyld <<

(Lærer, Stolpedalsskolen)

Skanderup-Hjarup Forbundsskole har succes med at tilrettelægge undervisningen, så elementer fra en time inddrages i en anden. På den måde giver bevægelsen og udbyttet af læringen mening i flere kontekster. Eksempelvis anvendes ting fundet i Natur/Teknik til at konstruere noget i fag som Design eller Billedkunst.

DET SKAL GIVE MENING

- Pædagogik og læringsmål skal medtænkes i bevægelsesaktiviteten
- Et tydeligt læringsmål øger motivationen for både lærere og elever
- I dobbeltlektioner er der bedre tid til at komme ud i skolegården og være fysisk aktiv
- Elementer fra en time kan inddrages i en anden

... lærerne skal være klædt på til det

Hvis en ny bevægelseskultur skal vokse nedefra, er det nødvendigt, at lærerne føler sig kompetente og inspirerede til at varetage opgaven om bevægelsesintegreret undervisning. Skolerne fortæller, at det langt fra er alle undervisere, der er vant til at arbejde med denne undervisningsform, og at nogle undervisere derfor stadig kan føle sig udfordrede og derfor lettere falder tilbage til det, de er trygge ved i en travl hverdag.

>>Alle har en tendens til at falde tilbage til det, de er trygge i, og så skal man virkelig kunne se idéen i det eller få hjælp til det igennem nogle eksterne lærere. Når man har gjort det et par gange, så opdager de fleste, at det er et godt værktøj<<

(Lærer, Skanderup-Hjarup Forbundsskole)

Undviserne kan klædes på til at flytte undervisningen ud i skolegården og integrere bevægelse på forskellig vis. Skolerne fremhæver, at det kan opnås ved en mere systematisk vidensdeling, mulighed for deltagelse i opkvalificerende kurser eller ved vejledning fra en bevægelsesvejleder.



FOTO Leif Tuxen

Systematisk vidensdeling

På tværs af skolerne udtrykkes et behov for, at viden og erfaringer om integrering af bevægelse deles på en mere systematisk måde. På Halsnæs Lilleskole har man taget de første spadestik til at samle et inspirationskatalog om brain breaks, og tilgængeligheden af det gør det meget nemmere at gå til.

>> Vi har en idéplanche nu. Og sådan en vidensdelingportal og et rum for at sige 'jeg gjorde sådan eller sådan' er nok det, vi har manglet <<

(Lærer, Halsnæs Lilleskole)

Andre tiltag har været afholdelse af pædagogiske dage eller rådsmøder, hvor anvendelse af bevægelse og læring i de nye uderum har været på dagsordenen. På Fjordskolen ses et potentiale i, at videndeling om bevægelse i den nye skolegård kan blive et fast punkt i de faglige netværk. Hensigten er, at det på sigt kan skabe en ny bevægelseskultur på skolen.

Erfaringerne fra skolerne er dog overvejende, at videndelingen skal ske systematisk i nogle kontinuerte og faste rammer, hvis det skal blive en succes. Det forudsætter, at ledelsen skaber rammerne for, at videndeling kan foregå.

>> Nogle gange når jeg har været inde og spørge mine kolleger, om de kunne tænke sig at prøve vores app af, så tror jeg, at de rigtig gerne vil, men de har bare travlt, så det med at jeg kan sidehåndsoplære, der er lidt langt endnu <<

(Lærer, Stolpedalsskolen)

VIDENDELING

- Simple tiltag som idéplanche eller lignende videndelingsportal kan bidrage til at sprede de gode tiltag og erfaringer
- Skoleledelsen skal prioritere at videndelingen kan ske i nogle kontinuerte og faste rammer

Kvalificerende kurser

På flere af skolerne har ledelsen imødekommet behovet for kompetenceudvikling ved at uddanne underviserne. På Stolpedalsskolen kan alle undervisere eksempelvis deltage i et kursus i at integrere bevægelse i undervisningen fra DGI. Også på Skanderup-Hjarup Forbundsskole uddannes alle undervisere i, hvordan de kan bruge den nye skolegård som et element i deres Udeskole-projekt.

Bevægelsesvejleder

En meget effektiv måde at implementere en bevægelseskultur på hele skolen er ved at ansætte bevægelsesvejledere. Skørping Skole har succes med en model, hvor ledelsen har afsat ressourcer til to pædagoger, der kun arbejder med bevægelse og forankringen heraf på skolen. Bevægelsesvejlederne har været et systematisk tilbud til alle lærere. Deres rolle er at koble bevægelse på fagene og klæde lærerne på til at bruge skolegården og få mere bevægelse i undervisningen.

>> I går sagde en lærer til mig 'Nu virker det bare, fordi nu begynder jeg selv at prøve', og det handler netop om det selv at komme ud og prøve, og så ser man mulighederne i det. Så mange skal lige have kimen til det<<

(Bevægelsesvejleder, Skørping Skole)

I praksis hæfter bevægelsesvejlederen sig på en klasselærer i et forløb over tre uger, hvor bevægelsesvejlederen er med i for eksempel dansktimerne 2-3 gange om ugen. Det gode ved tilgangen er, at forløbene er inddragende og at der er en klar rollefordeling, hvor læreren bidrager med fagfaglighed og vejlederen sætter bevægelsesstrukturer på. Matchet af kompetencer betyder ikke bare, at der opnås et bedre resultat, men det giver også ejerskab blandt underviserne, som øger motivationen for at gå ud og bruge skolegården, hvilket er vigtigt, når en bevægelseskultur skal forankres.

BEVÆGELSEVEJLEDER

- Et match af kompetencer, hvor underviserens og bevægelseslærers fagligheder kommer i spil bidrager til at klæde lærerne på og øger trygheden i at arbejde med bevægelse

... uderummet skal være tilgængeligt

Tilstedeværelsen og tilgængeligheden af de nye faciliteter og uderum til undervisning i skolegården har i sig selv en klar indvirkning på motivationen for at komme ud.

>> Vi har ikke systematisk lagt ting ind i undervisningen, men området, når det er tilgængeligt deroppe, så bliver det brugt (...). Jeg har fx brugt platformen deroppe til læsekursus <<

(Lærer, Stolpedalsskolen)

>> Vi lavede også matematikstafetter før – nu er det bare blevet sjovere og nemmere (...). Stafetten har også spredt sig til andre fag <<

(Lærer, Fjordskolen)

Organisatorisk handler det også om at stille de rette materialer til rådighed, så det er nemt at gå til. Eksempelvis har man på Nørre Snede Skole og Skanderup-Hjarup Forbundsskole indtænkt opbevaringsmuligheder for rekvisitter til brug i undervisningen, så der ikke er en barriere i at skulle hente tingene selv, ligesom man på Skanderup-Hjarup Forbundsskole også har en fysisk kasse stående, der samler ude- og bevægelsesaktiviteter tilpasset forskellige fag.

TILGÆNGELIGHED

- Er rekvisitter til undervisning i skolegården let tilgængelige mindskes barrieren for at varetage undervisningen i skolegården og motivationen øges for at gå ud

... og ledelsen skal lægge overordnede rammer

For at organisatoriske forandringer, der fremmer fysisk aktivitet og brug af skolegården, kan vokse 'nedefra' og blive en succes, er det en forudsætning, at ledelsen har klarlagt retning, rammer og råderum til arbejdet. Integrering af bevægelse i undervisning skal være en 'skal opgave' og vilkårene for, at kvalificere lærerne til opgaven, skal være på plads. Det har vist sig ikke at være nok at have en forventning om, at en ny bevægelseskultur vokser nedefra af sig selv. Ledelsen har en vigtig rolle i at afsætte tid og ressourcer til kvalificering af lærerne og løbende holde dem til ilden. Det er også tilgangen på Skanderup-Hjarup Forbundsskole.

>> Det er vigtigt at lægge nogle meget kraftige skinner ud og give meget støtte, så det er nemt at komme i gang med nogle gode forløb, og så underviserne kan se værdien i det. Står man der og ikke kan styre det, så kan man være sikker på, at det ikke bliver brugt<<

(Viceskoleleder, Skanderup-Hjarup
Forbundsskole)

SKOLERNES ORGANISATORISKE TILTAG I UNDERVISNING

Aalborg Kommune, Stolpedalsskolen

Skolen har 30 minutters bevægelsesbånd hver morgen på tværs af årgange. Lærerne integrerer bevægelse i den fagopdelte undervisning med bl.a. en app til bevægelsesløb med faglige poster. Alle lærere og pædagoger har været på kursus fra DGI i integrering af bevægelse i undervisning.

Halsnæs Kommune, Halsnæs Lilleskole

Skolen har bevægelsesbånd hver dag. De fleste lærere bruger aktive pauser og integrerer bevægelse i undervisning, hvor det giver mening, selv om der ikke er krav herom. Lilleskolen er ikke underlagt folkeskolereformens krav om 45 minutters bevægelse. Alle lærerne er introduceret til arbejdet med bevægelse i skolegården på en pædagogisk dag.

Ikast-Brande Kommune, Nørre Snede Skole

Skolen har bevægelsesbånd hver dag 15 minutter op til spisepausen. Derudover har de lærerstyrede brain breaks og uorganiserede 'luffere'. Ledelsen har fremsat krav om, at lærerne skal undervise i skolegården minimum 2 gange inden for en tidsperiode for at forankre en ny bevægelseskultur på skolen.

Kolding Kommune, Skanderup-Hjarup Forbundsskole

Skolen har et dagligt bevægelsesbånd og anvender aktive pauser i den gamle skolegård. Skolen har en bevægelseskordinator og deltager i projektet 'Udvikling af Udeskole', som giver adgang til hjælp fra en udeskolekonsulent, kursus i udeskole til alle undervisere samt adgang til undervisningsmateriale på en online læringsportal. For at integrere bevægelse i undervisningen har skolen også en fysisk kasse med læringsforløb, og de anvender optegning i skolegården via 'Leg på Streg' og et løb med QR-koder.

Københavns Kommune, Vanløse og Hyltebjerg Skoler

Begge skoler har indført et dagligt bevægelsesbånd og anvender aktive pauser med spontane og lærerstyrede aktiviteter. Bevægelse integreres i undervisningen fx med Skovstrategi i Matematik, og skolerne er ved at opbygge en fælles kultur med gensidig inspiration. På Vanløse Skole har undervisere desuden deltaget i kursus med bevægelsespædagog.

Lolland Kommune, Fjordskolen Byskoleafdeling

Skolen har to daglige bevægelsesbånd a 15 minutter, der ligger op ad pauser. De anvender aktive pauser og bevægelse integreres i undervisningen med aktiviteter fra andre projekter som fx 'Sæt Skolen i Bevægelse' eller afholder matematik-stafetter, som let kan overføres til andre fag.

Rebild Kommune, Skørping Skole

Skolen har skemalagt bevægelsesbånd to gange dagligt a 25 minutter. Lærerne har indført aktive pauser med og uden lærerstyrede aktiviteter. Skolen har to bevægelsesvejledere ansat. De vejleder lærerne i, hvordan de kan integrere bevægelse i den fagopdelte undervisning. Derudover integreres bevægelse via 'Turbodansk' til 6. klasse. Det har været så stor en succes, at de vil udvide til flere klassetrin. Skolen har ansat en 'street-pædagog', der er forankret i både skole- og klubregi og som bl.a. varetager et skate-valgfag blandt elever med særlige behov.

DRØN PÅ FRIKVARTERET

De nye skolegårde har på flere skoler resulteret i mere fysisk aktivitet i frikvartererne i sig selv, når man spørger lærerne og ledelsen. På Halsnæs Lilleskole havde man slet ikke drømt om, at så mange ting ville ske naturligt, og at børnene selv ville finde på og opfinde.

>> Ét er, hvad man havde tænkt, og så sker noget andet. Jeg havde slet ikke drømt om, at der var så mange ting, der bare skete naturligt i forhold til, at børnene selv kunne opfinde lege eller beskæftige sig selv så meget, som de kan derude<<

(Lærer, Halsnæs Lilleskole)

Ledelsen har derfor typisk ikke følt behov for at styre og sætte tiltag op for bevægelse i frikvartererne i den nye skolegård.

>> Det kan nogle gange være svært at huske, hvordan det var før. Vi har ikke sat noget i gang, men vi har heller ikke set, at det ikke bliver brugt, men bare at det stimulerer bevægelse. Så vi har som ledelse ikke følt behov for at styre det – det styrer sig selv. Nogle kan kalde det laissez faire, men når tingene fungerer, som de gør, så... <<

(Ledelse, Stolpedalsskolen)

Selv om effekten af de nye skolegårde har betydet, at skolerne ikke har følt behov for at skulle organisere aktiviteter for eleverne på samme måde som tidligere, ses der på tværs af skolerne alligevel forskellige organisatoriske regler og greb, som er implementeret for at regulere aktiviteten i frikvartererne.

Organisatoriske regler til understøttelse af fysisk aktivitet i frikvartererne

Regler for brug af faciliteterne i skolegården

Flere skoler har afventet den konkrete brug af den nye skolegård og har reguleret efter det behov, som er opstået. På Halsnæs Lilleskole bliver den nye multibane brugt flittigt.

Så flittigt, at de har taget tilløb til at sætte regler op for, hvornår hvilke klasser må bruge multibanen.

>> Vi har nogle gange taget tilløb til at sætte regelsæt op for multibanen, men af en eller anden årsag er det faldet på plads, og børnene har løst det selv<<

(Lærer, Halsnæs Lilleskole)

Halsnæs Lilleskole understreger, at det måske netop er i fraværet af stramme regler, at de har haft deres succes, og uddyber, at eleverne ved fraværet af regler har mærket en tillid til, at de selv kan klare det derude. Det er også med til at danne deres evne til at løse konflikter og gå i dialog, som har givet et bedre udemiljø og øget trivslen i skolegården. På Nørre Snede Skole holdes regler også på et minimum, da erfaringen er, at for mange regler kan hæmme aktivitet.

>> Jeg synes det er en balancegang i forhold til, om noget skal sættes i gang, og så det der appellerer til børnenes egen fantasi (...). Det er nogle gange dér, nye ting opstår – og hvordan understøtter vi så det, så de også selv bliver udfordret på det. Det har vi gjort ved at sætte så få regler som muligt, for regler kan godt være bremsende <<

(Ledelse, Nørre Snede Skole)

Eksempelvis er regler om brug af sikkerhedsudstyr til skateboards og løbehjul holdt på et minimum, hvor det kun er et krav, at eleverne skal have cykelhjelm på, så det er nemt og håndterbart, og det hverken bremser eller tager tid fra aktiviteten. Skolen har opbakning fra forældre, som selv laver aftaler med deres børn derudover.

REGLER ELLER FRI LEG

- Afvent brug af faciliteter og vurder, hvor der er behov for af regler
- For mange regler kan virke hæmmende på aktivitet

Regler for hvor eleverne må være

Flere skoler har erfaret, at valget om ikke at sætte regler op for brug, og regler for hvem som må være hvor på forhånd, har været en succes. Flere skoler udtrykker, at åbne regler om, hvor eleverne må være, har givet plads til alle – inklusive de store elever, som der nu er blevet plads til andre steder, fordi skolen har fået flere rum til aktivitet. Her er det væsentligt, at skolen er fleksibel i at understøtte den brug, der viser sig. Eksempelvis som på Stolpedalsskolen, der har givet lov til, at de store elever kan opholde sig andre steder i frikvartererne som eksempelvis i gymnastiksalen, eller som på Skørping Skole, hvor man, efter elevernes ønske, har oprettet et bookingsystem for skatebanen, hvor de små elever har fortrinsret i 10-pausen og de store i 12-pausen.

Reglerne om, at alle må være i den nye skolegård, har også bevirket, at eleverne blander sig på tværs af årgange. Det giver ikke blot fysisk aktivitet for eleverne, men danner relationer og styrker det sociale fællesskab på skolen.

>> Noget af det, der har slået mig, det er den radikale ændring i forhold til, hvordan frikvartererne foregik tidligere i forhold til nu. Før var det meget opdelt, men nu er det en stor myretue (...). Også på skaterbanen lærer de af hinanden og udfordrer hinanden på tværs af årgange - den stereotype inddeling er fuldstændig opløst <<

(Ledelse og pædagog, Skørping Skole)

REGLER SOM UNDERSTØTTER AKTIVITET

- Skolen kan understøtte mere fysisk aktivitet ved at være fleksibel i forhold til den brug, som opstår, fx ved at give adgang til fx gymnastiksal – eller oprette et bookingsystem, der giver plads til alle

Regler om at forlade skolen

På flere af skolerne må eleverne i udskoling forlade skolegården i frikvarteret, og det kan for eleverne ses som et privilegium, at de får det mere ansvar.

>> Nu har vi endelig fået lov til at forlade skolen og har fået noget mere ansvar, så vi søger ned til kirken og hænger ud og er ikke så meget i skolegården, som vi måske burde<<

(Elev, Nørre Snede Skole)

Men det betyder også, at de store elever ikke opholder sig i skolegården, hvor de ellers har mulighed for at være aktive. En løsning kan være at skærpe reglerne for, om man må forlade skolegården. Det kan give modstand fra de store elever, men et bud er, at man i skolegården implementerer elementer, der er attraktive for de store elever såsom lidt afsides steder, hvor det er muligt at 'hænge ud'. Erfaringen fra Nørre Snede Skole er dog, at tilstedeværelse af 'hænge-ud stederne' skal suppleres af regler om ophold i skolegården, hvis de store elever skal opholde sig der.

Uderegler for frikvarter

Skolerne har også opsat regler for, om eleverne må være ude eller ej. Netop faste regler om obligatoriske udefrikvarterer kan bidrage positivt til mere bevægelse.

På skolerne er der typisk obligatoriske udefrikvarterer for elever i indskoling og mellemtrin uanset vejrforhold, mens de store elever i højere grad får lov til at bestemme selv. Tidligere erfaringer viser, at det kan opfattes som et privilegium for elever i udskoling at være inde, og at de bedst brydes ved at udfases, så det bliver en del af kulturen på skolen at gå ud (CFI 2014). Det har man taget hul på ved Stolpedalsskolen, hvor man har indført faste regler for, at alle skolens elever skal være ude – også de store elever. Skolen fremhæver, at det har været væsentligt, at der på skolen eksisterer en kultur for at gå ud i frikvartererne. En kultur, hvor det altid har været sådan, og derfor bare er noget man gør og ikke stiller spørgsmål ved.

Længden på udefrikvartererne kan passende være 20-30 minutter, så der er tid til at opstarte aktiviteter og få rørt sig. Flere af skolerne har i dag indført længere frikvarterer af typisk 30 minutters varighed. På Halsnæs Lilleskole har man også haft succes med at udvide 10-pausen og gjort den 10 minutter længere.

>> Vi har gjort 10-pausen ti minutter længere, så de små i indskolingen også har følelsen af, at de når at komme ud og kan nå at sætte aktiviteter i gang<<

(Ledelse, Halsnæs Lilleskole)

På Skørping Skole har de succes med at skabe bedre rammer for bevægelse ved at fjerne skolens klokke og i stedet strukturere dagen efter vejledende ringetider. Det har skabt en ramme for at lave læring på en anden måde, hvor man ikke styres af en yderstyring i form af klokken, og i stedet er der, hvor det giver mening. På den måde bliver eleverne ikke på samme måde afbrudt, hvis de er midt i en meningsfuld aktivitet. Det har været muligt, fordi skoleledelsen har været vedholdende og har imødekommet den modstand, de har mødt fra lærere og forældre. Det har de gjort ved at give sparring på, hvordan den nye ramme konkret kunne håndteres. Det er en model, man fortsat vil arbejde med og udvikle på.

UDEFRIKVARTERER SOM EN DEL AF KULTUREN

- Indefrikvarterer kan opfattes som et privilegium, og afskaffelse af dem kan give modstand. De kan derfor med fordel udfases over en årrække, hvor nye elever på overbygningen ikke får lov til at blive inde og det dermed bliver en del af kulturen på skolen
- Vær undersøgende på at fjerne yderstyringen – og tilbyd den nødvendige sparring og arbejde med mindset'et om, at man kan rykke undervisningen ud til eleverne, hvor det giver mening

Regler om mobiltelefon

Brug af mobiltelefoner kan ifølge eleverne være en væsentlig barriere for deres fysiske aktivitet i frikvarteret. Mobiltelefonen tiltrækker dem som en 'magnet' og kan gøre, at børnene har svært ved at komme i kontakt med hinanden (Pawlowski 2016). Børnenes oplevelse af mobiltelefoners betydning for frikvarteret er stadig ny viden, og begrænsning i brug af mobiltelefon i frikvarteret er stadig et nyt tema på skoleområdet.

Kun en enkelt af skolerne i projektet har opsat forbud mod brug af mobiltelefon i frikvarteret. Der tegner sig snarere et billede af, at skolerne, i stedet for at indskrænke brugen af mobiltelefoner, har forsøgt at inddrage og tage højde for mobiltelefoner ved at integrere dem i bestemte aktiviteter – oftest i forbindelse med en app til undervisning, eller når der skal sættes musik på i frikvartererne.

På Fjordskolen er der eksempelvis installeret et musikhus i den ene ende af skolegården. De har succes med at gøre højttalere tilgængelige, hvor eleverne selv kan sætte musik til fra deres telefoner. Det får særligt pigerne til at bevæge sig – også de stille piger, som ikke bevægede sig før. Lignende ses på Stolpedalsskolen, hvor et 'digitalt træ' danner rammen for musik og dans om eftermiddagen eller på Skørping Skole, der har opsat en udendørs skærm, der muliggør kobling af telefoner og appen Just Dance, som giver danseinstrukser.

REGLER FOR BRUG AF MOBILTELEFON

- Regler for mobilfri skolegård kan generere mere fysisk aktivitet og sociale relationer
- Mobiltelefoner kan skabe mere aktivitet særligt for piger ved at koble dem til udendørs musikanlæg



FOTO Lelf Tuxen

Organiserede aktiviteter til understøttelse af fysisk aktivitet i frikvartererne

Organiserede aktiviteter

Som beskrevet er skolernes generelle erfaring, at den nye skolegård har resulteret i masser af aktivitet. Skolegårdens design og faciliteter har også inviteret til flere elevtyper.

>>Det fedeste ved skolegården nu, det er, at der ikke er noget elitært eller nogle idrætslignende baner derude. Alt er ujævnt, rundt og op og ned. Det har en snært af fodbold eller basket. Så her betyder det ikke noget, om du er god fodboldspiller. Alle er på lige fod, og det er nyt for alle <<

(Pædagog, Skørping Skole)

Også hvad angår de stille børn har de nye skolegårde potentiale. På Skørping Skole har man ikke organisatorisk gjort noget for at nå de stille børn - de drages af skolegården - og faciliteterne gør, at børnene er med uden at deltage aktivt.

Også på Stolpedalsskolen lokker de stille hjørner og steder lidt bevægelse af sig.

>>Der er jo de her stille hjørner, hvor man jo egentlig ikke er aktiv, men hvor man bare mødes med nogen og sidder og hygger omkring noget. Og det lokker også noget aktivitet af sig, at de skal op i redskaberne og bevæge sig rundt derude<<

(Lærer og pædagog, Stolpedalsskolen)

Samlet set har det betydet, at skolerne i mindre grad har følt behov for at sætte organiserede aktiviteter i gang. Når skolerne blev bedt om at svare på, hvad de ville have gjort, hvis ikke de havde haft den nye skolegård, så peger de på, at aktiviteterne i højere grad skulle styres.

>> Før talte vi meget om, hvilke to pædagoger der skulle sætte noget i gang i det her frikvarter, for der skal ske noget. Det gør vi ikke længere, for det er ikke nødvendigt (...). Det er ikke længere skemalagt eller aftalt, hvem der skal sætte noget i gang - det sker af sig selv, når miljøet indbyder til bevægelse <<

(Pædagog, Stolpedalsskolen)



Selv om behovet for at organisere aktiviteter er reduceret og oplevelsen er, at skolegården favner flere elevtyper end tidligere, har enkelte skoler alligevel gjort sig nogle erfaringer med at implementere tiltag til at understøtte bevægelse i frikvartererne. Dels har de etableret rammer, der understøtter det behov, der opstår, når legen lever af sig selv, og børnene bruger deres egen fantasi og kreativitet. Det har man eksempelvis gjort på Stolpedalsskolen, som har etableret et parkeringsområde til elevernes løbehjul, i stedet for at se det som et problem, at der er løbehjul alle vegne. Flere af skolerne har også prioriteret at indsætte flere gårdvagter, da flere børn er ude. De har i højere grad haft en tilsynsrolle frem for en rolle som igangsætter.

TILTAG DER UNDERSTØTTER AKTIVITETER, SOM OPSTÅR

- Vær opmærksom på det reelle behov og sæt rammer, der understøtter de aktiviteter, der er, hvad enten det er parkeringsmuligheder til løbehjul eller et behov for flere gårdvagter

Skolerne har også erfaring med organiserede aktiviteter, som er en anden måde at støtte op om aktivitet i frikvarteret. Eksempelvis kan den fri leg i pauserne stimuleres eller organiseres af voksne fx med Legepatrulje, Game boosters eller Ugens udfordring, hvor sidstnævnte er et nyt tiltag, der afprøves på Nørre Snede Skole.

Legepatrulje, Game boosters og Ugens udfordring

Legepatrulje og Game boosters er gode tiltag for at skabe mere aktivitet og fællesskab på tværs af klasserne. Legepatrulje er målrettet de yngre elever og Game boosters de ældre elever på skolen. Fælles for begge koncepter uddannes ældre elever til at sætte legen i gang for de yngre elever. Koncepterne kræver, at elever fra hhv. mellemtrin og udskoling oplæres i konkrete aktiviteter. Derudover er det nødvendigt, at børnene ved, hvornår og hvor aktiviteterne foregår, og hvem der er ansvarlig.

På tværs af skolerne er Legepatrulje og Game boosters ikke et systematisk tilbud, men noget der igangsættes efter behov. Efter den nye skolegård er etableret, har det ikke vist sig at være nødvendigt på de fleste af skolerne. En undtagelse er dog Stolpedalsskolen, hvor en Legepatrulje med elever fra 6.-7. klasse har sat aktiviteter i gang for de små. De har haft en værktøjskasse til formålet med lege og rekvisitter. Legepatruljen har også modtaget en hæderspris til skolens seneste trivselsdag. Disse simple tiltag har været formålstjenstlige i forhold til at støtte op om og bidrage til, at bevægelse bliver en del af kulturen på skolen.

Stolpedalsskolen fortæller endvidere, at der i Legepatruljen og også er fokus på dem, som gemmer sig lidt, og at der også ses en afsmittende effekt, hvor børnene bruger aktiviteterne fra Legepatruljen i SFO-tiden.

På Nørre Snede Skole har man forsøgt sig med en anden form for organiseret aktivitet. Midt i skolegården står 'Ugens udfordring' - en opgavetavle med en aktivitet, man kan lave i skolegården. Tavlen vurderes at være særlig god til elever i indskoling og på mellemtrinet, og bruges som en kickstater, når fantasien er gået i stå. Tiltaget er relativt nyt og derfor er erfaringer begrænsede. Skolen ser dog et potentiale i at skabe bevægelse på denne måde, og håber på, at involvering af elevrådet til udskiftning og koordinering af opgaver til Ugens udfordring, vil give ejerskab og bidrage til mere bevægelse.

ORGANISEREDE AKTIVITETER KAN FAVNE DE MINDST FYSISK AKTIVE

- Simple tiltag såsom tilgængelige rekvisitter og en værktøjskasse kan generere en masse
- Legepatrulje og Game boosters giver positive oplevelser med motion i frikvartererne, inkluderer de mindst fysisk aktive og har sociale gevinster

SKOLERNES ORGANISATORISKE TILTAG I FRIKVARTERERNE

Aalborg Kommune, Stolpedalsskolen

Alle elever på skolen skal være ude. Alle elever må bruge den nye skolegård, men den bruges overvejende af elever i indskoling og på mellemtrinnet. Det har givet plads til de store elever andre steder som fx i hallen og på boldbanen. Skolen har to større frikvarterer af 30 minutters varighed. De har legepatruljer, men vurderer det i mindre grad er nødvendigt efter det nye anlæg. 8. -9. klasserne må forlade skolen. Mobiltelefoner må bruges inde og ude (dog ikke iPad).

Halsnæs Kommune, Halsnæs Lilleskole

Alle skal være ude uanset vejr, og alle må være på hele skolens område. Den nye skolegård forbeholdes skolens elever, og de store elever har fortrinsret i skoletiden, hvor børn i SFO må vente. Skolen har gjort 10-pausen længere, så de nu har to lange frikvarterer af 30 minutters varighed. Udskoling må forlade skolen, de har legepatrulje og har indsat en ekstra gårdvagt. De må ikke bruge mobiltelefon på skolen.

Ikast-Brande Kommune, Nørre Snede Skole

Alle elever skal være ude i minimum 15 minutter i hvert frikvarter. Alle må være på hele skolens område. Skolen har to lange frikvarterer af 30 minutters varighed og har indlagt et 'spisebånd', så spisepausen ikke tager tid fra frikvarteret. Udskolingselever må forlade skolen. De har en tavle i skolegården med Ugens udfordring. Der er ingen regler for mobiltelefon. Hallen må bruges med voksenopsyn.

Kolding Kommune, Skanderup-Hjarup Forbundsskole

Alle skal være ude uanset vejr. Elever må være på hele skolens område - området til elever med særligt behov er dog forbeholdt dem. Skolegården benyttes primært af mellemtrinnet. Skolen har diverse legeredskaber til rådighed. Der er 40 minutters fastlagt pause om dagen fordelt i to længere og et kortere frikvarter. De har legepatrulje efter behov. Mellemtrinnet må bruge mobiltelefon. Brug af hal afhænger af klassesetning.

Københavns Kommune, Vanløse og Hyltebjerg Skoler

Begge skoler har udeordning for indskoling og mellemtrin, mens udskoling selv må bestemme. Der er planer om fælles frikvarter for de to skoler, samt en fælles kultur for regler og aktivitet i skolegården, der vurderes at være væsentlig for succes. Den nye fælles skolegård benyttes primært af indskoling og mellemtrinnet, men det har givet plads til de store elever andre steder. Udskoling må forlade skolen. Hyltebjerg Skole har indsat ekstra gårdvagt. Der er ikke nogle organiserede aktiviteter. Mobiltelefon må bruges på begge skoler.

Lolland Kommune, Fjordskolen Byskoleafdeling

Mellemtrin har udeordning, mens udskoling selv bestemmer. Der er ingen regler for, hvor elever må opholde sig, men de små bruger primært deres eget område. De har to større frikvarterer af 30 minutters og et enkelt af 15 minutters varighed. Elever i udskoling må forlade skolen. De har legepatrulje indimellem. Eleverne må gerne bruge mobil. Hallen må ikke bruges.

Rebild Kommune, Skørping Skole

Alle skal være ude. Alle elever må være på hele skolens område. Der er opsat regler for brug af skaterbane. Hver klasse har egne rekvisitter, der er betalt af klassekassen. Skolen har afskaffet klokken og har lidt over en times fastlagt pause med to længere frikvarterer af hhv. 25 og 30 minutters varighed og en eftermiddagspause på 15 minutter. Ingen må forlade skolen, medmindre der gives tilladelse.

DRØN PÅ TIDEN EFTER SKOLE

Flere af skolerne har oplevet, at adgangen til og placeringen af den nye skolegård i sig selv har haft en betydning for øget brug af de nye skolegårde efter skoletid. Skolerne vurderer derfor generelt set ikke, at der har været behov for at iværksætte organisatoriske tiltag for at trække nye brugergrupper ind. Alligevel eksisterer der på tværs af skolerne nogle forskellige organisatoriske greb, der kan have betydning for at tiltrække nye brugergrupper fra lokalområdet.

Tilgængelighed

Tilgængeligheden af den nye skolegård har i sig selv haft betydning for om nye brugergrupper kommer til. Alle skoler i projektet har fået en åben og fri adgang til skolegården, således at alle udefra kan tilgå området. Flere skoler har da også oplevet, at netop placeringen af skolegården genererer noget i sig selv.

>> Børnene, der bor lige herovre, bruger det utrolig meget. Forældre og efterskole-elever kommer selv herover, men den ligger også lige op til landsbyforeningens sti, der er en del af vejen rundt i byen <<

*(Ledelse, Skanderup-Hjarup
Forbundsskole)*

Rent byggeteknisk kan forskellige ting spille ind. På Fjordskolen, hvor skolegården tidligere lå gemt bag den gamle skolebygning, har man etableret store porte, der stikker ud i byrummet og lokker folk ind, og på Nørre Snede Skole har man fjernet en bygning, der afskærmede skolegården og i stedet åbnet arealet op og bygget faciliteter helt ud til vejen ud mod byen.

Tilgængeligheden og åbenheden har gjort, at lokalområdet har taget skolegården til sig og føler ejerskab til den. Flere steder anvendes skolegården ofte til børnefødselsdage eller som mødested både i hverdag og weekend for forskellige alders- og brugergrupper. Nogle steder bruges skolegården endda så meget, at det har været nødvendigt at regulere brugen ned, så der har været plads til skolens egne elever inden for skoletiden.

>> Skolegården er lavet som et fælles landsbytorv. I starten var der en misforståelse, hvor nogle voksne ville lave aktiviteter fra kl. 10-12, men i skoletiden har skolens elever fortrinsret. Vi har også måttet bede unge fra landsbyen, der kom inden skoletid og SFO-tid var omme, om at vente <<

(Lærer, Halsnæs Lilleskole)



FOTO Leif Tuxen

Kultur for tilgængelighed

Tilgængelighed omfatter andet end en åben port. Som skole gælder det også om at få skabt en kultur for, at skolegården må bruges efter skoletid. På Nørre Snede Skole har det altid været en tradition, og på Skørping Skole er der tradition for at låne skolens faciliteter ud til forskellige arrangementer i kommunen i henhold til folkeoplysningsloven. Det vil skolen gerne gøre endnu mere af, og overvejer derfor muligheder for også at holde åbent i weekenden, så brugere kan få adgang til fx kaffestue samt toilet- og badefaciliteter. Det kræver dog et samarbejde med kommunen, hvor der afsættes ressourcer i forhold til at kunne løfte opgaven, idet drift og vedligehold ikke er noget, skolens pedel selv ville kunne stå for, eller som skolen selv ville have ressourcer til.

>> Vi er i kontakt med arbejdsmarkedsafdelingen, og ser på om man kan lave nogle projekter, der kunne give arbejdspladser, så folk kan gøre noget for andre og lave noget meningsfyldt. Hvis man sammen kunne finde en form, selvfølgelig under lidt styring af en af vores ansatte, så tror jeg, det kan lade sig gøre <<

(Ledelse, Skørping Skole)

Konkret kan udlån af skolen organiseres ved at pedellen koordinerer bookinger udefra.

>> Vi har været vært for et mountainbike-løb, hvor de sover på skolen, og så bruger de faciliteterne. Der er hele tiden folk. Og hvis vi kigger på bookingerne, som vores pedel styrer, så har han travlt <<

(Lærer og ledelse, Skørping Skole)

Koordineringen af arrangementer kan også placeres som et ansvar for kommunens Kultur & Fritidsforvaltning – en model man har god erfaring med på Fjordskolen.

>> Alle kommunale bygninger er gratis tilgængelige for foreninger i kommunen. Foreningerne byder ind på en portal, og så koordinerer Kultur og Fritid det. Der har fx været afholdt et madlavningskursus for mænd ved udekøkkenet i skolegården <<

(Ledelse, Fjordskolen)

TILGÆNGELIGHED SOM EN DEL AF KULTUREN

- Åben port og udlån af skolen til arrangementer bidrager til øget brug af udefaciliteterne og motivationen øges for at gå ud

Fokus på brugernes behov

Det kan være af stor betydning, at skolegården opfylder nogle behov for lokalbefolkningen – og at det formidles til dem. På Skørping Skole fortæller de, at et af de mest afgørende forhold for at andre brugergrupper anvender skolegården, netop er, at de har været gode til at opsætte rammer, der udfylder det behov, brugerne i lokalmiljøet har. Skørping Skole ligger lige ud til Rold Skov, der tiltrækker mange, der cykler på mountainbike. For at appellere til den brugergruppe har de etableret et pitstop med cykelpumpe, skabe, vand og diverse værktøj i hjørnet af skolegården, der ligger ud til et af mountainbikesporene. De kunne se, at mange startede deres rute fra skolen, og i stedet for at se problemer, så de muligheder i det, hvilket har bidraget til at binde skole og skov sammen.

>> Jeg var her et par timer i lørdags for at forårsklargøre skaterbanen, og så står der fire mountainbikere og er i gang nede ved pitstoppen - det er jo fremragende, for nu kører det <<

(Street-pædagog, Skørping Skole)

På samme måde har man på Fjordskolen oplevet, at skolegården nu udgør en af byens bedste legepladser i området, og at det derfor også tiltrækker brugere fra andre områder af byen.

>> Det er ikke kun forældre og børn fra byen, der besøger skolegården. Det er også folk ude fra andre områder af byen. Det er faktisk det bedste bud i byen på en legeplads det her <<

(Ledelse, Fjordskolen)

Brugen efter skole kan også fremmes ved at implementere lyskilder i skolegården. Halsnæs Lilleskole har etableret lys på multibanen om aftenen, der ligger ud mod landsbyen. Skolen påpeger, at det her er væsentligt at have en god dialog med nabolaget om, i hvilket tidsrum lysets skal være tændt, så det ikke er til gene for de omkringboende borgere, både hvad angår lys og støj.

UNDERSTØT BRUGERENS BEHOV

- Se muligheder og løs et behov for brugere, så skolen har noget at tilbyde dem
- Belysning om aftenen kan forlænge brug af skolens område i vinterperioder

Samarbejde med lokale aktører og foreningsliv

Et andet væsentligt forhold for at få forankret skolegården i lokalmiljøet er ifølge skolerne at have en tæt relation til aktører i området, hvis brugere også kan have gavn af skolegården.

Halsnæs Lilleskole er et godt eksempel på, hvor det er lykkedes at samarbejde med lokalsamfundet. Ikke blot har lokalsamfundet haft en vigtig rolle i indhentningen af finansiering til skolegården, de har også fra start været inddraget i, hvordan de kunne få gavn af den nye skolegård. I dag anvendes faciliteterne i skolegården bl.a. af forsamlingshuset i Torup og forskellige brugergrupper har anvendt området til old boys fodbold eller crossfit i weekenderne. Sidstnævnte er ikke rodfæstet, men samlet set viser det et billede af de mange muligheder, skolegården tilbyder.

Skolen kan også selv tage initiativ til at gå i dialog med relevante aktører og skabe muligheder for brug af skolegården. Her kan det være fordelagtigt at tænke i synergi med andre projekter. Eksempelvis er man på Skanderup-Hjarup Forbundsskole ved at afdække samarbejdsmuligheder med musikskolen i kommunen i forhold til brug af den nye skolegård 'Kratskolen' til diverse arrangementer. Inddragelse og relationer, hvor skolegården gøres tilgængelig for andre, kan bidrage til at skabe ejerskab og derved større brug.

Inddragelse af ildsjæle

Brugen af skolegården efter skoletid er også i høj grad båret af lokale ildsjæle, der har et personligt engagement i at tænke fysisk aktivitet ind i skolegården.

>> Rulleskøjteklubben har brugt skolegården en del. Ham fra rulleskøjteklubben, som står for det, er også lærer på skolen. Det er på den måde tingene lever <<

(Lærer, Fjordskolen)

Skørping Skole har stor succes med at inddrage ildsjæle. Konkret har man ansat en såkaldt street-pædagog som bindeled mellem skolen, skoletilbuddet til elever med særlige behov, ungdomsklubben og det lokale foreningsliv. Street-pædagogen fungerer som rollemodel for alle skolens elever i kraft af hans tilstedeværelse og engagement omkring skaterbanen i den nye skolegård. Derudover er han drivkraften bag mange arrangementer, hvor skaterbanen i skolegården tænkes ind i projekter forankret andre steder i kommunen, fx i ungdomsskolen. Det har skolen turde satse på ud fra tankegangen om, at det er de samme børn, der arbejdes med, og derved givet frie rammer til street-pædagogen og projekter til inddragelse af skolegården.

>> Der var det min vurdering, at de kompetencer havde vi hårdt brug for. Stillingen var der ikke, men vi turde satse. Det giver et positivt renommé qua de ting, og det gør også, at det trækker turister til og folk langvejsfra. Men det er en succes, fordi vi turde satse, og har nogle penge i kassen til at turde det<<

(Ledelse, Skørping Skole)

INDDRAG ILDSJÆLE

- Inddragelse af ildsjæle fremmer bevægelseskultur og styrker brug af skolegården
- En street-pædagog eller tilsvarende, som er forankret i både skole- og fritidsregi som fx Ungdomsklub, kan være bindeled mellem skolegårdsmiljøet og forskellige arrangementer, så skolegård og by eller skov flettes sammen

Formidling

Alle skoler har formidlet budskabet om skolegårdens muligheder til lokalmiljøet for at sætte fokus på, at skolegården er et offentligt rum, der også er tilgængeligt efter skoletid. Skolerne har derudover også formidlet direkte til både forældre, lokale organisationer og foreninger om skolegårdens nye anlæg og øgede tilgængelighed.

Forældre har haft en vigtig rolle i forbindelse med at støtte op om brug af skolegården efter skoletid. Dels som aktive brugere af skolegården sammen med deres børn, men også ved at involvere sig og bakke op om tiltag som skolen iværksætter. Forældrene har derfor været en af de målgrupper, skolerne aktivt har oplyst om brug af skolegårdens nye muligheder. På Halsnæs Lilleskole har forældre yderligere haft en særlig betydning. De har ikke blot taget skolegården i anvendelse som medborgere i landsbyen, men de har også engageret sig i selve processen med at etablere den nye skolegård i Torup – en opgave som har været udfordrende, når byggeprocessen skal administreres af skolen selv, oven i det øvrige arbejde der er, ved at drive en privat lilleskole.

Alle skoler har gjort opmærksom på tilgængelighed af skolegården ved at invitere potentielle brugergrupper med til indvielse af skolegården. Således er både lokale grundejerforeninger, lokale organisationer og foreninger eller andre relevante aktører i nærområdet omkring skolen blevet introduceret for skolegården og dens mange anvendelsesmuligheder. På enkelte skoler har det bidraget til så stor interesse fra lokalområdet, at skolen har måttet 'holde lidt igen' med at invitere andre ind.

>> Vi inviterede Hasseris Grundejerforening og et sammenvirke af lokale organisationer med til indvielsen, hvor de fik at vide, at skolegården var fælles for alle. Men vi har faktisk ikke reklameret så meget med det siden, og har faktisk holdt lidt igen, fordi andre skoler og børnehaver gerne vil bruge det – men typisk i den tid vi selv bruger det <<

(Ledelse, Stolpedalsskolen)

Mange af skolerne har også haft indlæg på skolens intranet og hjemmeside. På Skørping Skole er erfaringen, at Facebook er en god platform, som gør, at budskabet kommer bredere ud. Skolen har haft succes med at poste arrangementer på skolens Facebookside bl.a. om indvielse af nye faciliteter, arrangementer på skaterbanen eller muligheden for at bruge skolegården ved børnefødselsdage. Det har været muligt, fordi skolen havde afsat ressourcer til en tovholder, der kunne varetage den opgave, og som har stået for koordinering og formidling af projektet.

Der ses også eksempler på formidling via den lokale avis eller via lokale nyhedsbreve i relevante foreninger. På Halsnæs Lilleskole har man oplyst om brug og regler for skolegården via forskellige nyhedsbreve til landsbyens lokale foreninger. Vurderingen er dog, at det langt hen ad vejen sker af sig selv. Også på Stolpedalsskolen er det tydeligt, at der ikke har været behov for at fremme det fra skolens side.

>> Jeg kan godt tænke, at vi ikke har gjort noget for at få det her i gang, men det har der ikke været behov for. Det genererer sig selv. Det er også en af kvaliteterne ved området. Der skal ikke laves regler eller tiltag som store skilte 'kom og besøg vores legeplads'. Det sker bare <<

(Ledelse, Stolpedalsskolen)

FORMIDLING OM SKOLEGÅRDENS MANGE ANVENDELSESMULIGHEDER

- Relevante brugergrupper kan inviteres indenfor i skolegården ved arrangementer
- Formidling til mange brugergrupper kan genere en masse. Tilpas formidlingen efter behov, så der stadig er plads til eleverne i skoletiden
- Øget brug af skolegården kan skabes ved at formidle om aktiviteter og nye elementer i skolegården via skolens Facebookside. Det når en større andel af lokalbefolkningen

SKOLERNES ORGANISATORISKE TILTAG I TIDEN EFTER SKOLE

Aalborg Kommune, Stølpedalsskolen

Det sker bare, lyder det fra skolen. En af kvaliteterne som fremhæves, er, at skolegården har faciliteter i skellet mellem skole og skov – det lokker folk til. Skolen har formidlet om tilgængeligheden af den nye skolegård til lokale foreninger via indvielsesarrangement og lokale medier. Pga. stor interesse udefra har skolen måttet begrænse brugen ved at lave simple aftaler med børnehaver og andre brugere, om at skolegården er forbeholdt skolens egne elever i skoletiden.

Halsnæs Kommune, Halsnæs Lilleskole

Skolen har skabt et kombineret skolegård- og landsbytorv, som er placeret midt i Torup Landsby. Skolen har fra projektets start inddraget ildsjæle i lokalmiljøet i udarbejdelse såvel som anvendelse af skolegården. Inddragelsen vurderes at have været vigtig for lokalbefolkningens ejerskab og dermed ibrugtagningen af skolegården. Det har været nødvendigt at 'regulere ned' og lave aftaler med lokalbefolkningen, om at skoleelever har fortrinsret i skoletiden.

Ikast-Brande Kommune, Nørre Snede Skole

Skolen har altid haft tradition for, at skolegården er tilgængelig for lokalbefolkningen efter skoletid. Skolen har revet en bygning ned, så den gamle skolegård nu fremstår åben. Forskellige faciliteter er bygget helt ud til vejen, så skolegården virker dragende på lokalbefolkningen, der er i området.

Kolding Kommune, Skanderup-Hjarup Forbundsskole

Den nye skolegård, 'Kratskolen', ligger på landsbyforeningens sti, der er en del af vejen rundt i landsbyen. Det gør, at børn og unge i byen og fra den nærliggende efterskole bruger det meget. Skolegården ligger op ad den lokale boldbane og bruges ofte som tribune. Skolen er ved at afdække samarbejdsmuligheder med musikskolen i kommunen, og fremhæver at afklaring af ressourcer til sådanne aktiviteter skal aftales mellem de to parter, da en lille skole ikke givetvis har økonomi hertil.

Københavns Kommune, Vanløse og Hyltebjerg Skoler

Den offentlige vej, Lønstrupvej, mellem de to skoler er blevet et aktivt mødested for eleverne på de to skoler – og forventes at blive det for beboere i området og for brugere af hallen, der grænser op til skolegården. Den sene indvielse af skolegården (maj 2016) betyder, at skolerne i skrivende stund ikke kender de fulde effekter af projektet.

Lolland Kommune, Fjordskolen Byskoleafdeling

Skolen har åbnet skolegården op mod Nakskov by ved at etablere to indgangsporte, der stikker ud i bybilledet og lokker lokale ind i skolegården. Skolens faciliteter er til afbenyttelse for forskellige arrangementer i kommunen. Kommunen koordinerer udlån og arrangerer fx et madlavningshold for mænd i det nyetablerede udekøkken.

Rebild Kommune, Skørping Skole

Skolen har bundet skole og skov sammen ved at etablere et pitstop med cykelfaciliteter til glæde for mange af skovens brugere, som starter ruten på deres mountainbike ved skolen. Skolen har en kultur for at åbne skolen op til diverse arrangementer i byen, hvilket også genererer øget brug af skolegården. Som noget særligt har skolen ansat en 'street-pædagog', som er forankret i både skole- og klubregi. Street-pædagogen er bl.a. drivkraften bag at tænke skolegården med i arrangementer, som afholdes af ungdomsskolen eller fritidsklubben i byen.



OPSUMMERING: SÆRLIGE OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER OG GODE RÅD

Erfaringerne fra skolerne i Drøn på skolegården peger i retning af, at den nye skolegård med nye og innovative elementer genererer en masse fysisk aktivitet i sig selv. De nye uderammer har gjort det nemmere for skolerne at integrere bevægelse i løbet af skoledagen, hvilket nedenstående udsagn fra undervisere på henholdsvis Stolpedalsskolen og Fjordskolen også tydeligt viser.

>> Det er bare så fedt, når rammerne er så gode, som de er. Det tager helt vildt meget tryk af skuldrene <<

(Lærer, Stolpedalsskolen)

>> Tidligere skulle bevægelse organiseres, nu er det bare at gå ud <<

(Lærer, Fjordskolen)

De nye skolegårde har også bevirket, at skolerne i mindre grad har følt behov for at iværksætte organisatoriske tiltag for at skabe øget brug af skolegården. Erfaringerne fra rapporten her viser dog, at skolerne alligevel har lagt nogle organisatoriske rammer for at understøtte brugen af skolegården og skabe mere fysisk aktivitet i skolernes hverdag. Sidstnævnte har dog primært været for at leve op til folkeskolereformens krav om gennemsnitlig 45 minutters bevægelse om dagen og i mindre grad et resultat af selve kampagnen.

Når det er sagt, så peger skolernes erfaringer på, at der er væsentlige opmærksomhedspunkter, som forudsætter øget brug af skolegården og forankring af en bevægelseskultur på hele skolen. Disse er samlet op i tabellen nedenfor og vist med forslag til, hvordan man som skole kan håndtere det.

GODE RÅD OM ORGANISATORISKE TILTAG TIL AT SKABE FYSISK AKTIVITET I SKOLEGÅRDEN I UNDERVISNINGEN

Understøttende undervisning

- Saml bevægelsen som nogle 'bevægelsesbånd' af længere varighed. Det er mest udbytterigt og giver eleverne en sammenhængende periode med aktivitet. Bevægelsesbånd af kort varighed kan opleves som et 'surt must' og være svært at passe ind skemateknisk
- Læg bevægelsesbåndet om morgenen for at give eleverne inspiration til aktiviteter, eller på strategiske tidspunkter midt på dagen, så eleverne får fornyet energi
- Afhold bevægelsesbåndet på tværs af klasser for at øge fællesskabet på skolen
- Anvend bookingredskaber eller lav simple aftaler, så det koordineres, hvilke uderum i skolegården, der benyttes af hvilke klasser i forskellige tidsrum. Det giver plads til alle
- Sæt tid og ressourcer af til en koordinator, der kan stå for bevægelsesbåndet. En turnusordning, hvor undervisere på skift varetager bevægelsesbåndet kan bidrage til at bevægelseskulturen spred sig på skolen.

Bevægelse integreret i den fagopdelte undervisning

- Brug korte aktive pauser (brain og power breaks) som korte afbræk, når eleverne er trætte, eller lav dem som et struktureret forløb over en periode
- Apps er et godt værktøj til at integrere bevægelse og læring i et læringforløb. Det kræver, at der sættes tid af til at afprøve det nye tiltag, hvor underviserne får konkret erfaring med redskabet i praksis. Den enkelte underviser finder ikke selv tiden til det
- Brug koncepter for bevægelse og læring som allerede findes og er forankret i Fælles Mål, fx 'Sæt Skolen i bevægelse', 'Leg På Streg' o.l. Sådanne værktøjer giver inspiration og gør det håndgribeligt at integrere bevægelse i uderummet
- Undervisere har brug for inspiration. Gør rekvisitter og/eller inspirationskasser med idéer til, hvordan man integrerer bevægelse i den fagopdelte undervisning, let tilgængelige, så det er nemt at gå til. Brug enten en fysisk eller online inspirationskasse
- Sørg for at skolegården indeholder afgrænsede rum, der inviterer til undervisning, og hvor rekvisitter til brug i undervisningen kan opbevares.

Væsentlige forudsætninger

- Bevægelse som integreres i undervisningen skal passe til læringsmål – hvad enten de er sociale eller faglige. Uden tydelige læringsmål kan underviserne opleve, at bevægelse ikke 'passer' ind i deres fag – og derfor ikke prioriterer det
- Underviserne har brug for at være klædt på til at inddrage bevægelse og uderummet. Ledelsen skal derfor sørge for at:
 1. tilbyde værktøjer til og afsætte tid til systematisk vidensdeling
 2. tilbyde lærerne kvalificerende kurser, og/eller
 3. ansætte en bevægelsesvejleder
- Øg motivationen for at gå ved at gøre rekvisitter og områder egnet til udeundervisning tilgængeligt
- Ledelsen skal sørge for at lægge overordnede tydelige rammer, hvor bevægelse bliver en 'skal-opgave', og hvor underviserne støttes i at inddrage bevægelse og skolens udearealer. Det gøres ved at afsætte tid til at klæde lærerne på og løbende give sparring
- Inddrag ildsjæle og giv dem en aktiv rolle i at forankre bevægelseskulturen på skolen.

Det hjælper til at sprede bevægelseskulturen og de gode erfaringer på blandt underviserne på skolen

GODE RÅD OM ORGANISATORISKE TILTAG TIL AT SKABE FYSISK AKTIVITET I SKOLEGÅRDEN I FRIKVARTERERNE

Rammer og regler

- Hav få regler og implementer regler for brug af faciliteter efter behov. For mange regler kan virke hæmmende på fysisk aktivitet
- Tilpas regler, så de understøtter den aktivitet, som opstår. Etabler et bookingsystem, lav simple aftaler om, hvem som har fortrinsret på området i de forskellige frikvarterer, eller tillad halordning for de store elever – flere rum til aktivitet giver plads til alle
- Understøt brugen som opstår ved at skabe mulighed for opbevaring af udstyr, som fx løbehjul
- Hav åbne regler for, hvor eleverne må være i skolegården. Eleverne blander sig på tværs af årgange, hvilket kan reducere konfliktniveauet og give øget trivsel
- Skærp regler om at store elever må forlade skolen i frikvartererne. Suppler med at indrette uderummet med afsides hænge-ud-steder, så det er attraktivt for de store elever at opholde sig i skolegården
- Indfør obligatoriske udefrikvarterer. Indefrikvartererne kan ses som et privilegium for de store elever, og kan med fordel udfases ved nye årgange, så fx nye årgange i udskolingen skal være ude – det minimerer evt. modstand og bidrager til, at det kan blive en del af kulturen på skolen
- Forlæng frikvarternes varighed, så der er tid til at starte ordentlige aktiviteter op og få rørt sig. Frikvarterer længere end 20-30 minutter, kan give andre muligheder for bevægelse
- Mobiltelefoner er en barriere for, at eleverne er fysisk aktive i frikvartererne. Det er derfor vigtigt, at skærpe regler for brug af mobiltelefon eller at være undersøgende på, hvordan de kan inddrages og blive en del af en fysisk og social aktivitet. Mobiltelefoner kan være særligt brugbart for piger ved musikanlæg eller danse-apps

Organiserede aktiviteter

- Brug organiserede aktiviteter, som Legepatrulje og Game boosters, når der er behov for det. Ledelsen skal bakke op om tiltaget og uddanne undervisere og elever til at varetage opgaven
- Gør simple tiltag, såsom værktøjskasser og idéer til lege, let tilgængelige
- Nå de stille elever med organiserede aktiviteter, som Legepatrulje og Game boosters
- Etablering af Ugens udfordring er en simpel og mindre ressourcekrævende metode til at skabe inspiration til fysisk aktivitet i skolegården. Elever kan med fordel inddrages i udvikling af idéer til og udskiftning af bevægelsen i Ugens udfordring

GODE RÅD OM ORGANISATORISKE TILTAG TIL AT SKABE FYSISK AKTIVITET I SKOLEGÅRDEN I TIDEN EFTER SKOLE

Tilgængelighed og kultur herfor

- Sørg for at skolegården er synligt tilgængelig ved fri adgang. Det inviterer lokalbefolkningen ind
- Gør skolegården tilgængelig som rum for andre aktiviteter i kommunen. Lad evt. kommunen varetage koordinationen heraf

Fokus på brugernes behov

- Løs et behov for brugerne. Sørg for at skolegården har noget at tilbyde lokalbefolkningen, fx et cykelværksted, et udekøkken, belysning på legefaciliteter, eller arealer til fødselsdage o.l. Det skaber brug af området, hvorved der kan skabes en kultur for brug af skolen efter skoletid

Samarbejde med lokale aktører

- Samarbejde med kommunen ift. aktiviteter og drift kan give øget brug og ejerskab, ligesom skolegården løser et behov for kommunens borgere
- Tænk i synergi med andre projekter i kommunen og/eller lokale foreninger
- Inddrag og gå i dialog med relevante aktører/foreninger i lokalsamfundet, hvordan de kan have gavn af skolegården

Samarbejde med lokale aktører

- Inddrag ildsjæle og giv dem en aktiv rolle. Vær åben for deres idéer. Det fremmer bevægelseskulturen og styrker brug af skolegården
- Ildsjæle kan med fordel være forankret i forskellig regi (skole og klub), hvor de er til stede både i og efter skoletid

Formidling

- Informer lokalbefolkningen om fri adgang til skolegårdens faciliteter og dens anvendelsesmuligheder efter skoletid
- Brug skolens Facebookside og nyhedsbreve til lokale foreninger til at formidle om skolegårdens mange anvendelsesmuligheder
- Juster formidling af skolegårdens anvendelsesmuligheder efter behov
- Inviter relevante brugergrupper til arrangementer inden for skolegårdens mure

REFORM, NYHEDSVÆRDI ELLER BEVÆGELSESKULTUR I SKOLEGÅRDEN?

Alle skolerne har oplevet, at skolens elever bevæger sig mere efter etableringen af den nye skolegård. Rapporten har vist, hvilke forskellige organisatoriske tiltag skolerne har arbejdet med og belyst nogle af de forudsætninger eller vigtige opmærksomhedspunkter, der er for at implementere tiltagene med succes og forankre en bevægelseskultur på skolen. Erfaringerne skal imidlertid ses i den kontekst, de er skabt i.

Folkeskolereformen

Skolernes erfaringer med at implementere organisatoriske tiltag, der fremmer brug af skolegården i hhv. undervisning, frikvarterer og i tiden efter skole, bærer præg af at være undersøgt i en periode med mange forandringer. Mange af de organisatoriske tiltag beskrevet i rapporten er implementeret i forbindelse med folkeskolereformen, som blev en realitet midt i projektperioden. Overordnet set kan tiltagene derfor hovedsageligt tilskrives reformen og i mindre grad selve kampagnen Drøn på skolegården. Et andet aspekt er, at implementering af reformen på mange planer har fyldt rigtig meget for både ledelse og lærere, så der ikke har været decideret fokus på eller tid til at fremme brug af skolegården, men i stedet på at fremme bevægelse i det hele taget. Dog vurderer skolerne, at projektet har været højaktuelt for at imødekomme de krav, der stilles i folkeskolereformen for fysisk aktivitet, særligt i forhold til at kunne tage et nyt 'uderum' med brugbare ydre rammer i brug til fysisk aktivitet i undervisning og frikvarterer.

Skolegårdens nyhedsværdi

Nyhedsværdien i de nye skolegårde har også betydet, at anlæggene har genereret mere aktivitet både i undervisning, frikvarterer og i tiden efter skole. Skolerne har derfor ikke følt det nødvendigt at implementere organisatoriske tiltag for at fremme brugen, tværtimod har nogle af skolerne måtte understøtte eller regulere brugen ned i forhold til den store interesse. Skolerne er opmærksomme på, at interessen og brugen af de nye skolegårde kan falde i takt med nyhedsværdien, og fremhæver, at de i højere grad må prioritere organisatoriske tiltag, som fx voksenstyrede aktiviteter i frikvarterne, hvis aktivitetsniveauet i den nye skolegård daler. Nogle af skolerne har også iværksat forskellige initiativer til vedligehold, som vurderes at være

væsentligt for fortsat brug af de nye uderum. En skole har eksempelvis på forhånd indkøbt materialer til evt. udskiftning af nedslidte elementer, og en anden skole har etableret en skraldedag for eleverne, der gør dem opmærksomme på, at de skal passe godt på deres skolegård. Det kan også betragtes som organisatoriske tiltag, der opretholder aktivitetsniveauet. Det er dog ikke belyst videre i rapporten.

Forankring af bevægelseskultur

Nogle af skolerne har med projektet haft som mission at få de store elever til at være mere fysisk aktive og tage skolegården mere i brug. Den udfordring er ikke løst med projektet. De projekter, som var særligt målrettet de store elever, er i overvejende grad endt med at komme mellemtrinnene til fordel. Men til gengæld har de nye skolegårde givet plads til de større elever andre steder, som for eksempel i hallerne og andre udendørsarealer.

Erfaringerne fra skolerne peger på, at en stærkere bevægelseskultur, der starter nedefra, kan være en metode til at få forankret bevægelseskulturen – også blandt de ældste elever. Sådant en forandring tager tid og har ikke været mulig at undersøge inden for tidsrammen af denne erfaringsopsamling. Meget tyder på, at skolerne har taget de første spadestik til en kulturforandring på skolen.

Andre studier peger på, at implementering af en konkret bevægelsespolitik, der indeholder fælles mål, visioner og en handleplan, kan fremme fysisk aktivitet og understøtte bevægelseskulturen på skolen (CFI 2014). Ingen af skolerne i kampagnen har implementeret en decideret bevægelsespolitik og handleplan herfor, men har indlejret bevægelse som et element i værdisættet for skolen. Der er således potentiale i at supplere de erfaringer, der er fremkommet i rapporten med udarbejdelsen af en bevægelsespolitik. Både elever, lærere, ledelse og skolebestyrelse bør tage aktiv del i udarbejdelsen for at skabe grundlag for en bred forankring.

Overordnet set kan det være svært at skelne mellem, hvilken effekt der reelt kan tilskrives hhv. etableringen af den nye innovative skolegård og implementeringen af organisatoriske tiltag til øget brug af skolegården og mere bevægelse.

Det havde således været interessant at evaluere effekten af organisatoriske tiltag på skoler, hvor der enten ikke var bygget en ny skolegård, eller efter at nyhedsværdien af den nyetablerede skolegård var aftaget. Det ville sætte fokus på effekten af de organisatoriske tiltag. Men det er nu engang projektets lod at skulle evaluere den virkelighed, som opstår undervejs i projektperioden.

Skolerne nævner entydigt, at uden en ny skolegård, der i sig selv skabte mere bevægelse, så havde det krævet en langt større organisatorisk indsats på det praktiske såvel som det strategiske

niveau. Uden den nye skolegård skulle skolerne i langt højere grad arbejde med organisatoriske tiltag og facilitere aktiviteten langt mere. Disse tiltag, som rapporten har belyst, bliver muligvis også mere aktuelle for skolerne at arbejde med fremover, i takt med at en eventuel nyhedsværdi falder. Det vil tiden vise.



FOTO Leif Tuxen

KONKLUSION

Projektet rammes af en meget aktuell udfordring med, hvordan 45 minutters aktivitet i skoledagen løses organisatorisk, og her samler rapporten op på mange af de erfaringer, som skolerne har gjort sig. I rapporten undersøges forskellige organisatoriske greb til, hvor skolegården kan bruges til fysisk aktivitet på tre arenaer, hhv. undervisning, frikvarterer og tiden efter skole.

Undervisning

I den understøttende undervisning er bevægelsesbånd blevet en fast del af skoledagen. Det samme gælder for de aktive pauser, lærerne bruger som strategisk værktøj enten for at få eleverne 'krudtet af', eller for at de får energi til resten af dagen. Anderledes ser det ud for bevægelse integreret i undervisningen, hvor de fleste skoler endnu ikke har fået en fast form eller rutine for den praksis. For de fleste skolars vedkommende er de stadig i en fase, hvor lærerne prøver sig frem enkeltvis og vidensdeling foregår ad hoc. Overordnet set tegner der sig et behov for, at læringsmålet med bevægelsen i undervisningen skal være tydeligt, at underviserne føler sig bedre klædt på til at varetage bevægelsesintegreret undervisning og at vidensdeling skal ske i nogle mere systematiske rammer for at forankre bevægelsesintegreret undervisning som en del af skolernes kultur. Enkelte skoler har imødekommet dette ved at tilbyde undervisere kursus i, hvordan bevægelse integreres i undervisningen eller selv skabt en bevægelsesvejleder, der udelukkende arbejder med bevægelse og klæder underviserne på, så bevægelseskulturen kan spredes og forankres på skolen.

På alle skoler anvendes skolegården som rum for hhv. bevægelsesbånd, aktive pauser eller ved integrering af bevægelse i undervisningen i et vist omfang. Flere skoler påpeger dog, at de godt kunne blive endnu bedre til at tage det i brug, men som rapporten har vist, kræver det en bredere forankring af bevægelse på skolen. Mange skoler brugte også udemiljøet, før de fik den nye skolegård, men tilstedeværelsen af de nye ydre rammer, har, som en lærer udtrykte det, 'taget et stort tryk af skuldrene' og har gjort det nemmere og sjovere at være ude i skolegården med eleverne.

Frikvarterer

I frikvarterne har de nye skolegårde været dragende i sig selv og skolerne har ikke følt, der har været et behov for at facilitere organiserede aktiviteter. Udfordringen er mere gået på, hvordan brugen kan understøttes eller reguleres, så der er plads til alle. Det har nogle af skolerne løst ved at indføre et bookingsystem eller ved simple regler, der angiver, hvem der må bruge skolegården hvornår.

Generelt har faciliteterne ikke genereret mere fysisk aktivitet for elever i udskoling, der fortsat er en svær gruppe at nå. De nye skolegårde har imidlertid givet flere rum til aktivitet for alle skolens elever, hvilket har givet plads til de store elever andre steder. Enkelte skoler har haft succes med at åbne hallerne i frikvarterne, hvor de store elever har opholdt sig. Samlet set har det resulteret i bedre plads til bevægelse for alle. Andre skoler har ved hjælp af obligatoriske udefrikvarter fået skabt en kultur for, at alle er ude i frikvarterne, hvilket også har genereret øget brug af skolegården. Ny forskning peger på, at elevernes brug af mobiltelefon generelt er hæmmende for fysisk aktivitet i frikvarterne. Kun en enkelt af skolerne har forbud mod brug af mobiltelefoner i frikvarterne. To af skolerne har i stedet imødekommet brugen af mobiltelefoner ved at gøre det muligt at koble dem på et udendørs musikanlæg eller tv-skærm, så eleverne kan bruge telefonerne til bevægelse både i undervisning og frikvarterne.

Tiden efter skole

Et centralt nøgleord for at tiltrække andre brugergrupper af skolegården efter skoletid er tilgængelighed. Her tænkes både på, at skolegården rent fysisk er mere tilgængelig med fri adgang og en central placering – hvad enten det er midt i byen eller på grænsen til en skov. Tilgængelighed omfatter imidlertid også skolens kultur for åbenhed udadtil i lokalområdet. Erfaringerne fra skolerne viser også, at løser skolegården et behov for brugerne, eller tænkes skolen ind som platform for andre arrangementer i kommunen, kan det generere øget brug af skolegården. Yderligere kan en person, som er forankret i både skole- og klubregi og eventuelt en aktuell lokal forening, gavne integreringen af skolegården på tværs af arrangementer. Et yderligere nøgleord er formidling - både til forældre og lokale foreninger. Formidling via



FOTO Leif Tuxen

mund-til-mund, lokale medier og evt. skolens Facebookside har genereret lokalt ejerskab og betydet, at skolegården anvendes flittigt til børnefødselsdage eller som rekreative rum eller legepladser i fritid og weekend.

Samlet set peger erfaringerne, opsamlet i rapporten, i retning af, at øget brug af skolegården kan fremmes ved at etablere et udemiljø med innovative elementer, der udfordrer det traditionelle billede af en skolegård. Skoler kan støtte op om brugen af skolegården på forskellig vis ved implementering af forskellige organisatoriske tiltag, som tages i brug efter behov.

Rapporten har vist, at visse forudsætninger er nødvendige for en succesfuld forankring af tiltaget, såsom fx at rekvisitter og uderum er tilgængelige, men også at underviserne, der konkret står med opgaven i den daglige praksis, føler, at de har de rette kompetencer og rette rammer at arbejde under. Det stiller bl.a. krav til skoleledelsen, som udover at italesætte skolens retning og ambitioner inden for bevægelse og brug af skolegården, i lige så høj grad skal sørge for at etablere strukturer for og afsætte tid og ressourcer til systematisk videndeling og udvikling af kompetencer til at varetage opgaven om kobling af læring og bevægelse. Det vil bidrage til, at bevægelse i skolegården kan forankres bredt og blive en del af skolens bevægelseskultur.

BILAG: METODENOTAT

Design

Erfaringsopsamlingen er baseret på principperne fra en formativ procesevaluering, hvor hensigten har været at forsyne projektgrupperne med feedback undervejs. Erfaringsopsamlingen har således været læringsfokuseret og har givet viden om skolernes muligheder og udfordringer med implementering af organisatoriske forandringer undervejs i projektperioden (Meldgaard 2003). Erfaringsopsamlingen har dermed været en del af projekternes udvikling og har hjulpet projektgrupperne med at regulere i en retning, der giver mening i den givne kontekst. Erfaringsopsamlingen er endvidere baseret på principperne i empowerment-evaluering, der er en særlig form for formativ evaluering. Målet hermed har været at udvikle projektgrupperne ved at forbedre deres evne til selvevaluering og refleksion. Feedback til projektgrupperne har været tænkt ind fra start, dels så de kunne blive klogere på muligheder og forhindringer undervejs og dels for at kvalificere deres projekter.

Kampagnen Drøn på skolegården har bestået af fire faser. Den første fase omfattede lancering af call i april 2013, hvor 106 skoler indsendte deres visionsoplæg for en ny skolegård. Anden fase bestod af en udvælgelse af 17 projekter på baggrund af deres visionsoplæg og en opstartswerkshop for de 17 projekter. Derefter blev syv projekter udvalgt til at modtage finansiering og realisering af deres projekt i fase tre. De syv projektskoler indgår i kampagnens fjerde fase, som er evaluering og afrapportering.

De syv udvalgte skoler var Fjordskolen Byskoleafdeling i Nakskov, Halsnæs Lilleskole i Torup, Skanderup-Hjarup Forbundsskole ved Lunderskov, Nørre Snede Skole i Nørre Snede, Skørping Skole i Skørping, Stolpedalsskolen i Aalborg samt Vanløse og Hyltebjerg Skoler i Vanløse.

Data til procesevalueringen er indhentet løbende i projektperioden, så det har kunnet bidrage dels med at facilitere og kvalificere skolernes initiale tanker om organisatoriske tiltag og dels for at kunne følge skolernes planer om organisatoriske tiltag til øget brug af skolegården fra tanke til handling, og hvad som er forudsætninger herved.

Faserne og tidspunkterne for dataindsamling i projektet er vist i nedenstående figur.

Datamateriale

Datamaterialet består af beskrivelser i projektsøgninger, spørgeskemabesvarelser og interviewmateriale fra fokusgrupper. Data er blevet indsamlet løbende i projektet som illustreret i figuren.

Projektsøgning

I alt 17 skoler blev på baggrund af deres visionsoplæg udvalgt til at udarbejde en projektsøgning samt til at deltage i en inspirationsworkshop og modtage et idékatalog med eksempler på organisatoriske tiltag, der kan understøtte mere bevægelse i løbet af en skoledag. Viden om, hvilke tiltag skolerne forventede at iværksætte eller fortsætte med, er indhentet fra projektsøgningen.

Fase 1-2: 2013

Call + 17 skoler udvalgt til opstartswerkshop

Fase 3: 2013-2014

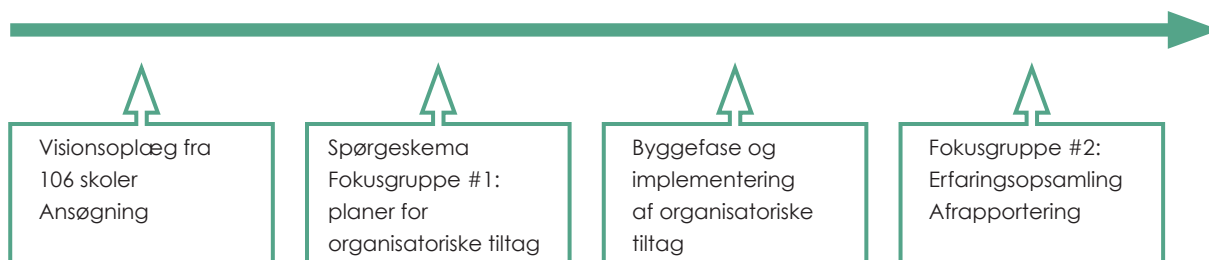
7 skoler udvalgt ud fra 2. ansøgning

2014-2016

Byggefase

Fase 4: 2016

7 nye skolegårde er etableret



Figur 1. Projektforløb og dataindsamling

Spørgeskema

Alle skoleledere fra de 17 udvalgte skoler, der var udvalgt til at udarbejde en konkret projektansøgning, besvarede i 2014 et spørgeskema, der indhentede oplysninger om skolernes forventede planer om implementering af organisatoriske tiltag til fremme af fysisk aktivitet. Spørgeskemabesvareelserne blev brugt til at understøtte skolerne i at gøre sig de nødvendige overvejelser i forbindelse med organisatoriske forandringer, og var struktureret i forhold til skoletid, frikvarter og efter skole. Kun spørgeskemadata fra de syv projektskoler er medtaget i indeværende erfaringsopsamling. Spørgeskemaet blev opsat og analyseret i SurveyXact.

Fokusgrupper

Der blev foretaget to omgange af fokusgruppeinterviews på hver af de syv udvalgte skoler med deltagelse af ledelse, lærer- og pædagogrepræsentanter og evt. andre relevante nøglepersoner.

Første fokusgruppe blev afholdt i foråret 2014 og omhandlede skolernes erfaringer med opstarten og realiseringen af projektet, deres oplevelse af succeser og udfordringer samt tanker om organisatoriske tiltag, de skulle arbejde med for at understøtte mere fysisk aktivitet. Andet fokusgruppeinterview blev afholdt i foråret 2016, efter skolerne havde fået etableret deres nye skolegårde. Fokusgruppen omhandlede, hvilke tiltag skolerne havde implementeret, hvilke udfordringer og succeser de var stødt på undervejs i processen og årsager hertil. Derudover var der fokus på folkeskolereformens betydning for projektet.

Fokusgruppeinterviewene tog afsæt i en semi-struktureret interviewguide, der var opdelt i arenaerne undervisning, frikvarter og efter skole for at sikre indhentning af viden om, hvilke tiltag der er arbejdet med i hvilke sammenhænge. Fokusgruppeinterviewet gav mulighed for, at forskellige perspektiver kunne fremstå, og at respondenterne kunne inspirere og supplere hinandens synspunkter undervejs.

Analyse

Kvalitative data

Alle fokusgruppeinterviews er blevet transskriberet, og efterfølgende er der foretaget en systematisk meningskondensering, hvorudfra temaer vedr. implementering af organisatoriske tiltag til at skabe øget brug af skolegården og mere fysisk aktivitet i hhv. undervisningssammenhæng, i frikvarter og i tiden efter skole blev identificeret. Vi har anvendt en Frameworktilgang til analyse af data, der sikrer, at analysen er datanær og tager udgangspunkt i informanternes perspektiv. Feltnoter og væsentlige pointer fra uformelle samtaler fra besøget på skolerne blev tilføjet frameworket, så supplerende pointer kunne medtages i rapporten. Flere medarbejdere har været involveret i den analytiske proces for at imødekomme evt. bias fra subjektiv fortolkning af data.

Kvantitative data

Spørgeskemadata er analyseret i SurveyXact, og er anvendt til at kvalificere fokusgruppeinterviewene.

Fortolkning af resultater

Det er primært kvalitative data, der er anvendt i rapporten. Med den kvalitative tilgang har rapporten haft fokus på den enkelte skoles stemme og har derved fået nuancer af undersøgelsesfeltet med. Deltagere i fokusgruppen var typisk lærere og pædagoger, der havde erfaringer med at arbejde i uderummet. Det ville være interessant at supplere rapportens resultater med erfaringer fra lærere og pædagoger, som i mindre grad har erfaring med at arbejde med bevægelse i skolegården og som oplever, at integrering af bevægelse i undervisningen udgør en større barriere end de informanter, vi har interviewet. Det ville uddybe og nuancere nogle af de opmærksomhedspunkter, som kan være væsentlige for at få implementeret en bevægelseskultur på hele skolen.

Rapporten er udarbejdet i foråret 2016 blot kort tid efter nogle af skolegårdene stod færdig og klar til brug. Nogle af skolerne har derfor sparsomme erfaringer med at iværksætte tiltag, da de ikke har følt det nødvendigt, fordi skolegården i sig selv har genereret mere fysisk aktivitet. Rapporten kan dermed ikke sige noget om de erfaringer og resultater, som vil vise sig på længere sigt.

LITTERATUR

- CFI, 2014. Space - rum til fysisk aktivitet. Samlet evaluering af en helhedsorienteret, forebyggende indsats for børn og unge, Center for Interventionsforskning, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet. Odense.
- DPS, 2016. Drøn på skolegården. Projekter. Realiseringsprojekter. DPS. Tilgængelig på: <http://www.droen.dk/projekter/Pages/Realiseringsprojekter.aspx> [Set august 3, 2016].
- DPS, 2013. Sæt Drøn på skolegården. Inspiration til organisatoriske forandringer, der fremmer leg og bevægelse, København.
- Escalante, Y. et al., 2014. Playground designs to increase physical activity levels during school recess: a systematic review. *Health education & behavior : the official publication of the Society for Public Health Education*, 41 (2), pp.138–44.
- Flaes, S.A.M.B. et al., 2016. More children more active: Tailored playgrounds positively affect physical activity levels amongst youth. *Journal of science and medicine in sport / Sports Medicine Australia*, 19(3), pp.250–4.
- Ickes, M.J., Erwin, H. & Beighle, A., 2013. Systematic review of recess interventions to increase physical activity. *Journal of physical activity & health*, 10(6), pp.910–26.
- Meldgaard, R., 2003. Forandring og læring via evaluering, Learning Lab Denmark.
- Nielsen, G. et al., 2010. Permanent play facilities in school playgrounds as a determinant of children's activity. *Journal of physical activity & health*, 7(4), pp.490–6.
- Nielsen, G. et al., 2012. School playground facilities as a determinant of children's daily activity: a cross-sectional study of Danish primary school children. *Journal of physical activity & health*, 9(1), pp.104–14.
- Pawlowski, C., 2016. Den tiltrækker os som en magnet. Drøn på skolegården, pp.1–3. Tilgængelig på: <http://www.droen.dk> [Set august 3, 2016].
- Pawlowski, C.S. et al., 2016. Space, body, time and relationship experiences of recess physical activity: a qualitative case study among the least physical active schoolchildren. *BMC public health*, 16, p.16.
- Pedersen, B. et al., 2016. Fysisk aktivitet - læring, trivsel og sundhed i folkeskolen, Vidensråd for Forebyggelse. København.
- Ridgers, N.D. et al., 2006. Day-to-day and seasonal variability of physical activity during school recess. *Preventive medicine*, 42(5), pp.372–4.
- Sallis, J.F. et al., 2016. Physical activity in relation to urban environments in 14 cities worldwide: a cross-sectional study. www.thelancet.com
- Sundhedsstyrelsen, 2011. Fysisk aktivitet - håndbog om forebyggelse og behandling, København.
- UVM, 2016. Bevægelse - Ministeriet for Børn, Undervisning og Ligestilling. Tilgængelig på: <https://www.uvm.dk/Uddannelser/Folkeskolen/Laering-og-laeringsmiljoe/Bevaegelse> [Set august 3, 2016].

Drøn på skolegården. Skolernes erfaringer med organisatoriske tiltag til fremme af fysisk aktivitet i skolegården – i og efter skoletid

Forfattet af: Kræftens Bekæmpelse for kampagnen Drøn på skolegården af Realdania, Lokale og Anlægsfonden og Kræftens Bekæmpelse

Udgivet: Januar 2017

www.drøn.dk

