

Idræt på alle ungdomsuddannelser

Der er mange argumenter for hvorfor idræt skal med i fagrækken i en kommende EPX. Overordnet set vil idrætsfaget medvirke til at skabe fællesskab og skolekultur.

Trivsel og fællesskab

Idrætsudfoldelse skaber fysisk, psykisk og social trivsel, da eleverne i idrætsundervisningen er fri af den digitale verden og ser hinanden i øjnene, samarbejder og bruger kroppen i fysisk udfoldelse og læring. Idræt får eleverne væk fra skærmene og ind i fællesskabet. Hermed opnås trivsel, fastholdelse af elever og mere læring i andre fag - også for de elever, der har svært ved at sidde stille en hel skoledag. Undervisningen vil blive kvalificeret med idrætslærere med en pædagogisk uddannelse og høj faglighed.

Idræt for alle

Idræt kan vælges som valgfag på HHX, HTX og Hf, men STX er den eneste ungdomsuddannelse med obligatorisk idræt. Idræt bør være en naturlig del af alle ungdomsuddannelser.

Erhvervsuddannelserne ligger lavt på trivsel, og frafaldet er 4 gange større sammenlignet med gymnasiale uddannelser, her kunne idrætsfaget bidrage positivt.

Der er sket meget med idrætsfaget bl.a. fordi faget er blevet et eksamensfag, hvilket disciplinerer idrætslærerne til at komme rundt i alle discipliner og have faglige mål for deres forløb, der ikke kun handler om hvor godt eleverne kaster med en håndbold. Vi er langt mere bevidste end tidligere om at alle elevtyper skal have en god oplevelse med idræt. Idrætsglæde er et formål for faget, idet vi skal give eleverne lyst til varig idrætsdeltagelse.

Sundhed og forberedelse til uddannelse

Mindre idræt på ungdomsuddannelserne er meningsløst i et samfund, hvor 52,6% af den voksne befolkning er overvægtig. Idrætsfaget understøtter fysisk, mental og social sundhed, og forbereder unge til erhverv, der har brug for sunde medarbejdere, ikke mindst i sundhedssektoren som fx sygeplejerske og SOSU-assistent. Vi har brug for vores krop hele livet. Idræt tilbyder fysisk træning og viden om kroppen, som ikke kun vil reducere risikoen for arbejdsskader og kroniske smerter, men bidrage til større livsglæde.

For de unge er de lavthængende frugter af et idrætsfag øget trivsel og indlæring, og mental og fysisk sundhed.

For institutionerne er gevinsten øget fastholdelse og fællesskab.

For samfundet kan eleverne bruge idræt i deres efterfølgende uddannelse, i foreningslivet og fritidslivet.



Bilag: Cases fra idrætsundervisningen

Første gang **Michelle** havde idræt, trak hun sig fra fællesskabet, ville ikke have øjenkontakt og blev hurtigt overvældet af informationer. Efter mødet med Michelle kontaktede jeg hendes studievejleder, der kunne fortælle mig om hendes diagnose. Med den viden kunne jeg planlægge undervisningen anderledes og gjorde efterfølgende ekstra ud af at sætte rammer for timerne og have fokus på gruppedannelse, så Michelle ikke selv skulle søge kontakten til de andre. Efter kort tid mærkede jeg hvordan Michelle følte sig mere tryk i undervisningen og blandt de andre elever på holdet. Fra kun at være med i udvalgte øvelser, som hun kunne overskue, er hun i dag med i al undervisning. Og ikke nok med det, så smiler Michelle nu når hun kommer til idræt. Hun søger i højere grad selv kontakt til de øvrige elever og til mig.

Peter blev student forrige sommer. Han kommer fra et gymnasiefremmed hjem og var en typisk dreng i 1.g med lidt for meget energi til de stillesiddende timer. Han var igennem 2.g og 3.g flere gange ved at droppe ud af gymnasiet, men idrætsfaget og fællesskabet i klassen var det der i sidste ende fastholdt ham. Peter havde idræt som studieretningsfag, og modulerne i løbet af ugen gjorde, at han fandt ro til de andre fag. Peter dyrker i dag triatlon og er klar til at fortsætte i videre uddannelse, fordi han har fundet en ro til skolearbejde gennem en aktiv hverdag, som han selv fortæller, at han lærte gennem idræt i gymnasiet.

Solveig blev student for 3 år siden. Hun har ordblindhed og ADD, så klasserummet var svært at være i for hende. Hun var heller ikke rigtig glad for idrætsfaget, men det kunne alligevel noget, som de andre fag ikke kunne. Solveig brugte idræt til at udvikle sig personligt og relationelt. Hun stod forrest i de rytmiske serier, og hun beroligede de klassekammerater, der også synes, at håndstand var svært. I forbindelse med idrætsundervisningen fik Solveig DIF's træneruddannelse og hun greb muligheden for at bruge den i den klub, hvor hun selv havde været idrætsaktiv i sin barndom. Solveig fortæller, at det er fedt for hende at mærke, hvordan børnene ser hende som et forbillede. De ser hende som en, der kan alt muligt, "bare" fordi hun har lært at organisere og evaluere aktiviteter, at konflikthåndtere, og lært om børns udviklingsstadier og hvad der motiverer i idrætsundervisningen.

Henvisninger

DIF: [Danmarks Idrætsforbund: Bedre trivsel starter med aktive fællesskaber](#)
Skoleidræt: <https://fiibl.dk/ny-evaluering-idraetsskoler-tiltraekker-nye-maalgrupper-og-oeger-trivsel/>
Idræt, sundhed og trivsel for alle: [Håndbog om fysisk aktivitet - Sundhedsstyrelsen](#)
Klar sammenhæng mellem idræt og trivsel: <https://www.dif.dk/nyheder/2022/10/sammenhaeng-mellem-trivsel-og-idraet>