

Foretræde for Uddannelsesudvalget 6.12.2005

Vedr. eksamen på idræt C niveau.

1. Idrætslærerne i gymnasiet er meget glade for det nye idrætsfag
2. Undren over at idræt er eneste fag i gymnasiets fagrække på C-niveau, der ikke har eksamen.
3. Idræt i gymnasiet:
 - Udgangspunkt i fysisk aktivitet
 - Opprioritering af den teoretiske dimension, stærkere integreret i den praktiske undervisning
 - Sundhedsdimensionen klart ekspliciteret
 - Formål: motivere til livslang fysisk aktivitet
4. Prøver/eksamener skærper tilgang til stoffet. Prøven kunne afspejle bedre fysisk form, større faglig indsigt. Højne status, ikke et frikvartersfag.
5. HF. Her er der ingen termins- eller årskarakterer. Ingen "sanktionsformer" i forhold til slappe elever. Billedet ville ændre sig, hvis de skulle til eksamen på lige fod med andre fag i HF's fagrække.
Særligt fag VUC. Faget vælges ikke af kursister, når det ikke medtæller ved eksamen, -faget vil her uddø.
6. Eksamens/prøveform – ikke en del af sommerens prøvetrængsel.
Træningsprojektet i 3.g knytter teori og praktik og sikrer forståelse for egen træningsindsats. Placeret i februar/marts. Gøre træningsprojektet til prøve, ekstern censur, karakter på studentereksamensbeviset. Parallelt til eksamensopgave, vi har lige nu med stor skriftlig opgave (SSO).



Prøve i idræt i skolen.

I Dansk Idrætslærerforening har vi følgende ændringsforslag til "Høring om udkast til forslag om ændring af lov om folkeskolen", specifikt til punktet om obligatoriske prøver:

Vi ønsker i Dansk Idrætslærerforening, at idræt bliver et prøfefag og således bliver sidestillet med andre fag. Det gør vi på baggrund af anbefalingerne fra EVA-rapporten om Idræt fra november 2004, hvor der i anbefalingerne står: *"Undervisningsministeriet skal inddrage idræt i sine igangværende vurderinger af fordele og ulemper ved at nogle fag er prøfefag, mens andre fag ikke er det. Ministeriet skal på den baggrund afgøre om idræt skal være et prøfefag"*.

Det anses for grundlæggende, at alle fag har samme status. Det medfører, at også idræt bør forekomme som prøfefag. Til det nye forslag punkt 8 §13 stk. 4, der bliver stk. 6, står der, at der efter standpunktskarakterer indføres: *"og i faget idræt en udtalelse"*. Vi mener, at en udtalelse ikke vil sidestille faget idræt med de øvrige fag og ønsker som sagt derfor, at idræt indføres som prøfefag.

Vi vil i denne forbindelse gøre opmærksom på, at vi i Dansk Idrætslærerforening bør være repræsenteret i en evt. kommende arbejdsgruppe omkring udformningen af ovenstående prøver i idræt. Vi vil gerne i Dansk Idrætslærerforening stille os til rådighed i et sådant udvalg. Dansk Idrætslærerforening dækker en bred del af landets folkeskolelærere; vi besidder en stor viden om og har fingeren på pulsen mht., hvad der rører sig på området, og vi rummer derudover en afdeling for seminarielærere, Seminariernes Idrætslærerforening (SI).

Et forslag kunne derfor være at udpege to personer fra DI og to fra SI, som kunne udgøre grundstammen i et udvalg, der skal være med til at udtænke en prøveform i idræt.

Det skal derfor foreslås, at grundlaget for karakter og/eller udtalelse i idræt kunne være et projekt. Her kunne man vælge indenfor slutmålene fra Fælles Mål inden for fagets 3 områder:

- Kroppen og dens muligheder
- Idrættens værdier
- Idrætstraditioner og -kulturer

På grundlag af de valgte slutmål kan eleverne arbejde med et projekt, da der står, at projektopgaven viser:

- tilegnelsen af færdigheder
- selvvirksomhed i det faglige område
- anvendelse af kulturteknikker
- forståelse for og indsigt i idrættens værdier og traditioner.

Dette er blot et forslag blandt mange til selve prøvens udformning. Vi er meget åbne for at diskutere forskellige mulige andre prøveformer.

Med venlig hilsen

Jytte Thormann
Formand for Dansk Idrætslærerforening.

GIS P

Nr. 113 Februar 2003



GYMNASIESKOLERNES IDRÆTSLÆRERFORENING

GLSP nr. 113

Februar 2003

Redaktion

Conny Lustrup (ansvar)
Henrik Lindgaard Møller
Peter Mads Olsen
Ulla Wogensen
Niels Paludan
Niels Vogensen

Redaktionens adresse

Conny Lustrup
Banevej 14, 2920 Charlottenlund
conny.lustrup@skolekom.dk
tlf. 39 63 66 40

Pris

Abonnement: 400 kr. pr. år.
Studerende og pensionister:
200 kr. pr. år.

Foto

Henrik Lindgaard Møller

Udgiver

Gymnasieskolernes
Ildrætslærerforening (GI)

Tryk

A/S Handelstrykkeriet i Odense

*De anførte synspunkter, der
fremføres i artiklerne deles ikke
nødvendigvis af GI eller af
redaktionen.*

I N D H O L D

Leder	3
GI's udspil til idrætsfaget i fremtiden	4
Motion, idræt og ungdomsuddannelser	5
Insulinfølsomhed, sundhed og idræt i skolen	8
Vi skal lære at være fysisk aktive i skolen	13
Intet er i bevidstheden som ikke først var i sanserne	16
Idræt i Gymnasiet og HF	18
Det største fald i fysisk aktivitet	21
Kurser	24
Annonce	26
Bogomtaler	28
Stævneudvalg	29
Adresser	30



Ingen kan være tjent med en gymnasieskole uden idræt

Kære Politikere:

Dette temanummer samler mange gode argumenter for at opretholde idrætsfagets status i de gymnasiale uddannelse.

Vi håber, at I vil give jer tid til at læse artiklerne igennem og evt. revurdere jeres holdning til idrætsfaget i fremtiden.

Som idrætslærer synes det indlysende, at vi lever i en tid, hvor idræt er blevet mere og mere nødvendig. Mange unge er blevet mere inaktive i deres dagligdag, og det giver dem sundhedsmæssige problemer. Disse beskrives af læge Henning Kirk, som understreger vigtigheden af undervisning i motion og sundhed i skolen.

Idrætsforsker Claus Bøje kan have ret, når han beskylder os idrætslærere for at have været fraværende i debatten for vores fag, og det skyldes nok, at det ofte er det mest åbenlyse, som kan være sværest at argumentere for. Vi lader nu eksperter hjælpe os i denne argumentation:

- *Idræt er nødvendig for at uddanne eleverne til hele mennesker*
- *Idræt understøtter elevernes gode idrætsvaner*
- *Idræt oplyser om fordelene ved at være i god form*
- *Idræt er et sjovt pusterum i en meget boglig skole*
- *Idræt appellerer til drengene – og vi har brug for flere drenge i gymnasiet*
- *Idræt giver ny energi og ilt til hjernevindingerne*

Det kan være svært at argumentere imod en styrkelse af fagligheden i gymnasiet, men hvis det skal være på bekostning af de kreative og kropslige fag, er det ikke så svært.

I skal huske på, at det er unge mennesker, vi har med at gøre – unge mennesker med en masse energi og kreativitet. Det skal der også være plads til i gymnasiet.

Derfor kan vi ikke forestille os en uddannelse uden idræt som obligatorisk fag for alle elever og på alle trin i gymnasiet og HF

Redaktionen CL

GI's udspil til Idrætsfaget i fremtiden

- *Idræt som obligatorisk fag på B-niveau for alle elever på alle klassetrin i gymnasiet og HF*
- *Idræt som del af fagrækken i de øvrige ungdomsuddannelser*
- *Idræt som eksamensfag i 3. g*

GI anbefaler undervisning i idræt i minimum to timer om ugen med alsidighed i den praktiske idræt som udgangspunkt. Der skal fokus på bevægelsesglæden og fysisk aktivitet. Idræt har under den sidste reform gennemgået en udvikling i retning af også at være vidensfag, derfor er det vigtigt i endnu højere grad at koble den praktiske undervisning med teori.

Gennem god, afvekslende og bevidstgørende idrætsundervisning af alle elever motiveres disse til fortsat fysisk aktivitet efter endt uddannelse. Danskerne er generelt for inaktive og overvægtige med deraf følgende sundhedsmæssige og økonomiske konsekvenser for samfundet.

Det er ulogisk at idræt ikke hører til den obligatoriske fagrække på HHX og HTX - og elever på disse uddannelser udtrykker stort

behov for, at idræt hører med til fagrækken i disse uddannelser også.

Obligatorisk

Det er vigtigt, at faget er obligatorisk gennem hele uddannelsen. I modsat fald vælger de forkerede elever faget fra. Vi taber dermed kon- takten til de inaktive elever på et alt for tidligt tidspunkt. Vælger man at gøre faget obligatorisk på samtlige gymnasiale uddannelser - på alle klassetrin - har man som samfund betragtet sikret, at ca. 50% af en ungdomsårgang er blevet undervist i idræt og dermed bevidstgjort om værdien af livslang idræt ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv.

Idræt i folkeskolen er ikke til- strækkeligt, ej heller idræt på fri- tidsbasis. Når det handler om at bevidstgøre de unge, der netop for- lader idrætten i 16-års alderen eller

måske aldrig har fundet en idræt, er undervisningen af de 16 - 19-årige absolut nødvendig - undervisning på et højt teoretisk og praktisk niveau.

Karakterer

Alle undersøgelser viser, at et fags status hænger sammen med om der gives karakter og afholdes eksamen. En projekteksamen i 3. g, hvor ele- vernes viden i idræt / motion af- prøves, ville uden tvivl højne fagets status og sikre, at eleverne forlader uddannelsen med stor viden om effekten af fysisk aktivitet.

Valgaf og studieretninger

Udstilles ovennævnte er det natu- ligt at have idræt som valgfag på både B- og A-niveau. Her vil de motiverede og målrettede elever søge et fag, som i høj grad har en studieforberevende karakter.

Idræt indgår naturligt i forskelli- ge fagpakker og studieretninger, eksempelvis en sundhedsvidenska- belig, naturvidenskabelig fagpakke og i evt. kommende kulturfag.

GI's bestyrelse

Motion, idræt og ungdomsuddannelser

Af Henning Kirk, Læge, dr.med., Formand for Forum for Motion

Offentligheden bliver mere og mere opmærksom på at fysisk inaktivitet blandt børn og unge er et problem. Faktisk kan man gå videre og sige - og begrunde - at der er tale om en tikkende bombe under danskernes folkesundhed.

Aldersgruppen 16-24-årige skiller sig ud fra den øvrige befolkning når det gælder motionsvaner. Statens Institut for Folkesundhed viser i nyeste befolkningsundersøgelse at der siden 1987 har været en stigning i andelen der får moderat eller hård motion i fritiden. Men hos de 16-24-årige er der ikke sket forbedringer på dette punkt. Samtidig finder man hos gymnasie- og HF-elever, især blandt pigerne, et bekymrende frafald mht. idrætsdeltagelse.

Disse perspektiver var medvirkende til at daværende sundhedsminister Arne Rolighed i 2001 nedsatte Forum for Motion, et tværfagligt forum med ekspertise inden for idrætsforskning, lægevidenskab, børn-skole, arbejdsliv, patientforeninger og idræt. Forum for Motion

er blevet videreført under indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen, i overensstemmelse med at motion er et selvstændigt, prioriteret indsatsområde i regeringens nye sundhedsprogram »Sundt hele livet«.

Børn, unge og motion som første prioritet

Forum for Motion besluttede fra starten at prioritere emnet inaktive børn og unge. Der blev afholdt en konference i København i november 2001 med titlen »Børn og motion«, og denne er siden blevet fulgt op af regionale konferencer med forskellige samarbejdspartnere. Idrætsaktivitet i Aarhus var således i samarbejde med Aarhus Kommune og Aarhus Amt vært for en konference i april 2002, og måneden efter havde Ribe Amt, HjerteForeningen og De sundhedsfremmende skoler arrangeret en konference i Esbjerg. De tre sjællandske amter, henholdsvis Roskil-

de, Vestsjælland og Storstrøms amter, fulgte trop med en konference på Gerlev Idrætshøjskole i oktober 2002, og temaet var som i Aarhus udvidet fra børn til »børn og unge«.

Formålet med disse konferencer har været at præsentere problemet fysisk inaktivitet blandt børn og unge samt at inddrage aktører der har en rolle at spille over for disse grupper. Det drejer sig om udvikling af netværk hvor viden om problemerne kan formidles, tillige med gode ideer til initiativer og indsatser.

Hvorfor hedder det »motion«?

Der sker i disse år markante ændringer i hvad der lægges i begreber som fysisk aktivitet, motion og idræt. Det ser ud til at »motion« i stigende grad bliver det ord der benyttes som samlede betegnelse for fysisk aktivitet, hvad enten der er tale om »motion man dyrker« eller »motion man får«. Altså

noget der kræver omklædning - versus den »gratis« motion man får som led i dagligdagens almindelige gøremål (transport på cykel eller til fods, at tage trappen i stedet for elevatoren, kø i skolegården, rengøring, hovearbejde, fysisk aktivitet på arbejdspladsen osv.).

Ordet motion anvendes i dag som en sådan samlebeteegnelse for fysisk aktivitet. I Forum for Motion drøftede vi fra starten dette aspekt, og der viste sig (heldigvis) enighed om at det således var en relevant betegnelse der indgik i navnet for vores forum. Der var også interesse for en bredere drøftelse af hverdagsperspektivet, f.eks. at beskrive og analysere børns dagligdag med hensyn til motionsprofil. Hvad er årsagerne til 1) stigningen i antallet af inaktive børn og unge og 2) ændringerne i graden af inaktivitet blandt de mest inaktive?

Overvægt eller inaktivitet - hvad er problemet?

I den offentlige debat har der været meget fokus på overvægt og fedme, hvor problemerne implicit har været relateret til kost og ernæring. På mange måder er fysisk inaktivitet derimod sat i tale som et ledsageproblem til kost, hvilket også har været afspejlet i medierne og i politik og forskning. Når emnet overvægtige og fede børn og unge er blevet diskuteret, har der været tendens til at tale om cola, chips og slik. Vi kan dog notere os at der er ved at ske ændringer i mediedebatten.

Det er åbenlyst vigtigt at fremhæve at vægtøgning udvikles som resultat af at der bruges mindre energi end der indtages. Men en vigtig forskningsdokumenteret mellemregning skal fremhæves: mangel på muskelaktivitet fører til insulinfølsomheden. Dette giver ikke blot anledning til en nedsat glukosetolerans (som kan måles allerede i skolealderen). Det er også en mærkbar konsekvens at appetitten øges eller underkødes udtrykt: fysisk inaktivitet er årsagen til problemet overvægt og fedme. Og den fysiske inaktivitet skyldes ændringer i hverdagslivets betingelser. Nutidens mennesker har samme gener som lavere jægere og samlere for 50.000 år siden, men i dag behøver danskere ikke bevæge sig ret meget for at få føde. Og skal man bevæge sig et eller andet sted hen, foregår det ofte på 4 hjul eller stående i en elevator eller på en rullende trappe.

Når man taler om nutidens børn og unge, falder talen hurtigt på computere og TV. Der bruges mange timer foran skærmene. Børn bliver kørt i bil til skole, og så er de oven i købet inde i frikvartererne. Der er ikke noget i vejen med computere og TV, problemet er misbrug, dvs. at dagligdagen totalt domineres af stillesiddende aktiviteter.

Den sociale polarisering

I Forum for Motion er vi meget opmærksomme på inaktivitetens socialhistorie. Fysisk inaktive børn har inaktive forældre, og i familier med kortere uddannelsesprofiler bruges der

mere tid på TV. I familier med længere uddannelse er forældrene typisk mere sundhedsbevidste og dyrker mere motion. Men bortset fra disse sammenhænge ved vi ikke tilstrækkeligt om de faktorer der har betydning for de pædagogiske udfordringer - den indsats der er nødvendig hvis vi skal knække kurverne. Idrætsforskeren Lars Bo Andersen (der er medlem af vores forum) har påvist at polariseringen er øget fra 1980'erne til i dag. De ti pct. mest inaktive piger og drenge har ringere kondition end dengang. Men i den bedre halvdel er der stort set uforandrede gode kondital.

Den sociale polarisering er en meget stor udfordring. Det drejer sig om at udvikle et samarbejde mellem fagpersoner fra henholdsvis sundhedssektor og daginstitutioner og skoler. Hvis forældrene ikke er i stand til at sørge for at børnene får en times daglig motion, må offentlige institutioner træde til. Det er for sent når barnet når skolealderen. Når vi taler om børns mangel på motion, tænker vi typisk på skolens ansvar. Der er behov for meget mere fokus på de 0-6-årige. Derfor er det vigtigt at rette opmærksomheden mod pædagogerens ansvar. Prioritere nytænkning og projekter på pædagogseminarerne og i kommunerne. Hvor til selvfølgelig kommer indsatsen over for de børn der er i dagpleje eller opholder sig i eget hjem i dagtimerne.

Motion som lægemiddel

Det er bl.a. behovet for ovennævnte fokus på de 0-6-årige som har ført til

at man nu peger på de alment praktiserende lægers ansvar. Lægerne har mulighed for at følge danskerne fra de sparker i mors mave - og til de engang holder helt op med at sparke.

Forum for Motion har indledt et samarbejde med Praktiserende Lægers Organisation og Dansk Selskab for Almen Medicin, formelt markeret med en høring der blev afholdt på Christiansborg den 21. november 2002. Signalet er at udnytte det faktum at lægerne relativt hyppigt har kontakt med de mest inaktive danskere, alene af den grund at de er mere syge - i hvert fald i voksenalderen.

Problemet er jo at inaktive og overvægtige børn ikke nødvendigvis er syge. Men de ses tidligt i livet af den praktiserende læge samt af jordemødre og sundhedsplejersker. Der er altså muligheder for tidligt at identificere familier præget af fysisk inaktivitet, og lægen og de øvrige sundhedspersoner kan give råd og vejledning om den daglige »dosis« på 60 minutters motion til børnene.

Motion er selvfølgelig meget mere end et lægemiddel. Men vi tror at brugen af lægemiddelteori vil være nyttig over for lægerne. Det drejer sig jo også om at motion søgtes kan »tage markedsandelen« fra andre lægemidler, f.eks. når det gælder kolesterbænkende medicin, sukkersygemedicin og midler mod knogleskørhed. Hertil kommer den meget opløftende nye erkendelse at motion faktisk kan mat- che lykkepiller som middel mod depression.

Idræt og ungdomsuddannelser

Ligesom man i motionsdebatten ofte overser de 0-6-årige børn, udelader man ofte de 16-19-årige. Forum for Motion er opmærksom på dette forhold. Det er gennem idrætsundervisningen i skolen, at man har mulighed for at påvirke børnenes bevægelsesvaner, både med viden og holdning.

Når man betragter statistikker for børn og unges deltagelse i idræts- og motionsaktiviteter, bliver man som nævnt slået af den egede sociale polarisering. Et særligt problem er teenagepigeres frafald, andelen af piger der ophører med idræts- og motionsaktiviteter allerede fra 12-års-alderen. Ved at styrke idrætsundervisningen i folkeskolen, og samtidig sikre obligatorisk idrætsundervisning i alle ungdomsuddannelserne, vil man have bedre muligheder for at styrke læring om kroppen og for kontinuerlig holdningspåvirkning af børn og unge mht. motion i dagligdagen.

Det har været meget diskuteret om antallet af idrætsstimer er afgørende. Men man kommer ikke uden om at påvirkingsmulighederne også afhænger af hvor meget tid man har til rådighed. Selvfølgelig er det yderligere afgørende med de faglige ressourcer og modtageligheden hos børn og unge.

For Forum for Motion er det en erklæret strategi at styrke netværket af aktører der har en rolle at spille. Jo mere politikere, medier, organisationer, foreninger og familier bliver gjort opmærksom på vigtigheden af krop og

bevægelse hos børn og unge, des bedre vil vilkårene blive for at udvikle og anvende den nødvendige faglighed, både når det gælder daginstitutioner, folkeskole og ungdomsuddannelser. Forum for Motion vil meget gerne fremme diskussionen om hvordan vi kan sikre at 16-19-åriges betingelser for motion og idræt styrkes, bl.a. i ungdomsuddannelserne.



Insulinfølsomhed, sundhed og idræt i skolen

Af Henrik Jakobsen og Henrik Møller Gl's bestyrelse

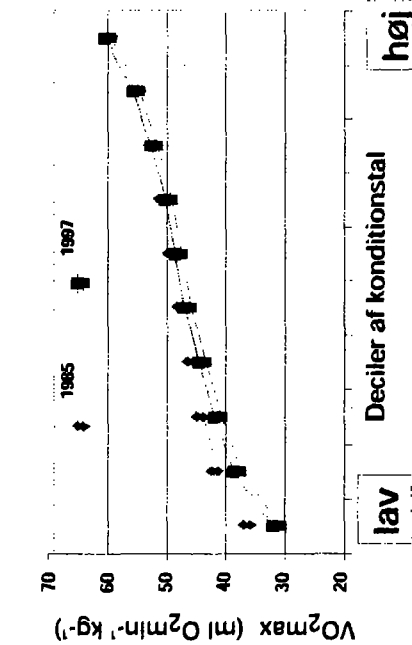
Det er sundt at bevæge sig. Alligevel kender vi dem alle. De børn og unge, der starter deres dag med at blive transporteret i skole af deres forældre. Sidder ned det meste af dagen i skolen. I frikvartererne har gameboyen afløst fodbold og sjipning i skolegården. Playstationen har afløst bordtennisbordet og kla-

trestativet i skolefritidsordningen. Og i hjemmet er idrætsfritidsaktiviteter afløst af videofilm og computerspil.

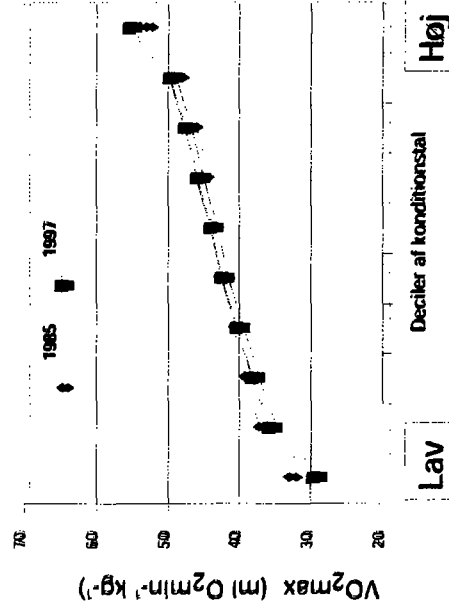
Det er derfor ikke overraskende, at danske børns kondition i de sidste 10 år er blevet væsentligt dårligere. Og hvad værre er: Listen over negative effekter af manglende

fysisk aktivitet er lang: øget risiko for visse kræftformer, knogleskørhed, ryglidelser, øget blodtryk, åreforkalkning og sukkersyge. Børn med dårlig kondition har alle alarmerende niveauer af risikofaktorer for udvikling af forskellige alvorlige sygdomme. Hvor galt står det til med børns kondition? Figur 1 og 2

Trends for $VO_2\max$ hos 9-årige drenge



Trends for $VO_2\max$ hos 9-årige piger



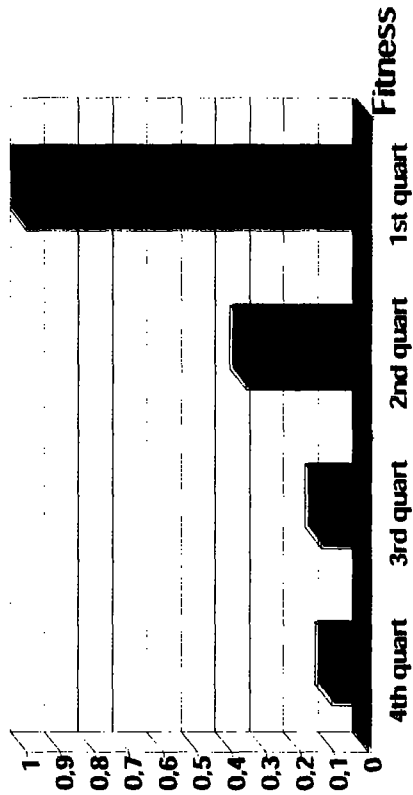
viser konditionstallet for 9-årige drenge og 9-årige piger målt i 1985 og i 1997. De laveste konditionstal bliver endnu lavere. En positiv tendens er dog at de piger med højest konditionstal forøger dette. I løbet af perioden fra 1985-1997 er konditionstallet for de 10 % med den ringeste kondition faldet fra 32 til 30 for piger, mens for drenge er faldet endnu større og det drejer sig for drenge om at næsten halvdelen, dvs. de 5 første deciler har fået ringere kondition i løbet af årene 1985-1997.

Insulin

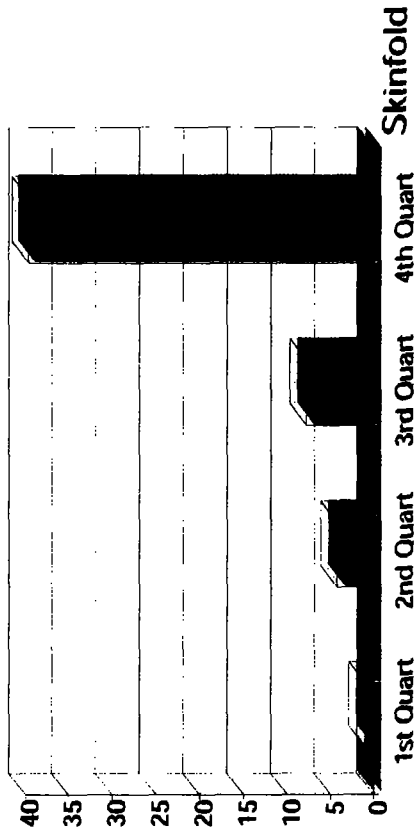
Hverken fede eller inaktive børn eller rygere er syge - i starten. Både fedme og rygning er imidlertid anerkendt som problemer, der medfører følgesygdomme fx stofskiftelaterede sygdomme. Fedme er således et problem, der medfører opståen af både sociale og fysiske problemer. De samme problemer er imidlertid også knyttet til fysisk inaktivitet. Det er bare mindre "synligt" end fedmen. Figur 3 og 4 viser, at sygdomsrisikoen falder med øget kondition og et tilsvarende fald ses med faldende hudfoldstykelse (mål for fedme).

De stofskiftelaterede problemer som opstår af fedme eller fysisk inaktivitet er tæt knyttet til virkningen af insulin. Insulin udskilles i kroppen for at regulere vores blodsukker efter fødeindtagelse og ved fysisk aktivitet. Insulin

**Odds ratio with > 3 risk factors in quartiles of fitness
(Northern Irish Young Hearts Study)**



**Odds ratio with > 3 risk factors in quartiles of skinfold
(Northern Irish Young Hearts Study)**



udskilles fra bugspytkirtlen og sørges for at sukkeret i blodet transporteres over i muskelcellerne. I muskelcellerne bruges sukkeret som brændstof. Fysisk inaktivitet og overvægt medfører en nedsættelse af muskelcellernes insulinfølsomhed. Insulin har desuden flere andre virkninger herunder på blodtryk og fedt i blodet.

Hvis insulinets virkning på cellen forringes, så udskilles der "for meget" insulin. Forøget insulin-koncentration i blodet forårsager: dårlig appetitregulering, øget fedtdeponering, forhøjet blodtryk, forøget LDL kolesterol og forøget triglycerid-koncentration i blodet. Faktorer der sammenfattende kan opfattes som det, der kaldes metabolsk syndrom. Et syndrom der giver en stærkt forøget risiko for type 2 sukkersyge og hjerte-karsygdomme. Og dermed en væsentlig årsag til opståen af blodpropper og åreforkalkninger.

Man har hidtil set på disse risikofaktorer enkeltvis, hvilket har medført, at man behandler forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol med piller. Når risikofaktorer analyseres samlet bliver mønstret klart. Der er tale om et kompleks, som har fælles årsag: Fysisk inaktivitet. Når vi analyserer sygdomsårsagskæden viser det sig altså, at der er en nøje sammenhæng mellem fedme og fysisk inaktivitet, da begge faktorer er hinandens gensidige

årsag. Med andre ord man bliver fed af at være fysisk inaktiv og fysisk inaktiv af at være fed. Den første sammenhæng er indlysende. Den anden sammenhæng handler dels om at det bliver sværere rent fysisk at bevæge sig og dels om nogle psykologiske faktorer hvor man ikke har lyst til at udstille sig selv i idrætstøj, når man er overvægtig.

Både fedme og fysisk inaktivitet er altså et årsagskompleks til lav insulinfølsomhed og dermed høje risikofaktorer for udvikling af hjerte-karsygdomme. Af figur 5 ses at den øverste fjerdedel af dem der har et højt forhold mellem insulin

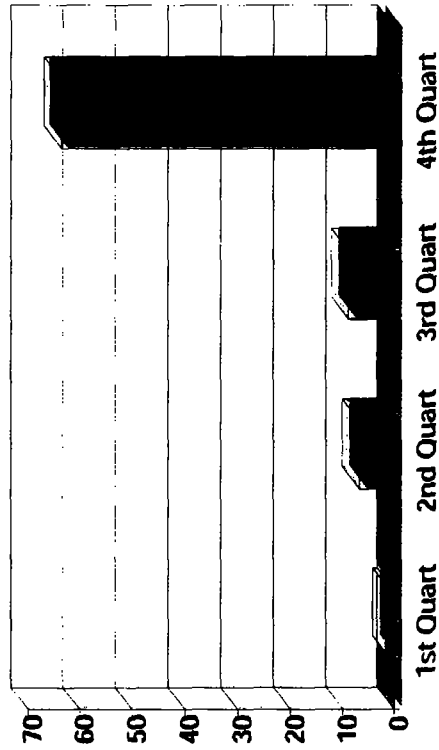
lin/glukose, dvs. lav insulin følsomhed har en endog meget større risiko for at blive syge.

På verdensplan er antallet af mennesker med type 2 sukkersyge i kraftig vækst. Alene i Danmark menes op mod 200.000 at lide af sygdommen.

Fysisk aktivitet

I sammenhæng med ovennævnte risikofaktorer er motion en særdeles interessant faktor. Figur 6 viser at når alle dødsårsager medtages, vil god form give langt mindre risiko for sygdomme. Det er den femtedel, der er i dårligst form, der vir-

**OR of > 3 risk factors in quartiles of insulin sensitivity
(Northern Irish Young Hearts Study)**



Insulin / glucose

kelig har forhøjet risiko. Den bedste halvdel af populationen har langt lavere risiko både når det gælder mænd og kvinder og det ses at kvinder rammes hårdest ved inaktivitet.

Det viser sig at 80-90 % af sukkeret i blodet bliver brugt af muskelcellen. Derfor er insulinets virkning primært knyttet til muskelcellen. Insulins virkning er derfor tæt knyttet til konditallet. Forsøg viser at træning øger den insulinafhængige sukkertransport ind i muskelcellen til næsten det dobbelte i forhold til sukkertransporten ind i utrænede muskelceller. Dette gælder både for unge, ældre

og type 2 diabetikere. Der er derfor en meget klar og tydelig sammenhæng mellem kondition og risiko for type 2 sukkersyge og blodprop- per.

De 75 % af vores børn, der motionerer tilstrækkeligt, har meget mindre risiko for når de bliver voksne at få hjertesygdomme end børn, der er inaktive. Det skyldes, at børn med for dårlig kondition har 6 gange større risiko for at få forhøjet kolesterol, fedt i blodet, overvægt og forhøjet blodtryk - alle faktorer, der disponerer til hjertesygdomme.

Fysisk aktivitet påvirker dog ikke kun omsætningen af sukker og fedt i kroppen. Vi ved fra tidligere studier

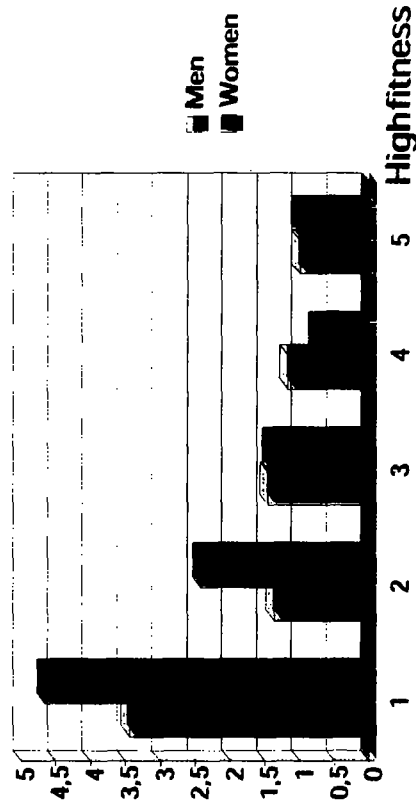
er, at motion: skaber socialt netværk, øger motoriske færdigheder, virker knogleopbyggende og fremmer muligvis kognitiv indlæring og generel udvikling.

Endvidere mindsker fysisk aktivitet knogleskørhed, der er et alvorligt sundhedsproblem, som i Danmark medfører 300.000 hospitalssengedage. Blandt andet er antallet af hoftebrud steget 2-4 gange i løbet af de sidste 20-30 år på grund af et reelt fald i knoglemassen og knoglekvaliteten i løbet af den sidste generation. Den maksimale knoglemasse (peak bone mass), der er opnået igennem barndommen og puberteten, er en af de mest afgørende faktorer i risikoen for at udvikle knogleskørhed (osteoporose) og knoglebrud. Det er påvist at hård fysisk aktivitet af selv kort varighed øger knoglemassen hos børn fx et dagligt hoppeprogram af få minutters varighed. Den knoglemasse man besidder i 25 års-alderen kan ikke øges - knoglemassen bliver kun mindre med alderen. Ved træning kan man opnå at henhæftet af knoglemasse sker langsommere.

Idræt i skolen

Det store spørgsmål er således hvordan får vi fat i de helt inaktive børn? Det er helt oplagt at især den meget inaktive gruppe af børn og unge må aktiveres for at undgå at vi som samfund står med en meget stor gruppe, der helt markant har en meget dårlig sundhedsprofil.

Cooper Clinic for Aerobic Research
(Blair et al. 1989, JAMA, 262: 2395-2401)



Risk for all-cause mortality in quintiles of fitness

En meget vigtig faktor er at motivere disse børn og unge til fysisk aktivitet. Her mener vi at skolen har en vigtig rolle. Skolen kan sørge for en lille del af selve de fysiske aktiviteter i idrætsundervisningen. Men skolen skal også undervise i, hvordan man selv kan øge sit fysiske aktivitetsniveau. Ligeledes skal skolen sørge for at præsentere en idrætsundervisning, der er motiverende for eleverne til at fortsætte den fysiske aktivitet i deres fritid. Set i lyset af at mange unge stopper med at dyrke idræt i fritiden omkring 15-16 års alderen, er det vigtigt at der også finder idrætsundervisning sted i ungdomsuddannelserne.

Endelig er det også vigtigt at den frivillige idræt skal tænke aktivt i tilbud, som "tiltaler" de idrætsmæssige svagere børn og unge.

Artiklens forfatter takker Lars Bo Andersen, lektor, lic. Scient., dr. Med., Institut for idræt, Københavns Universitet for bidrag af figurer.



Vi skal lære at være fysisk aktive i skolen

Af professor, dr.med. Bengt Saltin

Udgangspunktet for nedenstående tanker er en artikel i "Idræt", nr. 3, 2002, skrevet af Per Fibæk Laursen med titlen: "Man skal lære noget". En del af indholdet i artiklen blev senere uddybet i et oplæg fremlagt under et møde mellem fagkonsulenterne i idræt og de, der har ansvaret for undervisning i faget på de videregående uddannelser.

De tre argumenter, der fremføres på skrift og som et mantra i den mundtlige fremstilling for at et fag skal være kvalificeret til at medtages på et skoleskema var følgende:

- **Man skal lære noget.**
- **Det skal være vanskeligt at lære.**
- **Det man lærer, skal være væsentligt for individet nu og i fremtiden.**

Deri kan man kun være enig! Uenigheden opstår ved tilpasningen af de tre doktriner. Udover faget idræt var fagene dansk og matematik til diskussion. Alle kan se, at argumenterne til fulde gælder for både dansk og matematik. At tale og skrive dansk er forståeligt nok noget der må læres, og det samme gælder at læse dansk. Det er ikke helt let; for de fleste faktisk ret vanskeligt. Det gælder også for matematikken. Endvidere er både dansk og matematik vigtige både for at lære andre fag i skolen og for at fungere i det samfund, vi har i dag. Det er nok ikke forkert at sige, at uden en lærdom i dansk og matematik kommer man ikke langt i de andre fag i skolen. Du skal kunne læse og forstå for at kunne lære. Uden matematik bliver fag som fysik, kemi, økonomi, og for den sags skyld filosofi og biologi uden mening. "Kravene" er således opfyldt for dansk og matematik - men hvad med idræt? Er idræt

noget man SKAL lære og er det vanskeligt? De fleste kan gå og cykle allerede inden skoletiden for alvor begynder, men at være motiveret i blot nogle af de mangfoldige bevægelsesformer, der findes, kræver kvalificeret instruktion og øvelse. For mange er det ligefrem vanskeligt at lære. Det er også vigtigt at det læres "rigtigt". Det bliver mere sjov, risikoen for skader mindskes og forbedringen i teknik opnås og bliver vedvarende. Det gør den fysiske evne også, om end den kræver regelmæssighed for at vedligeholdes. Ja, men er det vigtigt og har det betydning for individet under opvæksten og i fremtiden? Svaret er et entydigt ja, men det har mange danskere svært ved at erkende. En dybere forklaring hertil kan søges i en mere end hundredårig debat i Danmark om gymnastik og idræts rolle og hvorfor bevægelse skal læres og dyrkes. Det fremherskende og accepterede motiv er, at bevægelse medfører en indre glæ-

de, som forstærkes i det sociale fællesskab gennem en fælles udfoldelse. Accepteret er også fascinationen af den helt elitære udførelse af sport, først og fremmest i form af teknisk og taktisk flot spillet fodbold eller håndbold, og højdespringerens flugt over den højt placerede ribbe eller løberens acceleration i slutspurtten inden en sejr. Bevægelse og idræt er alle disse ting. Det er en kulturarv vi i Danmark har tilfælles med alle andre mennesker i vores omverden. En arv der skal bevares og forstærkes. Det er svært at se, at de danske skoler ikke skulle varetage denne opgave. Men.... Bevægelse og motion har også en anden dimension, som ofte ignoreres, men som er vigtig for individet både i skolen og resten af livet og for samfundet som sådan. Sentensen "mens sane in corpore sane" er mere aktuel end nogensinde før. Den "danske krop" har det ikke for godt! Danskerne levevis har ændret sig dramatisk over et halv århundrede. De fleste danskere kan i dag leve et liv næsten helt uden bevægelse. Problemet er bare, at mennesket er konstrueret til at bevæge sig, og at kroppen skal bruges for at fungere rigtigt og have det godt. Det gælder lige fra opvæksten. Tekniske færdigheder indlæres bedst, mens man er helt ung. Den sociale udskillelse sker, når man ikke er "med på holdet". For lidt motion under opvæksten og ubalance i energiindtagelsen medfører

overvægt, som også er et stigma og en social udelukkelsesfaktor. Lidt grotesk er det, at for meget motion og for lidt færdindlæring også er ved at blive et mere alment problem i Danmark. Det må være en væsentlig opgave for de danske skoler at påvirke et individs motions- og spisevaner samt kropsideal. Vigtigt som ung - vigtigt hele livet! Den fysisk inaktive har en dobbelt så stor risiko for at udvikle svære sygdomme i en ung alder og for at dø for tidligt end den moderat fysisk aktive. Kun 20% af pigerne er fysisk aktive, når de forlader skolen, og drengenes motionsvaner svækkes også hurtigt derefter, således at 30-40% af de danske midaldrende mænd er i risikogruppen for tidlig sygdom og død. Svær overvægt forøger denne risiko. På mindre en 50 år er der opstået en ubalance imellem den "rigtige" livsstil hvad angår kost og motion og nogle af de gener, der er vigtigst for vores sundhed; gener der kun aktiveres, når musklerne anvendes. Disse gener indeholder koden for æggehvideproteiner, som bidrager til at vedligeholde muskulaturens funktion eller som ved motion frigøres fra musklerne til blodbanen, hvor de stimulerer til en sund udvikling af andre organer og væv i kroppen, som f. eks. fedtvæv.

Det er på høje tid, at motionens helt afgørende betydning for de unges sociale situation og fremtidige sundhed omhændetages af sam-

fundet, og at skolen lever op til de behov, som elevernes krop har. Fornuftige aktivitetsvaner skal indlæres så godt i skolen at de holder livet ud.

Lad os gå tilbage til dansk og matematik. Hvor mange danskere har de to fag som deres "erhverv"? Et antal lærere, og for dansks vedkommende også forskellige typer af forfattere. For alle vi andre er dansk og matematik basisfag, som lærer os nogle færdigheder, der er nødvendige for at vi kan klare os i samfundet og i det arbejde, vi nu har. Analogien bør være åbenbar. Vi skal lære at være fysisk aktive i skolen fordi fysisk aktivitet er en basisfærdighed, der er nødvendig for at kunne klare sig socialt og sundhedsmæssigt både i det korte og i det livslange perspektiv.

En anden problematik er, hvorvidt der skal gives karakterer i idræt; det er til dels relateret til, hvor meget teori der indgår eller skal indgå i undervisningen. Idrætten har både nationalt og internationalt en historie og en kulturhistorie, som bør formidles. Både enkle bevægelser og mere avancerede udførelser styres i et samspil, hvor motorisk programmering i hjernen og rygrad mere eller mindre velindøvet samvirker med en ikke mindre kompleks sensitiv indflydelse fra muskler, syn og føleevne, så bevægelsen bliver så harmonisk som muligt. Forståelsen af, hvordan denne regulering sker, bliver



mere og mere fuldstændig. Vi er i dag også i stand til at forklare hvordan samspillet i reguleringen af stofskifte og kredsløb foregår. Endnu vigtigere er måske, at vi nu kan se, hvordan regelmæssig brug af muskulaturen aktiverer gener, der bidrager til at kroppen kan bevare sin funktionsevne og forøge mulighederne for et liv uden for tidlig sygdom, specielt hvis motionen kombineres med en i øvrigt fornuftig livsstil. Det teoretiske stof skal naturligvis formidles og nutidens lærere har kompetence til det. Litteraturen findes der. Teori, d.v.s. lektier og hjemmeopgaver i idræt bør indgå i pensum, ligesom skolens regelmæssige praktiske idrætsaktiviteter. På samme måde skal muligheden for "praktiske" idrætsøvelser tilbydes i skolefritidsordninger og lign. På endnu et punkt giver jeg dog Per Fibæk Laursen ret. Idræt kan ikke retfærdiggøres ved at være et "åndehul"; det skal læres - det er vanskeligt at lære, men det skal læres og forstås, for det er så afgørende for det enkelte barns fremtid.



Intet er i bevidstheden som ikke først var i sanserne

Kommentar af idrætsforsker Claus Bøje

Lørdag d. 1. februar bragte Radioavisens ugemagasin Refleks et indslag om undervisningsministerens oplæg til en ny gymnasiereform. Indslaget bestod af en kommentar af idrætsforskeren Claus Bøje og et interview med professor i idrætsmedicin Michael Kjær. Vi har lånt Claus Bøjes kommentar, som Refleks havde valgt at indlede med Kaptajn Jespersens opildnende opfordringer til gymnastiske øvelser.

Det er tankevækkende, at når redaktøren skal friske op på et indslag om idræt i skolen, kommer han til at tænke på Kaptajn Jespersen. Kaptajnens kommandoer er for længst forstummet, men han illustrerer åbenbart en forestilling - eller et minde - om skoleidrætten, som er almindeligt blandt voksne danskere: Stroppeturen under kommando. Rationelt begrundet i sine gavnlige sundhedsbefordrende hensigter, men uden gran af lyst eller livsglæde.

Arven løftes på forbilledlig vis af viljefaste politikere. Statsministeren jogger - det er en del af hans iscesættelse. Og kulturministeren erklærer, at han gør det. Hver mor-

gen. Det der med kroppen er altså ikke så kompliceret. Er man uden for kommandovidde, er det godt med karakterstyrke. Motioneres skal kroppen. Nu mere end nogensinde før. - Og det skal ske i fritiden.

I løbet af de sidste 50-100 år har vi nemlig oplevet det privilegium at blive lettet for fysisk aktivitet som del af en daglig nødvendighed i transport, arbejde og husholdning. Og vi har fået en kropslig inaktiv livsform foran computeren og TV-apparatet. De kommende generationer kommer til at betale prisen. Danske skolebørn trues af fedme, gammelmandssukkersyge, forringet bevægelighed og lidelser i bevægeapparatet. De er fremtidsbestemt til forringet livskvalitet

kropsligt og mentalt, fordi de fratages oplevelser og erfaringer, som er afgørende for deres udvikling.

Der er imidlertid et hjerteskrænkende misforhold mellem den viden, der eksisterer om betydningen af kropslig udfoldelse, og den ansvarlighed, det politiske system udviser. Det er gået støt ned ad bakke. Siden 50'erne er timetallet i idræt reduceret i skolen, og lektionerne er gjort kortere. Undervisningen i idræt har aldrig rigtigt fået en chance for at vise sin mulighed og værdi for danske skoleelever. Da man havde mange ugentlige timer, var faciliteterne dårlige og lærerne utilstrækkeligt uddannede. Nu hvor man har gode faciliteter og veluddannede lærere samt mange forskningsmæssigt sikre belæg for betydningen af fysisk aktivitet, har idrætsfaget det laveste timetal nogensinde, som det hedder i selveste Undervisningsministeriets kvalitetsudredning fra 1993. Og - for at føje spot til skade - nu kom-

mer et oplæg fra undervisningsministeren, hvor hun gør faget valgfrit i gymnasieskolen.

Hvad er egentlig problemet, kunne man spørge? Viser ikke netop statsministeren og kulturministeren, at det dybest set er en enkel og rationel sag at imødegå inaktivitetproblemerne. Det kræver ikke megen skoleundervisning som belastet gennemføre en så elementær bevægelsesform som en daglig løbetur. Det kræver kun to ting: Karakterstyrke og et nøjsomt forhold til kroppens udfoldelsesmuligheder.

Men politikerne ved jo godt, at den er gal - bare de får lov til at tænke i "kasser". Sundhedsministeriet lægger op til nye strategier og kampagner for at få befolkningen til at motionere. Socialministeriet kræver alt til restgrupper på 15 til 25 %, som har behov for særlig støtte, hvis de skal sættes i gang med at tage ansvar for deres eget liv. Men i kassen ved siden af lægger undervisningsministeren op til, at det væsentligste instrument i folkeoplysningen - skolen - kan køre fritløb.

Skolen kan - realistisk set - ikke imødekomme behovet for fysisk aktivitet. Den kan skabe grundlag for den enkeltes valgmuligheder i fritiden. Den kan give viden, selvtilid og strategier for den videre færdud i den store verden. Især for de 16-19 årige er det en helt afgørende dimension, fordi de - om nogen - skal ud og forhandle deres identi-

tet - ikke mindst på grundlag af deres kropslige overskud.

Det mest interessante ved denne langstrakte aflivning af idrætsfaget i gymnasiet er imidlertid blindheden over for, at også den psykologiske og pædagogiske forskning om læring og intelligens har leveret så overbevisende udsagn om sammenhængen mellem kropslig praksis og menneskelig udvikling. Læring gennem sanselig iagttagelse og indlevelse er i virkeligheden for vigtig en dimension til sin nuværende skæbne. Ikke blot som fag, men som dimension i undervisningen. Kroppen er tværfaglig. Et lysende spor af veloplagthed, motivation og samarbejdsevne kan trækkes gennem gymnasiet, hvis mulighederne udnyttes.

Men hvem kan man appellere til blandt idrætslærere, som ikke formår at argumentere for deres fag, ministerielle embedsmænd, der ikke føler sig forpligtet til at sætte sig ind i den eksisterende viden, og politikere, der ikke formår at se de truende perspektiver i en meningsfuld sammenhæng?

Med en jøgende statsminister som modellen i spidsen. Løbende for livet i Kaptajn Jespersens ånd. Eller rettere: Løbende fra livet. Fra oplevelsen af at sætte kroppen i spil i de komplekse psykologiske og sociale sammenhænge, som opstår i kampen, dansen og legen - med eller uden bold.

Hvis intet - med Aristoteles ord for 2300 år siden - er i bevidstheden, som ikke først var i sanserne, er skolens opgave netop at skabe det erfaringsbaserede fundament for en righoldig, sanselig praksis.

Menneskelig forankring og livsduelighed i al enkelhed!

Idræt i Gymnasiet og HF

>Hvad er det for et fag - det der idræt<<

Af Pernille Garbers Frederiksborg Gymnasium og HF

Når man ser ordet idræt for sine øjne, fører ens sanser en tilbage til fortidens gymnastiktimer.

Man kan lige så tydeligt lugte rullemåttens og ruskundet på plintene, og man ser udtrækskabet med gymnastikstøj fra flere årtier for sig. Den gang hed det gymnastiktimer, selvom det dengang heller ikke kun var gymnastik, der var indholdet af timerne, - det var meget hyppigere rundbold - for pigerne - og fodbold for drengene. Og kønnene blev holdt hver for sig.

Gymnastiktimen startede med, at gymnastiklæreren krydsede af i protokollen og for pigerne led det ofte som oplæsningen af lørdagens tipskupon: *kryds, kryds mangler, mangler...*

Målgruppen for denne artikel er alle jer, der lige nu har berøring med faget, enten fordi der skal laves reform og findes timer til nye spændende tiltag, eller fordi der skal findes et sted at spare.

En typisk idrætstime i dagens Gymnasium og HF
Om vi er i idrætssalen eller ude på græsset, så er drengene der allerede - omklædte og parate, før timen starter. Det sker ikke lige så ofte, at de sidder med historiebøgerne klar og blyanten hvæsset til noter.

Pigerne opsøger lige læreren i omklædningsrummet for at få vendt en skade, der bliver ved med at gøre ondt eller for at høre, om de må gå tidligere i bad pga. menstruation.

Inde i salen mødes begge køn, for man har som oftest idræt sammen, ligesom man har historie og fransk sammen. Der skal kæmpes lidt for at få ro, for at læreren kan præsentere dagens program. Måske skal man lige inddrive en bold, som drengene har spillet med i frikvarteret.

Vi er midt i vores grundtræningsforløb, hvor eleverne introduceres for forskellige former for

grundtræning: *konditionstræning, muskeludholdendetræning, styrketræning eller bevægelighedstræning* - f.eks.

Vi starter med at tale om grundtræning relateret til elevernes egne idrætter for at finde ud af, hvorfor og hvordan man skal grundtræne.

Herefter går vi i gang med et lærerstyret opvarmningsprogram, som gør os varme og parate til den aktivitet der skal i gang. (Senere når eleverne har lavet deres eget program er det dem, der varmer holdet op)

Der skal stilles en løbebane op, læreren har tegnet på en overhead, hvorledes denne ser ud og der bliver rykket store tykke måtter, bænkke og plinte frem. Eleverne parrer sig to og to, og der startes et vildt 6 dagesløb i gymnastiksalen. I pauserne pustes der, og der bliver talt pulss.

Efter denne konditionsting skal

eleverne i en bingoorganisation gå fra post til post og lave kredsløbsstimulerende øvelser. De skal bevæge sig på bestemte måde fra post til post. Inspirerende musik ledsager dem, mens de udfører øvelserne.

Når timen er ved at være slut, rydder vi op i fællesskab, og mens vi strækker de brugte muskler ud, tager vi om puls og hvorledes pulsen kan sige noget om ens kondition. Vi taler om den test af konditionalitet, som ligger i slutningen af forløbet, og man mærker en vilje fra eleverne til at gøre noget for, at konditallet på vores hold ligger over gennemsnittet for danske gymnasie- og Hf-elever.

Undervisning eller underholdning

- kald det kobling mellem teori og praksis.

Hvad adskiller de aktiviteter, som gymnasiet laver med de unge, fra det de møder i foreningslivet. Frem for alt er det, der foregår i gymnasiet undervisning. Der er et fagligt og pædagogisk formål for det enkelte modul såvel som for hele forløbet. Derudover er der bekendtgørelseskrav der skal opfyldes.

Nogle eksempler:

Læreren har mødt eleverne udenfor omklædningsrummet i det fri i frikvarteret, hvor de står med deres cigaretter. Vi benytter lejlig-

heden til at lave sjov med rygerne og får forklaret, hvorledes rygning påvirker iltoptagelsen før og efter idrætsaktivitet, og hvad rygning gør ved sundhedstilstanden i det hele taget.

Vi laver konditionstræning med eleverne, lærer dem at komme over den barriere, hvor løbet er for tungt og uudholdeligt. Vi taler kredsløb og hjertekarsygdomme med dem, og forklarer dem at det er bedre at være lidt rund og aktiv end slank som en myrde og inaktiv.

Vi rådgiver de piger, der op søger os i omklædningsrummet om vægtproblemer. Vi fortæller dem om motionens og kostens betydning, og at man ikke får større ende og inderlår ved at lave måltrettet styrketræning for de dele.

Man laver i fitnesscenteret "maveballe/lår" træning. Vi lærer dem hvorledes de laver deres maveøvelser, så de ikke belaster lænden, vi lærer dem, at man aldrig skal træne mave uden også at træne ryg.

Vi har et forløb hvor styrketræning indgår. Eleverne får vejledning og instruktion i hvorledes maskinerne virker samt hvilke risikomomenter de skal være meget påpasselige med.

Vi giver dem elementer fra afspændingen og yoga forud for deres skriftlige eksamener, store skriftlige opgaver og eksamenslæsning. Giver dem øvelser i at undgå muskelinfiltrationer, og hvorledes de nemt kan

få ny energi til den hårdt arbejdede hjerne.

Al respekt for de frivillige ledere i foreningslivet, de gør en stor og uvurderlig indsats, men det er ikke altid, at de har en universitetsbaggrund eller har læst den sidste forskning inden for deres område.

Det sjove krydderi

Udover de gængse ting i gymnasiet har vi mulighed for at introducere eleverne til nogle ting, de ellers ikke ville komme i berøring med - enten af økonomiske grunde, af frygt og usikkerhed eller uvidenhed. De gængse aktiviteter i idrætstimerne er:

- boldpillene, de nye spil som softball, ultimate, cirkelcricket, atletik, badminton, redskabsgymnastik, svømning, musik og bevægelse som omfatter standard-danse, salsa, hip hop, lanciers og aerobic.

Krydderiet kan være tennis og squash, kano og kajak, klatring, skøjteløb på en af de mange udendørs-skøjtebaner, eller curling i en skøjtehal, en lille eller lidt længere skitur, hvor langrend også introduceres, og det sjove krydderi kan også være en sej gæstelærer i breakdance eller capoeira.

Sundhedsaspektet

Der er ingen trænings effekt i det ene modul om ugen, men dette modul akkumuleret med, at eleverne (måske) cykler til skole, går op

ad trapperne i stedet for at tage elevatoren, har et fritidsarbejde, hvor de skal bevæge sig eller måske endda vasker gulv derhjemme, gør at den samlede fysiske aktivitet gør en forskel. For nogle er det den eneste fysiske aktivitet, de har.

Undervisningens bevidstgørelse af karakter bevirker, at eleverne uden løftet pegefingre ved, hvad de skal gøre for at forbedre deres sundhedstilstand, hvis de skulle være gået i stå.

Et af de fornemste formål med idrætsundervisningen er netop at inspirere til fortsat fysisk aktivitet. Dette gør vi ved at opfylde bekendtgørelsens krav om alsidighed, og vi rammer altid plet med aktiviteterne, nogle gange for de rigtig mange - nogle gange for de få. Det er ikke sjældent, at en elev stolt fortæller, at de er begyndt at løbetræne og lige har gennemført et 10 km løb.

Almen dannelse

Hvem siger, at almen dannelsen kun finder sted nord for strubehovedet?

Et helt menneske skal vel være bevidst mentalt og fysisk. Der skal krop bag ordene.

God retorik hænger snævert sammen med et bevidst kropssprog.

Eleverne skal vide, hvorledes de regulerer deres spændingsniveau (anspændte med stresshormoner fløjttende rundt i kroppen), før de

skal lave det store oplæg i samfundsfag.

Endelig skal man jo huske på, at den direkte forbindelse til den klassiske almindendannelse findes via idrætten. I det antikke Grækenland skete kultur- og politiske diskussioner i forbindelse med de idrætskege, man var mødt op for at deltage i.

Studieforberedende

Især valgfaget (mellemniveau eller tilvalg) har en betydelig studieforberedende karakter.

I teori lærer eleverne fysiologi og anatomi på højt niveau, noget der direkte kan anvendes i senere naturvidenskabelige uddannelser som biologi, på fysio- og ergoterapeutuddannelsen, sygeplejerske og på medicinstudiet vil de også have et forspring.

Både på obligatorisk niveau og på valgfagene er arbejdsmetoderne studieforberedende. Eleverne arbejder projektorienteret, når de skal lave egne opvarmningsprogrammer og grundtræningsprogrammer. Eller hvis de skal lave et kreativt program eller en performance, der skal vises frem for resten af skolen. De bliver i boldspillene stillet over for den opgave, at de selv skal kreere et lille spil, som fremmer det taktiske element, de vil sætte fokus på.

I det hele taget er en stor del af idrætsaktiviteten anlagt induktivt, dvs. at eleverne selv skal erkende det de skal lære.

Det der idrætsfag er et godt fag

Elever og lærere er meget glade for det - og det er et unikt fag, som har sin naturlige plads i Gymnasiet i alle 3 år på obligatorisk niveau.

Af de artikler som dette særnummer indeholder må det fremgå lysende klart, at det eneste rigtige er at have idræt som obligatorisk fag på alle ungdomsuddannelser. Man ville på denne måde nå 50% af en ungdomsårgang og undervisningen ville aktivt og bevidst kunne modvirke den fravælgelse af fysiske aktiviteter, der sker hos de 15-19 årige.

Det største fald i fysisk aktivitet sker i 15-19 års alderen

Af Pernille Garbers, GI

I flere af dette særnummers artikler er det blevet påvist, hvilke konsekvenser fysisk aktivitet har for overvægt, sundhed og udvikling af diabetes to.

Undertegnede inviterede lektor Pernille Due til et mini-interview om de 15-19-åriges motionssvaner. Pernille Due er forsker og lektor ved Institut for Folkesundhedsvidenskaber.

Pernille Due er projektleder på to projekter, der har med sundhedsadfærden hos børn og unge at gøre.

Det ene projekt er "Skolebørnsundersøgelsen", som er et internationalt projekt med 35 deltagende lande. Undersøgelsen gennemføres hver 3. - 4. år og har været gennemført 6 gange, sidst i 2002.

Man får ved denne undersøgelse et tværsnit af adfærden hos de 11, 13 og 15-årige. Undersøgelsen siger

altså ikke noget om enkeltpersoner, men trends i tiden.

Den anden undersøgelse hedder "Danskernes Sundhedsadfærd" og følger den enkelte person som 15-årig, 19-årig og 27-årig.

Konklusion:

Andelen af børn som dyrker motion har været stadigt faldende siden 80'erne

Det er socialt svage forældres børn der dyrker mindst motion

Det største fald i antallet af aktive sker fra 15-19 års alderen

Aktive børn har det bedre.

Drengene bliver federe og federe

Efter international standard er danske drenge blevet mere og mere overvægtige.



Af de 15-årige piger er 7 % overvægtige, og af de 15-årige drenge er 10 % overvægtige. (Fig. 5)

GI mener:

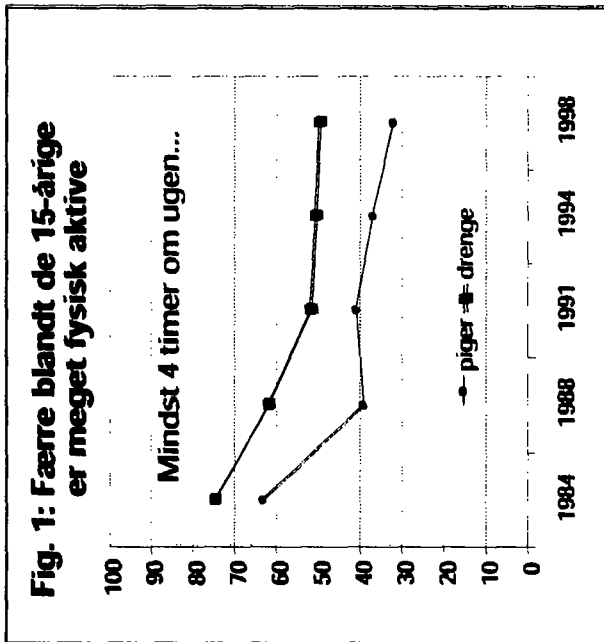
Hvis idræt var en naturlig del af fagrækken på alle ungdomsuddannelser, ville nære end 50 % af en ungdomsårgang have mindst to timers fysisk aktivitet om ugen.

At gøre idræt helt valgfrit i HF vil være en samfundsmæssig bjørnetjener af karat. Vi ved at HF'erne rekrutteres fra socialt svagere forældre end gymnasteeleverne.

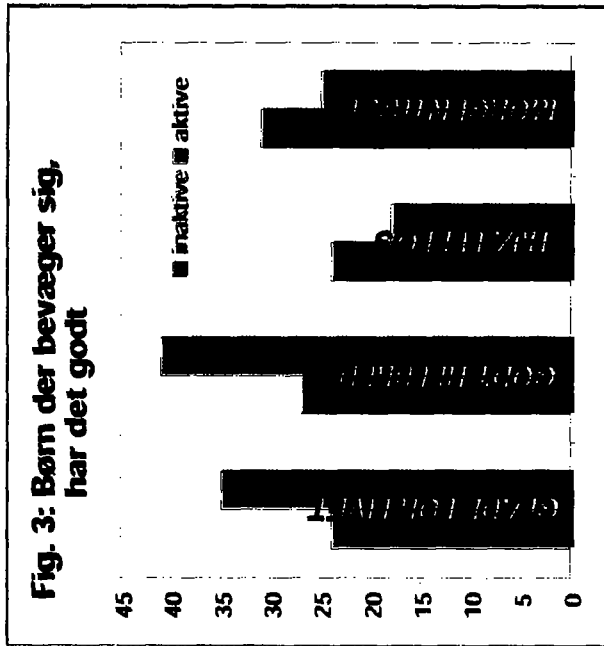
Idræt som fortsat obligatorisk fag i Gymnasiet vil aktivt og bevidst kunne modvirke den fravælgelse af fysiske aktiviteter, der sker hos de 15-19 årige.

Se figurerne på de næste to sider ▶

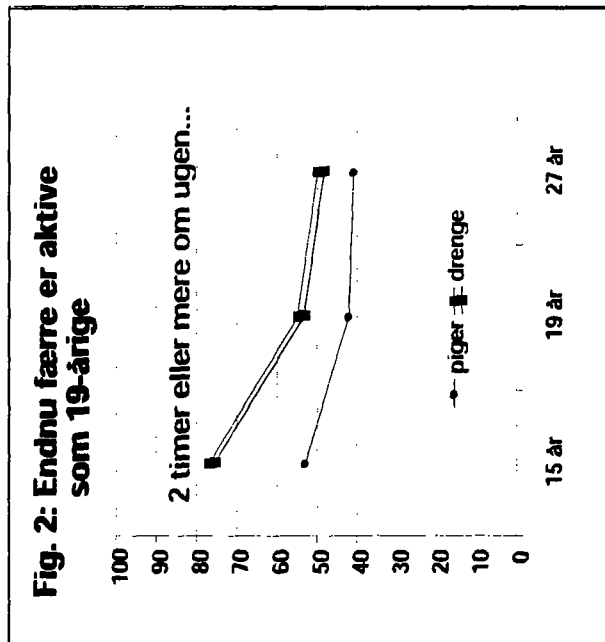
Følgende figurer stammer fra de to nævnte undersøgelser:



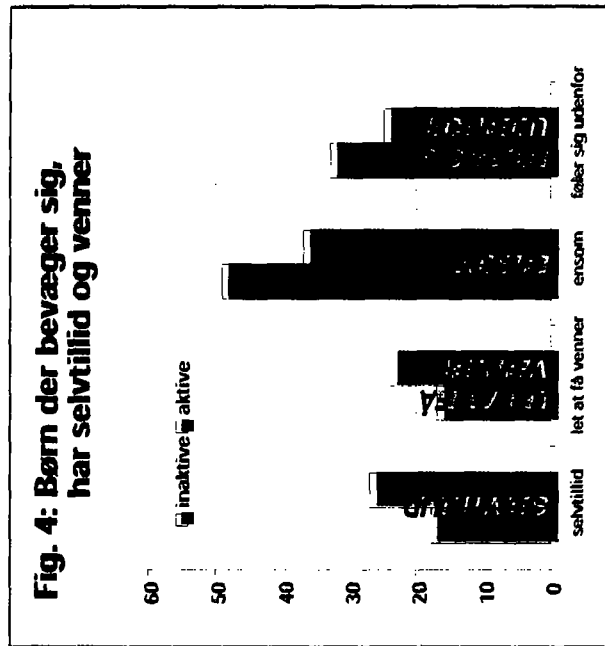
Skolebørnsundersøgelsen - 1998



Skolebørnsundersøgelsen - 1998

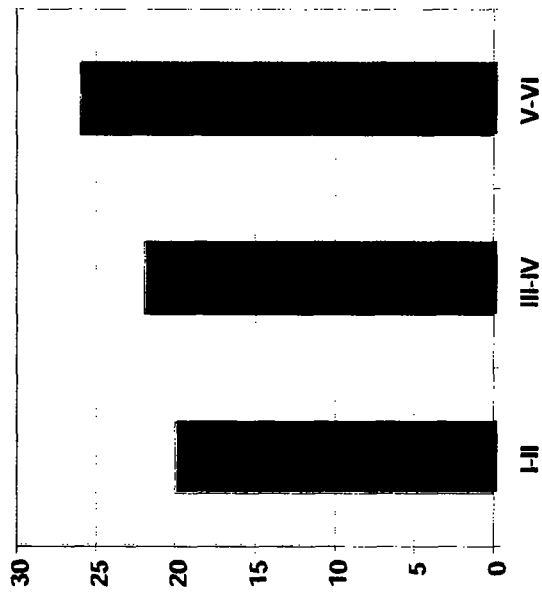


Danskerne Sundhedsadfærd 1990-2002



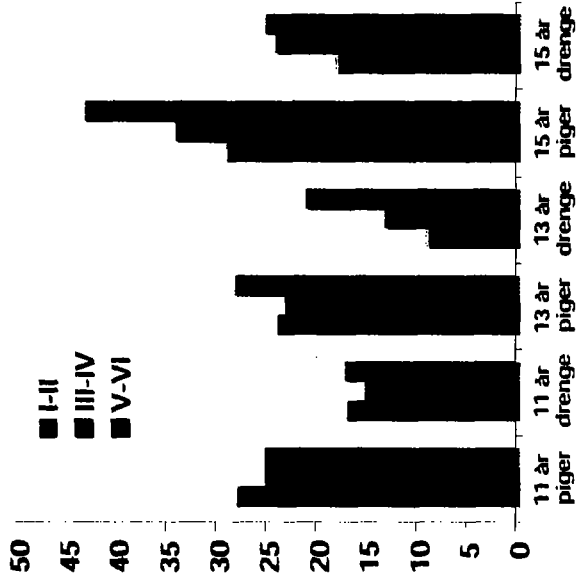
Skolebørnsundersøgelsen - 1998

Fig. 5: Socialgruppe og inaktivitet

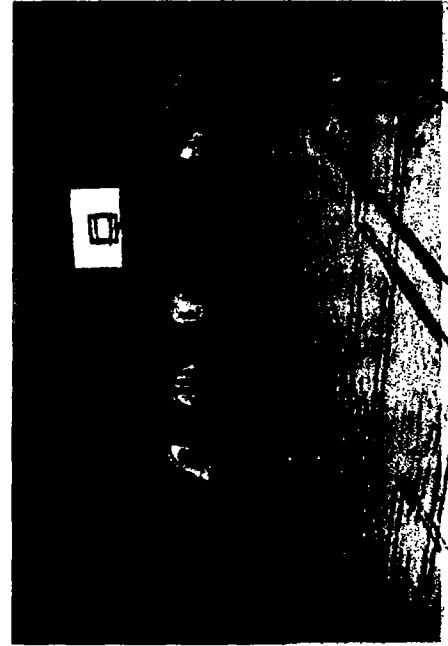
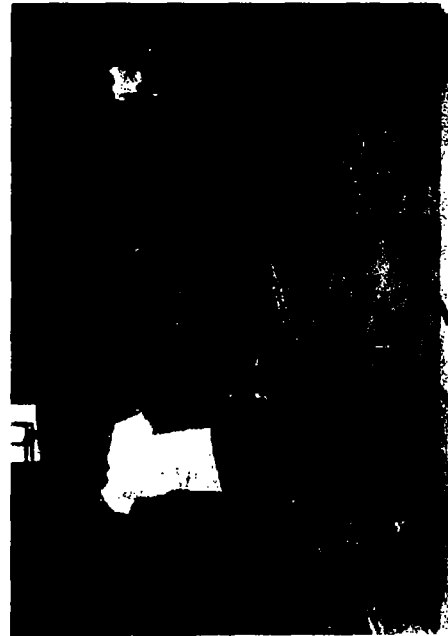


Skolebørnsundersøgelsen - 1998

Fig. 6: De sociale forskelle kommer med alderen



Skolebørnsundersøgelsen - 1998



Generalforsamlingskurset 2003

Det lange kursus

Onsdag d. 22/10 kl. 18 til lørdag d. 25/10 kl. 11.30

Det korte kursus

Torsdag d. 23/10 kl. 19 og slutter lørdag d. 25/10 kl. 11.30

Pris

For det lange kursus: kr. 2200 for overnatning i dobbeltværelse og kr. 2800 for overnatning i enkeltværelse. For det korte kursus: kr. 1350 for overnatning i dobbeltværelse og kr. 1800 for overnatning i enkeltværelse.

Kursusmoduler

Det lange kursus sammensættes af ét emne fra modul 1 og ét fra modul 2. Det korte kursus sammensættes af ét emne fra modul 2:

Modul 1:

Dansens historie
Cricket

Modul 2:

Ultimate
Moderne sved på panden
Capoeira

Dansens historie - krop og kultur i dans

Underviser: Susanne Ravn, Institut for Idræt/ SDU

Kort beskrivelse: Kurset vil søge at synliggøre og perspektivere, hvordan forskellige danse præsenterer fokuseringer i forhold til kroppen, dvs. synliggør forskellige "kropsligheder".

Forskellige danseformer og bevægelsesmønstre vil blive prøvet af i praksis, hvorefter dansen beskrives/diskuteres i forhold til en underliggende kontekst samt perspektiveres historisk og kulturelt.

Eksempler på dansegenrer, der kan/vil indgå:

Afrikansk dans (Sydafrikansk Zulu-dans)

The Charleston og "The Shim Sham Shimmy"

Saturday Night Fever - John Travolta og disko-bølgen

Vals - Ballroom dancing

Kreativ dans - på basis af engelske undervisningstraditioner

Danske folkedanse - som tilgang til nye sociale danse/samværsdansen.

Cricket

Underviser: Erik Juul, Århus Seminarium

Kort beskrivelse: Kurset vil være en præsentation af slagboldspillet cricket. En blanding af kys til bold-øjet, gentlemanship, tea, klapsalver, kultur, aristokrati, professionel, fair-play og kamp - med en holdning bag!

Mini-cricketsspillene er blevet populære, bl.a. fordi boldhierarkierne rystes. Udover kaste/gribe/ramme-øvelser og workshops spilles 4 mini-spil: "Some-stop cricket", "Non-stop cricket", "Circle cricket" og "Kanga cricket", hvor der øves og spilles med bløde bolde. I praksis og via videospots vil der blive sat fokus på den korrekte gribe, kaste og batting teknik ved forskellige slag, captainens rolle samt spilllets taktiske/kulturelle magi. Her åbnes til "forståelsen" af det rigtige cricket-spil. Medbring cap!

Ultimate

Underviser: René Oskjær, Nørresundby Gymnasium

Kort beskrivelse: Ultimate er fundamentalt et simpelt spil, der med fokus på "spirit of the game" (holdånd) giver spilleglæde og succesoplevelser til alle elevtyper. De uendelige fysiske, tekniske og taktiske muligheder gør ultimate anvendeligt på alle niveauer og giver basis for meget varierede undervisningsformer.

På kurset vil der blive lagt vægt på den enkeltes teknik og spilforståelse, således at man med sikkerhed kan instruere også mere avancerede kast og forskellige taktiske oplæg. Reglerne i ultimate er enkle - men vanskeligere at implementere, idet alle på banen i princippet skal fungere som dommere, hvilket er uvant for mange. Det stiller store krav til udvikling af sans for fair play og objektivitet.

Kurset vil inddrage it og diskutere muligheder for inddragelse af projektarbejde af såvel fag- som tværfaglig karakter.

Moderne sved på panden

Underviser: Ellen Stig, Marselisborg Gymnasium

Kort beskrivelse: Pilates, Core-training, Body-combat, Hi-puls, TBC....Begreberne er mange når man ser på tidens motionstilbud - især i fitnessbranchen. Hvad er kvalitet og hvad er smart indpakning? Dette kursus vil med udgangspunkt i bl.a. funktionel

træning, kick-boksning og power-yoga, præsentere nogle af de nye mere kvalitative træningsformer og lægge op til en diskussion af deres relevans og anvendelighed i idrætsundervisningen i gymnasiet.

Vi skal især se på den nyeste form for muskeltræning (funktioneltræning, Pilates) der fokuserer på træning af den dybe truncusmuskulatur og stiller spørgsmålstegn ved traditionel mave-/rygtræning, herunder kropsholdning.

Capoeira

Underviser: Pelle "Camarao" Stryhn

Kort beskrivelse: Kurset vil primært være en introduktion til den brasilianske kamp-kunst "Capoeira", dens kulturelle historie, dens centrale teknikker og den tilhørende sang og musik.

Efter en introduktion til grundbevægelsen "ginga" inddrages følgende elementer:

"Capoeira Angola" - relativt langsomme og lave bevægelser, et skuespil, hvor det handler om at være mest snu.

"Capoeira Regional" - med opretstående og hurtige akrobatiske bevægelser.

"Maculelê" - en afro-brasiliansk dans med pinde (knive!)

Capoeira er en kampdans - derfor vil kurset også introducere den brasilianske sang- og rytmekultur samt en række brasilianske instrumenter.

Tilmelding

Foreløbig tilmelding sendes til Lise Dalberg,

Niels Ebbesensvej 18a, 1911 Frederiksberg C

mail: lise.dalberg@tysensteen.dk med oplysninger om:

Tilmelding til lang eller kort kursus.

Navn, adresse, telefonnummer, e-mail samt ansættelsessted

Ønsker for modul 1 og for modul 2 (se ovenfor)

Du skal angive om du ønsker at bo på dobbeltværelse eller enkeltværelse

Announce

Foredragsrække på IFI

6. marts 2003: Den sunde krop som symbol

Tiltrædelsesforelæsning af professor,
dr.phil. Hans Bonde

Som i første halvdel af det tyvende århundrede, står vi i dag overfor trusler om mennesketroppens forfald. Kan vi tage ved lære af den farlige politiske og religiøse sundhedsfanatisme, der udviklede sig i angsten for degeneration efter år 1900?

Forhåndstilmelding er ikke nødvendig og der er fri adgang for alle interesserede.

Tidspunkt: 14:00
Lokale: Store Auditorium, Nørre Allé 53
Kontakt: Hans Bonde
E-mail: hbonde@ifi.ku.dk
Telefon: 35320862
Hjemmeside: www.ifi.ku.dk

10. april 2003: Fysisk aktivitet og sundhed

Lektor dr. med. Lars Bo Andersen
forelæser med titlen:

"Fysisk aktivitet og sundhed
hos børn og unge".

Forelæsningsen vil stille spørgsmålet:

"Er metabolsk syndrom et problem hos børn?" og besvare det med data fra European Youth Heart Study.

Med udgangspunkt i spørgsmålet "Er børn blevet ringere motorisk?" præsenteres motorik data på 6-årige børn.

Hvis resultaterne foreligger vil ligeledes data fra Ballerup projektet blive gennemgået. Forhåndstilmelding er ikke nødvendig og der er fri adgang for alle interesserede.

Tidspunkt: 15:00
Lokale: Store Auditorium, Nørre Allé 53
Kontakt: Lars Bo Andersen
E-mail: lbandersen@ifi.ku.dk
Telefon: 35320815
Hjemmeside: www.ifi.ku.dk

8. maj 2003:

Fysisk aktivitet og sundhed

Professor dr.med Bengt Saltin CMRC,
Rigshospitalet forelæser med titlen:

"Hvor stærk er evidensen for en sammenhæng imellem fysisk aktivitet og sundhed?"

Forhåndstilmelding er ikke nødvendig og der er fri adgang for alle interesserede.

Tidspunkt: 15:00

Lokale: Store Auditorium, Nørre Allé 53

Kontakt: Kurt Jørgensen

E-mail: kjoergensen@aki.ku.dk

Telefon: 35320826

Hjemmeside: www.ifi.ku.dk

22. maj 2003:

Sukkerstofsiftet

Professor, dr.med. Erik A. Richter
forelæser med titlen:

"Muskulære forhold der påvirker sukkerstofsiftet".

I foredraget redegøres for hvorledes musklerne er meget vigtige i regulationen af kroppens sukkerstofsifte, og at musklernes evne til at optage sukker fra blodet reguleres af hormonet insulin og det at man bevæger musklerne - altså fysisk aktivitet. Disse to mekanismer fungerer hver for sig via forskellige biokemiske mekanismer, men det er også således at fysisk aktivitet øger insulins virkning på musklerne. Dette er bl.a. baggrunden for at fysisk aktivitet virker forebyggende og behandlende på tilstande med nedsat insulinfølsomhed såsom type 2 diabetes. Hvorledes dette hænger sammen rent biokemisk vil blive omtalt i foredraget.

Forhåndstilmelding er ikke nødvendig og der er fri adgang for alle interesserede.

Tidspunkt: 15:00

Lokale: Store Auditorium, Nørre Allé 53

Kontakt: Erik A. Richter

E-mail: erichter@aki.ku.dk

Telefon: 35321626

Hjemmeside: www.ifi.ku.dk

Hans Bonde:

Kampen om ungdommen

Niels Bukh – en politisk biografi, 2003, 270 s. Rigt illustreret, pris 198 kr., Museum Tusulanums Forlag

Kampen om ungdommen handler om den internationalt kendte gymnastikpædagog Niels Bukhs dramatiske liv. Niels Bukh var en fascinerende og sammensat figur. Han udviklede en frigerende mandæstetik, men fortolkede den indenfor autoritære pædagogiske og politiske rammer. Han blev et af det tyvende århundredes største danske nationalsymbol, men han samarbejdede med tyskerne under krigen for at få kontrol over den danske ungdomskultur. Hans personlige akilleshæl var hans homoseksualitet, som hans politiske modstandere forsøgte at presse ham med.

Bogen udkommer torsdag den 6.marts, hvor Hans Bonde tiltræder som Danmarks første professor i idrætshistorie på Institut for Idræt, KU.

**Henning Eichberg og
Bo Vestergård Madsen (red.):
Idrættens enhed eller
mangfoldighed**

371 sider – 295 kr. udkommet tirsdag d. 17. december 2002.

Denne bog er den første i serien *Bevægelsesstudier*, som udgives i et samarbejde mellem institut for Forskning i Idræt og Folkeligt Oplysning og Klim.

„Idrættens enhed eller mangfoldighed“ rummer artikler, som perspektiverer den aktuelle kulturpolitiske og kulturteoretiske debat ud fra forskellige faglige indfaldsvinkler. Idrætten belyses som kropslige bevægelser, psykiske bevægelser og sociale bevægelser. Dermed lægger bogen op til en bevægelsesforskning, som tematiserer sammenhængen mellem idræt, forkellig oplysning og demokrati.

**Mette Krogh Christensen (red.):
Aldring og bevægelse
i idræt**

126 sider – 169 kr., udkommet tirsdag d. 11. Februar 2003., Forlaget KLIM

I de senere årtier er begreberne alder og aldring blevet samfunds- og kulturalytiske kategorier og genstand for stigende forskningsinteresse. Også i idrætsforskningen er man begyndt at interessere sig for alder som kulturel kategori – måske fordi flere og flere mennesker i alle aldre dyrker idræt, og fordi idrætsudøvelse og fysisk aktivitet er en måde at forholde sig til aldring på. Den aldrende krop er med andre ord ikke en entydig størrelse. Den aldrende krop i bevægelse (eller netop ikke i bevægelse) tilskrives sundhedsmæssige, identitetsmæssige og social betydning, som præger vores syn på både aldring som proces, og idrætten som mål og middel i denne proces.

Bogen er en samling artikler, skrevet af fortrinsvis danske forskere og undervisere, som har fordybet sig i temaet aldring og bevægelse i idræt.

Stævner . . . Stævneudvalg

Stævnekoordinator

Preben Kristensen
Parkbo 8
2500 Valby
36 46 11 37
pk2@post.tele.dk

Atletik

Lars Ulrik Andersen
Børkop Alle 16
2770 Kastrup
32528472
ulrik.andersen@skolekom.dk

Basketball

Peter Rykær
Odinsvej 14
6100 Haderslev
74522932
tripe@get2net.dk
og

Poul Teilman
Dimen 30
6200 Åbenrå
74630014

Badminton

Ernst Trane
Nyvej 2 IV
1851 Frederiksberg C
33 31 02 24
ernst.thrane@infosport.get2net.dk

Volley-vest

Hans Mikkelson
Godfredsvej 15
5200 Odense V
66 16 93 97
HM@rosborg_gym.dk

Volley-øst

Lone Baltersen
Nordvestvej 3
2930 Charlottendlund
39 90 73 53
bse10685@vip.cybercity.dk

Håndbold

Svend Laursen
Lorupvej 32, Lorup
4200 Slagelse
58 54 53 01
svend.laursen@skolekom.dk
&

Iver Grunnet
Akademigrunden 11
4180 Sørbø
57 83 21 13
iver.grunnet@skolekom.dk

Ultimate

Rene Oskjær
Lavendelsparken 38
9319 Vodskov
98 29 32 66
ro@udd.nrsbgym.dk

Pigefodbold

Solveig Kaas
Asylgade 42
4000 Roskilde
46 34 12 83
Solveig_Kaas@skolekom.dk
&

Lene Sommer
Knudrigsgade 32, 3. th.
8000 Århus
86 18 25 95
Lene.Sommer1@skolekom.dk
&

Flemming Lindquist

Ulsevej 41
2650 Hvidovre
36 49 55 30
flip@adr.dk

Drengefodbold

Søren Vienberg
Dalvænget 23
2860 Solrød Strand
56 14 25 80
soeren.vienberg@skolekom.dk

Regioner • Regionssekretærer

1 Sydsjælland og Lolland-Falster

Jesper Bruun-Olsen
E. Rodesvej 62
4700 Næstved
55737122
bruun.olsen@mail.stofanet.dk

2 Vestsjælland

Jens Færch-Jensen
Kløvermarksvej 3
4300 Holbæk
59 44 27 41
jens.færch@skolekom.dk

3 Østsjælland

Niels Schou
Højsetten 70
2730 Herlev
44 84 02 35
ns@solroed-gym.dk

4 Nordsjælland

Jacob Printzlau Stiesdal
Lillevangsvej 8
3670 Veksø
48181146

5 København I

Iben Schomacker
Violhaven 10
2765 Smørum
44 97 42 35,
ischomacker@ofir.dk

6 København II

Stage Pedersen
Rylevænget 27
2880 Bagsværd
44 44 30 62
stage@bagkost.dk

7 København III

Lone Hupfeld
Heikholm 49
2960 Rungsted Kyst
45 86 46 31
lone.hupfeld@ordrup-gym.dk

8 København IV

Conny Lustrup
Banevej 14
2920 Charlottenlund
39636640
conny.lustrup@skolekom.dk

9 Fyn

Annette Vadgaard
Tesdorpsvej 45
5000 Odense C
66 11 21 51
vadgaard@mail.dk

10 Sønderjylland

Jørn Øgaard Andersen
Chr. III vej 33
6000 Kolding
75 50 13 53
joern.oegaard.andersen@skolekom.dk

11 Syd- og Vestjylland

Gitte Møller
Sct. Laurentiigade 3
6760 Ribe
75424462
git@ribekatedralskole.dk

12 Vejle Amt

Anne Thy-Petersen
Engsvinget 39
5250 Odense SV.
65 96 31 76
AT@munkdam-gym.dk

13 Århusområdet

Marianne Hobm Kasumussen,
Skolevangs Allé 44
8240 Risskov, 86 17 88 31 &
Hans Henrik Christensen
Haraldsgade 8
8260 Viby J
86 11 79 62
Hans-Henrik Christensen
@fc.lankaer.dk

14 Randersområdet

Jane Brix
Lillegade 9
8983 Gjerlev
86 47 48 91

15 Nordvestjylland

Margit Pedersen
Refsdammervej 32
7900 Nykøbing M
97 72 48 90
uguna@vibaamt.dk

16 Nordjylland

Mette Ørum
Knasten 62
9260 Gistrup
98 31 55 61
moe@hasserris-gym.dk

VUC

Jytte Lind
Poppel Allé 29
2650 Hvidovre
36 49 17 50
jli@oresund-vuc.dk

De enkelte skolars placering
ses på foreningens hjemmeside:

www.id.gymfag.dk/forening

Adresser Bestyrelsen

Formand

Kasper Bøcher (KB)
Haldansgade 7, 1.th.
2300 København S
Tlf. 32 96 45 06
Kasper.Pretzmann.Kliith.Boecher@skolekom.dk

Kasserer

Henrik Lindgaard Møller (HM)
Palludansvej 9
6800 Vardø
Tlf: 75 21 24 28
Henrik.Moeller3@skolekom.dk

Bestyrelsesmedlemmer

Næstformand Lise Dalberg (LD)
Niels Ebbesenvej 18a
1911 Frederiksberg C
Tlf. 33 22 40 18
lise.dalberg@rysensteen.dk

Helle Sehested Hansen (HS)
Hobrogade 11, 2.tv.
2100 København Ø
35 42 05 42
he@hfc.dk

Hans A. Johnsen (HJ)
Påbølvej 5, Høven
6880 Tarm
Tlf. 75 34 31 61
hj@post.grindsted-gym.dk

Permilie Garbers
Tikøbvej 9a
3060 Espergårde
Tlf. 49 13 10 55
pgarbers@mail.tele.dk

Henrik Jakobsen
Floritsvej 6
8765 Kløvborg
Tlf. 75 76 16 75
henrik.jakobsen6@skolekom.dk

GI-medlems- administration

Henrik Lindgaard Møller
Palludansvej 9
6800 Vardø
Tlf: 75 21 24 28
Henrik.Moeller3@skolekom.dk

Fagkonsulent

Jette Engelbreth (JE)
Skytten 1B
9000 Aalborg
Tlf: 98 77 03 97
jette.engelbreth.holm@uvm.dk

Fagligt udvalg

Jette Engelbreth
Kasper Bøcher
Henrik Lindgaard Møller
Jesper Tolnø
Birkevang 191
2700 Brønshøj
Tlf: 38 80 06 03
merkur@email.dk

GISP-redaktion

Conny Lustrup (ansvar)
Henrik Lindgaard Møller
Peter Mads Olsen
Ulla Wogensen
Niels Paludan
Niels Vogensen

GI's hjemmeside

www.id.gymfag.dk/forening



Deadline for GISP nr. 114: 24. februar 2003