

# **Fitness som undervisningsforløb i 7. - 9. klasse**

Evaluering af fitness som et forløb i idrætsundervisningen for 7. - 9. klasse



UNIVERSITY COLLEGE  
SYDDANMARK  
UCSYD.DK

University College Syddanmark  
Mette Munk, Videncenter for Sundhedsfremme

# **INDHOLDSFORTEGNELSE**

<b>1. BAGGRUND</b>	<b>3</b>
<b>2. FORMÅL OG METODE</b>	<b>4</b>
2.1 Evalueringens formål og overordnede metode	4
2.2 Spørgeskemaundersøgelse	8
2.3 Interview	9
<b>3. SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE</b>	<b>10</b>
3.1 Baseline resultater	10
3.2 Efter fitnessforløbet resultater	15
3.3 Spørgeskema analyse	33
<b>4. INTERVIEW</b>	<b>37</b>
4.1 Elever 9. klasse	37
4.2 Elever 7. + 8. klasse	42
4.3 Idrætslærere	46
4.4 Instruktør X	53
4.5 Interview analyse	57
<b>5. KONKLUSION OG ANBEFALINGER</b>	<b>62</b>

# 1. BAGGRUND

Sønderskov-Skolen afviklede i skoleåret 2008/2009 et forløb på 12 træningstimer á 2 lektioner for den ene af skolens 8. klasser. Træningen foregik i Fitness Syd under instruktion af en til fitnesscenteret tilknyttet instruktør samt med deltagelse af klassens gymnastiklærer.

Eleverne blev blandt andet præsenteret for bodypump, cirkeltræning, kick boxing, spinning og styrketræning i maskiner og med håndvægte, ligesom eleverne flere gange i perioden fik foretaget konditest og måling af fedtprocent, vandindhold og muskelmasse.

Instruktør og lærer oplevede under forløbet en stor interesse, motivation og samarbejdsvilje blandt eleverne. Det er desuden deres opfattelse at fitness generelt har en positiv branding blandt eleverne (se projektbeskrivelsen).

I skoleåret 2009/2010 er der gennemført et lignende 12 ugers forløb for alle skolens 7., 8. og 9. klasser (3 klasser pr. årgang) i Fitness Syd. Elevernes idrætslærere har deltaget i træningen på lige fod med eleverne.

Projektets formål er:

”At give de unge en personlig udvikling såvel fysisk som mentalt, der medvirker til, at deres koncentration og samarbejdsevne i forbindelse med den øvrige undervisning forbedres.

Samt at skolens lærere får forståelse for og erfaringer med personlig målsætning og træning” (projektbeskrivelsen)

Skolen har på baggrund heraf opstillet følgende mål for forløbet:

- At eleverne bliver mere fysisk aktive
- At arbejde med en anerkendende tilgang til eleverne
- At få den enkelte elev til at sætte mål for egen træning og livsstil
- At eleverne får forståelse for vigtigheden af fysisk aktivitet
- At få eleverne til at samarbejde om deres personlige mål
- At øge kropsbevidstheden hos den enkelte elev

## 2. FORMÅL OG METODE

### 2.1 Evalueringens formål og overordnede metode

Evalueringens overordnede formål er:

*”At give en vurdering af, hvorvidt fitness bør være et fast forløb for 7. til 9. årgang i idrætsundervisningen på Sønderkov-Skolen og evt. udbredes til andre af kommunens skoler”*

Vurderingen vil forsøges belyst gennem følgende underspørgsmål:

1) Fitness som arena for idrætsundervisning – kvaliteten i idrætsundervisningen

- Undervisningspædagogik med særlig fokus på den anerkendende tilgang og muligheden for undervisningsdifferentiering, medbestemmelse og tværfaglighed
- Opfyldelse af Fælles Mål

2) Elevernes udvikling

- Motivation
- Læringsudbytte, fysisk, psykisk og socialt (jf. projektets formål)
- Aktivitetsniveau i idrætstimerne og i fritiden
- Fysiske form herunder kondition, styrke og kropsbevidsthed

3) Lærernes kompetenceudvikling

- Forståelse for og erfaringer med personlig målsætning og træning (jf. projektets formål)

#### 4) Samarbejdet mellem skole og fitnesscenter

- Udfordringer og muligheder for et samarbejde mellem en skole og et fitnesscenter

Analyseenheden er den enhed, der er i fokus i evalueringen – altså det fænomen eller den proces, der undersøges. Analyseenheden for denne evaluering er idrætsundervisningen i Fitness Syd. I projektbeskrivelsen indgår en ønskværdig virkning om, at elevernes koncentration og samarbejdsevne i forbindelse med den øvrige undervisning som følge af fitnessprojektet forbedres. Da denne virkning ligger uden for evalueringens analyseenhed, vil sammenhængen ikke blive nærmere belyst i indeværende evaluering.

I alt 189 elever har deltaget i fitnessforløbet. Af ressourcemæssige årsager indgår imidlertid kun en enkelt 7. klasse, en enkelt 8. klasse og en enkelt 9. klasse i denne evaluering. De deltagende klasser vil af hensyn til såvel læreres som elevers anonymitet i evalueringen blive betegnet henholdsvis 7. x, 8. x og 9. x.. Der er ikke foretaget bortfaldsanalyse, og det vides således ikke, hvorvidt x-klasserne på væsentlige områder adskiller sig fra skolens øvrige 7., 8. og 9. klasser.

Evalueringen bygger på såvel kvantitative data som på kvalitative data.

Følgende kvantitative data genereres i forbindelse med projektet:

- Spørgeskemaundersøgelse blandt eleverne i 7. x, 8. x og 9. x inden fitnessforløbets opstart
- Spørgeskemaundersøgelse blandt eleverne i 7. x, 8. x og 9. x ved fitnessforløbets afslutning

Følgende kvalitative data genereres i forbindelse med projektet:

- Interview af den hovedansvarlige fitnessinstruktør ved fitnessforløbets afslutning
- Et gruppeinterview af udvalgte elever fra 7. x ved fitnessforløbets afslutning
- Et gruppeinterview af udvalgte elever fra 8. x og 9. x ved fitnessforløbets afslutning
- Et gruppeinterview af udvalgte idrætslærere ved fitnessforløbets afslutning

Eleverne er udvalgt af deres lærere efter følgende kriterier; 2-3 elever, som I har oplevet har været glade for forløbet og 2-3 elever, som I har oplevet har været mindre glade for forløbet.

Temaerne for spørgsmålene i såvel spørgeskema som interviews tager primært udgangspunkt i Evalueringsrapporten i Idræt udarbejdet af evalueringsinstituttet i 2004.<sup>1</sup> Rapporten gør rede for en evaluering af idrætsundervisningen i 1. – 9. klassetrin. I forlængelse af denne rapport blev der endvidere af IDAN i 2007 lavet en undersøgelse af, hvad der kan fremme motivationen hos eleverne og fremme kvaliteten i idrætsundervisningen på 8. og 9. klassetrin<sup>2</sup>. Denne rapport har ligeledes tjent som udgangspunkt for valget af fokuspunkter i evalueringsspørgsmålene.

I EVA rapporten blev blandt andet opstillet en række anbefalinger omkring det faglige og pædagogiske arbejde i idrætsundervisningen. Her blev det bl.a. anbefalet at arbejde med:

a) Centrale mål for undervisningen

*”Idrætslærerne skal styrke deres professionsbevidste undervisning ved at fokusere på det centrale grundlag for undervisningen, tage et klart udgangspunkt i de gældende mål og arbejde med sammenhænge mellem undervisningsmål og læringsmål.”*

b) Tværfaglighed

*”Idrætslærerne skal fokusere på idræts muligheder i tværfaglige sammenhænge. Det kan fx ske ved at indsamle eksempler på tværgående emner og problemstillinger hvor idræt naturligt indgår, ved at udarbejde ideer til regelmæssigt tilbagevendende projekter og lignende, og ved at synliggøre styrker i et fagsamarbejde hvor idræt deltager på lige fod med andre fag.”*

c) Elevmedbestemmelse

*”Idrætslærerne skal i faggruppen drøfte hvordan de kan motivere eleverne i de ældste klasser til idræt gennem medbestemmelse og ved at involvere dem i tilrettelæggelse og gennemførelse.”*

---

<sup>1</sup> Idræt i folkeskolen. Et fag med bevægelse, Danmarks Evalueringsinstitut, 2004

<sup>2</sup> Kvalitet i idrætsundervisningen, Idrættens Analyseinstitut, 2007

#### d) Undervisningsdifferentiering

*”I drætslærerne skal forstærke deres arbejde med undervisningsdifferentiering fx ved at tage hensyn til elevernes forudsætninger gennem holddeling og kønsadskilt/kønsintegreret idrætsundervisning.”*

Undervisningsdifferentiering er med til at sikre, at alle elever udfordres på et for dem passende niveau. Dette er i henhold til Mihaly Csikszentmihaly flowteori<sup>3</sup> vigtig for elevernes glæde ved og motivation for idræt. Teorien beskriver, hvordan udfordringer, der ligger over eller under elevernes evner, skaber henholdsvis frygt og kedsomhed, mens udfordringer, der matcher elevernes evner, skaber en tilstand af flow.

*”Being completely involved in an activity for its own sake. The ego falls away. Time flies. Every action, movement, and thought follows inevitably from the previous one, like playing jazz. Your whole being is involved, and you're using your skills to the utmost.”<sup>4</sup>*

I denne tilstand er der et stort potentiale for læring og eleverne føler samtidig glæde og motivation ved aktiviteten.

Der er gode forudsætninger for at skabe flow i aktiviteter, hvor der er *et klart mål og formål*, hvor *udfordringerne er over gennemsnittet* men samtidig *matcher elevens evner*, og hvor der løbende *gives feedback*.<sup>5</sup>

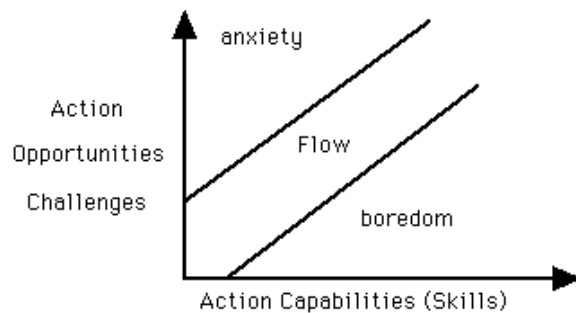
---

<sup>3</sup> Mihaly Csikszentmihalyi (1990), Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York

<sup>4</sup> [http://en.wikipedia.org/wiki/Mihaly\\_Csikszentmihalyi](http://en.wikipedia.org/wiki/Mihaly_Csikszentmihalyi)

<sup>5</sup> Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow. The Psychology of Engagement with Everyday Life. New York: Basic Books, Csikszentmihalyi, M. (2005b). Flow og engagement i hverdagen. Virum: Dansk psykologisk Forlag., Knoop, H. H. (2002). Leg, læring og kreativitet. København: Ascheoug.

## FLOW MODEL:



Det fremgår ligeledes af IDAN rapporten 2007, at elevernes motivation blandt andet skærpes ved at give dem feedback på deres faglige kompetencer.

Af Sønderkov-Skolens projektbeskrivelse står endvidere skrevet, at et af målene omkring det faglige og pædagogiske arbejde netop er at arbejde med en *anerkendende tilgang* til eleverne.

## 2.2 Spørgeskemaundersøgelse

Spørgsmålene i spørgeskemaanalysen skal primært være med til at belyse underspørgsmål:

- 1; Fitness som arena for idrætsundervisning – kvalitet i idrætsundervisningen samt underspørgsmål.
- 2; elevernes udvikling.

Spørgsmålene vil således blandt andet forsøge at belyse elevernes opfattelse af graden af undervisningsdifferentiering og brugen af en anerkendende pædagogik i såvel deres traditionelle idrætstimer som i idrætstimerne i Fitness Syd (underspørgsmål 1).

Spørgsmålene skal endvidere forsøge at klarlægge udviklingen i elevernes aktivitetsniveau i såvel idrætstimerne som i deres fritid samt udviklingen i deres glæde ved idrætsfaget (underspørgsmål 2).

Af ressourcemæssige årsager er der kun foretaget analyse på de spørgsmål i spørgeskemaundersøgelsen, der af evaluator skønnes mest relevant for besvarelsen af ovenstående underspørgsmål.

Spørgeskemaerne kan ses i sin fulde længde i bilaget.



Baseline spørgeskemaer blev uddelt og udfyldt af eleverne på skolen i uge 40 og 41.

Efter fitnessforløbet blev spørgeskemaerne uddelt og udfyldt af eleverne på skolen i uge 5 og 6.

I nedenstående skema er angivet svarprocenten for såvel baseline undersøgelsen som for undersøgelsen efter fitnessforløbet.

	Elever i alt	Baseline svarprocent	Efter svarprocent
Piger	29	Ikke angivet	69 % (20)
Drenge	33	Ikke angivet	82 % (27)
7. x	18	94 % (17)	72 % (13)
8. x i alt	25	88 % (22)	76 % (19)
9. x i alt	19	63 % (12)	79 % (15)
I alt	62	82 % (51)	76 % (47)

Der vil ved enkelte spørgsmål ikke kunne summeres op til 100 %. Det skyldes, at der i disse spørgsmål er elever, der har valgt ikke at svare.

Svarene er opdelt efter såvel klassetrin og køn.

## 2.3 Interview

Interviewene skal forsøge at uddybe og nuancere elevernes svar i spørgeskemaundersøgelsen (underspørgsmål 1 og 2).

Derudover vil interviewene også have fokus på at belyse lærernes kompetenceudvikling (underspørgsmål 3) samt samarbejdet mellem skole og fitnesscenter (underspørgsmål 4).

Elevinterviewene vil være centreret omkring underspørgsmål 1 og 2, mens lærer- og instruktørinterviewene vil være centreret om såvel underspørgsmål 1 og 2, som omkring underspørgsmål 3 og 4.

Interviewguiderne kan findes under bilag.

Interviewene er blevet aflyttet, og der er på baggrund heraf lavet en sammenfatning af de interviewedes udsagn med udgangspunkt i underspørgsmål 1 – 4. Sammenfatningen suppleres flere steder med citater for illustration og forståelse af de interviewedes vigtigste pointer.

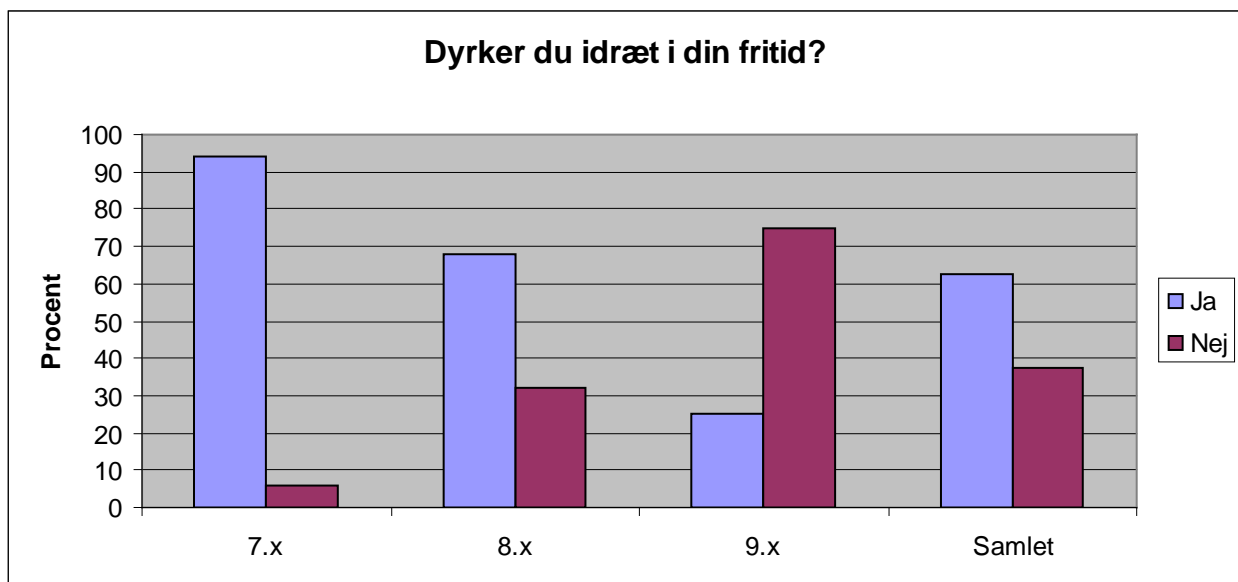
### 3. SPØRGESKEMAUNDERSØGELSE

#### 3.1 Baseline resultater

Tabel 1: Dyrker du idræt i din fritid (klassetrin)?

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Ja	94 %	68 %	25 %	62 %
Nej	6 %	32 %	75 %	38 %

Figur 1: Dyrker du idræt i din fritid (klassetrin)?

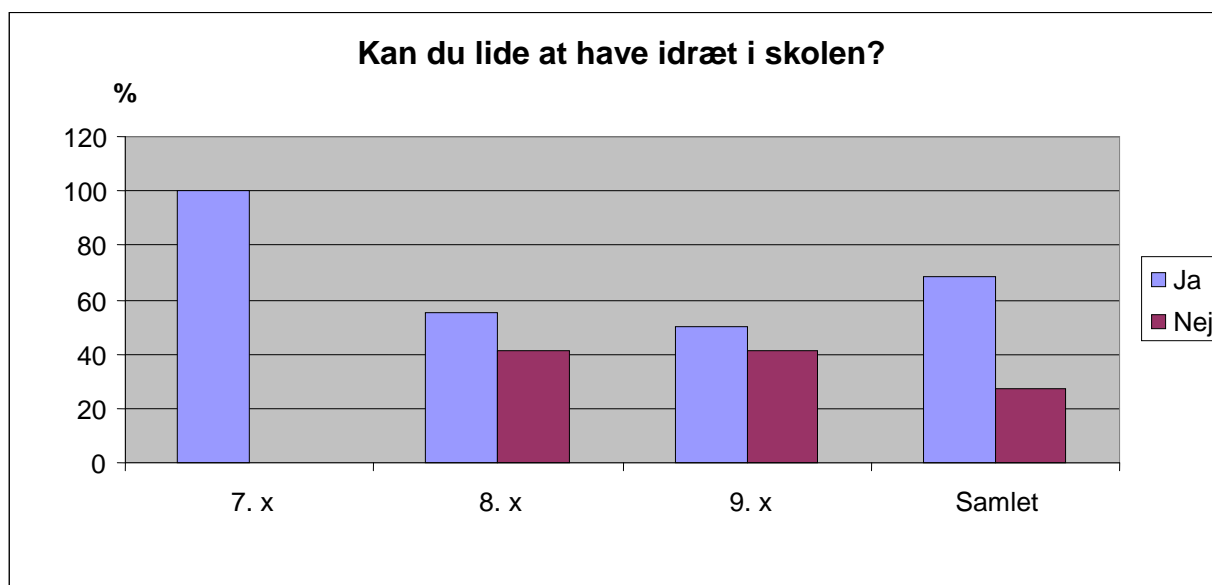


Figur 1 viser at 62 % af eleverne dyrker idræt i deres fritid, mens 38 % ikke dyrker idræt i deres fritid. Det fremgår endvidere, at antallet der dyrker idræt i deres fritid, er dalende med alderstrinnet, mens 94 % af 7. klassen dyrker idræt i deres fritid, er der således kun tale om 65 % af 8. klassen og 24 % af 9. klassen.

Tabel 2: Kan du lide at have idræt i skolen (klassetrin)?

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Ja	100 %	55 %	50 %	68 %
Nej	0 %	41 %	41 %	27 %

Figur 2: Kan du lide at have idræt i skolen (klassetrin)?



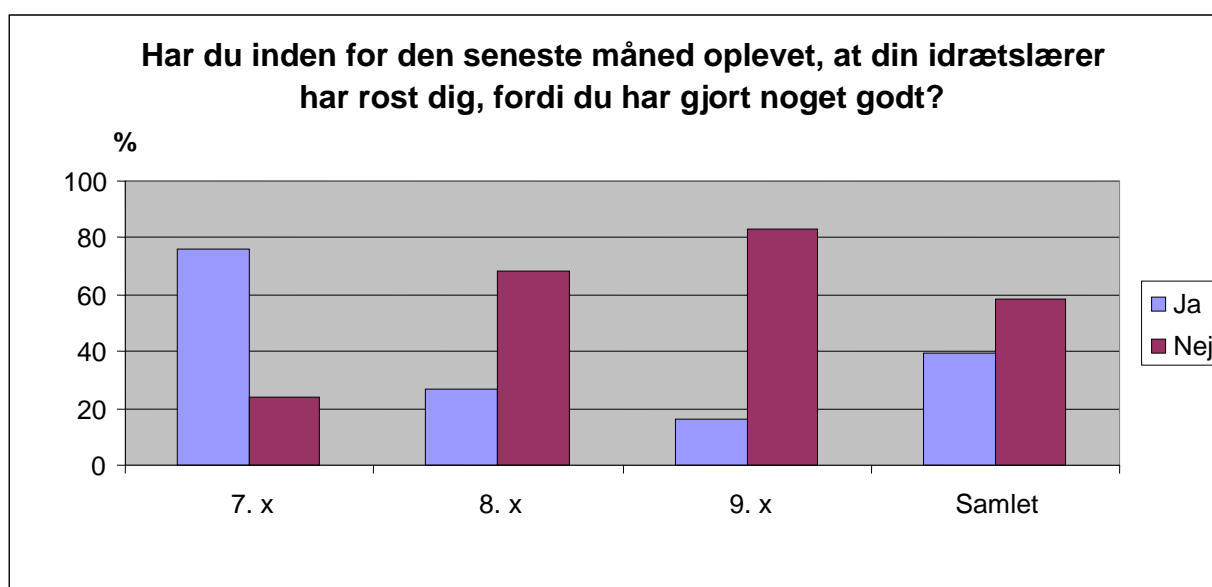
Figur 2 viser at 68 % af eleverne kan lide at have idræt i skolen, mens 27 % har svaret nej til, at de kan lide at have idræt i skolen.

Fordelt på klassetrin er der stor forskel på andelen i henholdsvis 7. klasse og 8. og 9. klasse, der har svaret ja til, at de kan lide at have idræt i skolen. Mens 100 % af 7. klassen kan lide at have idræt i skolen, er der således kun tale om 55 % af 8. klassen og 50 % af 9. klassen.

Tabel 3: Har du inden for den seneste måned oplevet, at din idrætslærer har rost dig, fordi du har gjort noget godt (klassestrin)?

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Ja	76 %	27 %	16 %	40 %
Nej	24 %	68 %	83 %	58 %

Figur 3: Har du inden for den seneste måned oplevet, at din idrætslærer har rost dig, fordi du har gjort noget godt (klassestrin)?



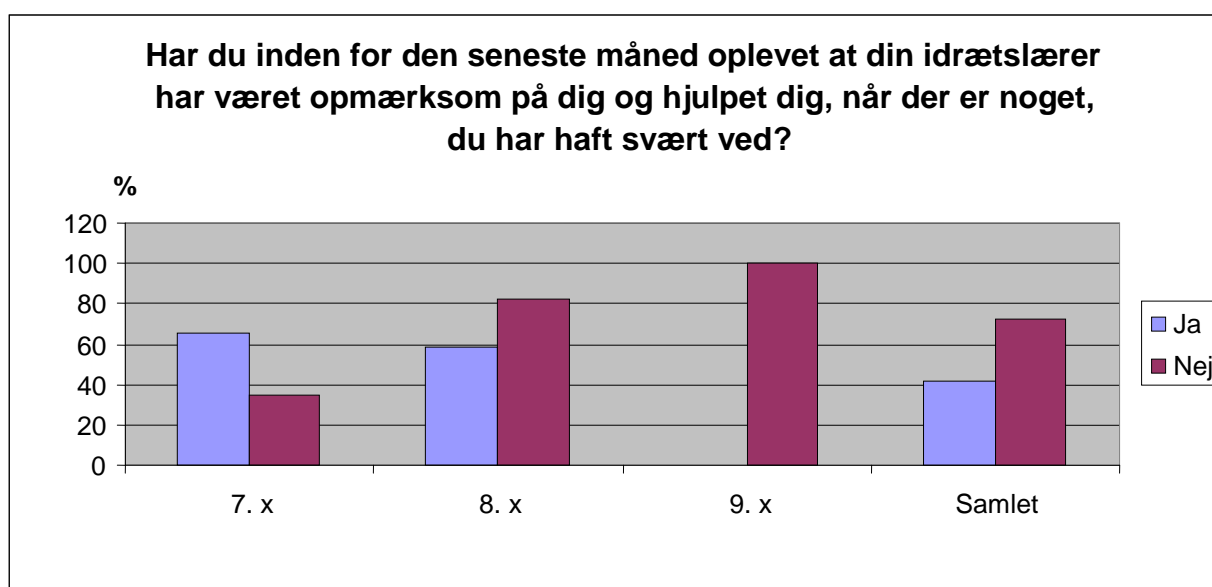
Figur 3 viser, at 40 % af eleverne inden for den seneste måned har oplevet, at deres idrætslærer har rost dem, fordi de har gjort noget godt, mens 58 % har svaret, at dette ikke er tilfældet.

Andelen, der har svaret ja til, at de inden for den seneste måned har oplevet, at deres idrætslærer har rost dem, fordi de har gjort noget godt, er dalende med klasses trinnet. Mens 75 % af 7. klassen således mener, de inden for den seneste måned har oplevet, at deres idrætslærer har rost dem, fordi de har gjort noget godt, er der kun tale om 27 % af 8. klassen og 16 % af 9. klassen.

Tabel 4: Har du inden for den seneste måned oplevet at din idrætslærer har været opmærksom på dig og hjulpet dig, når der er noget, du har haft svært ved (klassetrin)?

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Ja	65 %	59 %	0 %	41 %
Nej	35 %	82 %	100 %	72 %

Figur 4: Har du inden for den seneste måned oplevet at din idrætslærer har været opmærksom på dig og hjulpet dig, når der er noget, du har haft svært ved (klassetrin)?



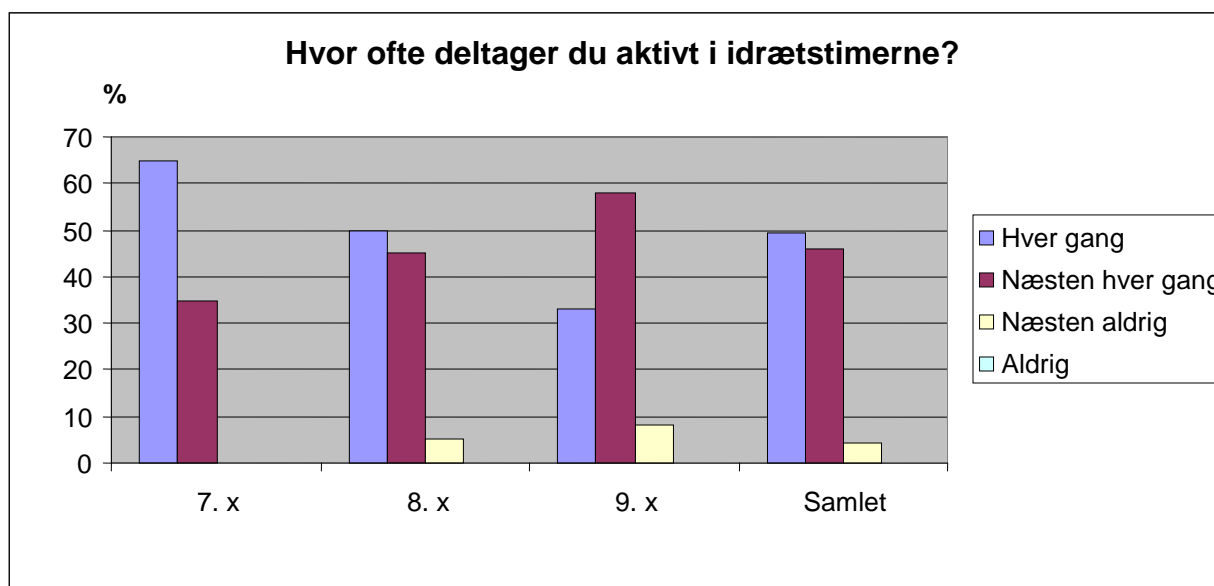
Figur 4 viser, at 41 % af eleverne inden for den seneste måned har oplevet, at deres idrætslærer har været opmærksom på dem og hjulpet dem, når der er noget de har haft svært ved, mens 72 % mener, at dette ikke er tilfældet.

Set på klassetrin er der langt færre 9. klasses elever end der er 7. og 8. klasses elever, der svarer, at de inden for den seneste måned har oplevet, at deres idrætslærer har været opmærksom på dem og hjulpet dem, når der er noget, de har haft svært ved, mens ingen af 9. klasserne tilkendegiver dette, er der således tale om henholdsvis 65 % af 7. klasses eleverne og 59 % af 8. klasses eleverne.

Tabel 5: Hvor ofte deltager du aktivt i idrætstimerne (klassetrin)?

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Hver gang	65 %	50 %	33 %	49 %
Næsten hver gang	35 %	45 %	58 %	46 %
Næsten aldrig	0 %	5 %	8 %	13 %
Aldrig	0 %	0 %	0 %	0 %

Figur 5: Hvor ofte deltager du aktivt i idrætstimerne (klassetrin)?



Figur 5 viser, at 49 % af eleverne mener, at de hver gang deltager aktivt i idrætstimerne, mens 46 % mener, at de næsten hver gang deltager aktivt i idrætstimerne. 13 % har svaret, at de næsten aldrig deltager aktivt i idrætstimerne, mens ingen har svaret, at de aldrig deltager aktivt i idrætstimerne.

Det hyppigst forekommende svar er således, at eleverne hver gang deltager aktivt i idrætstimerne.

Gennemsnitsvurderingen er mellem hver gang og næsten hver gang.

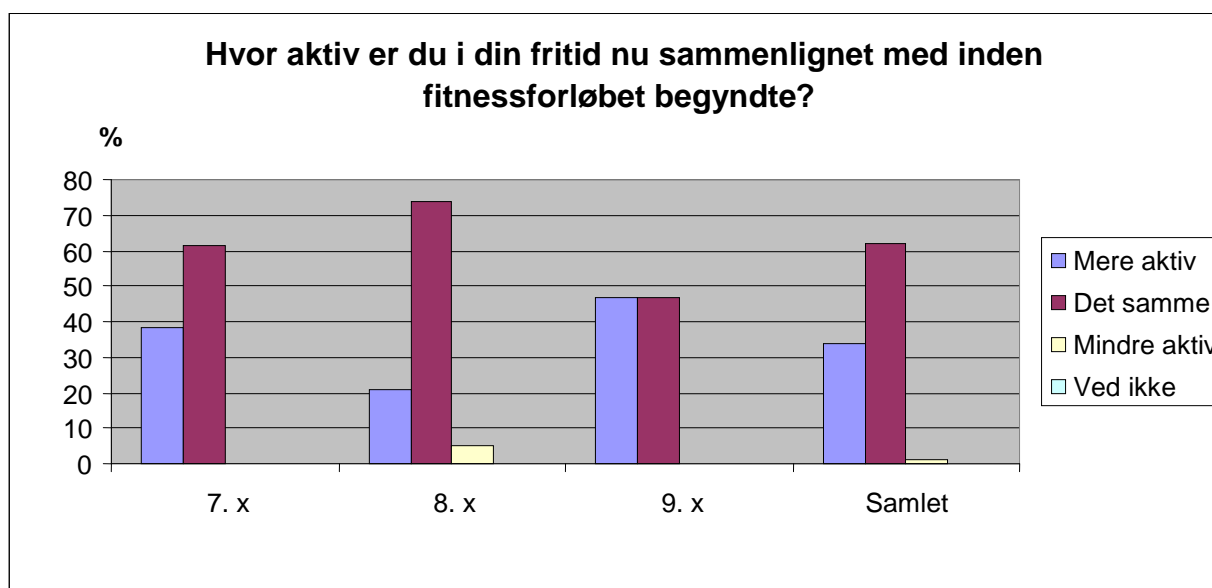
Fordelt på aldersklasse er det hyppigst forekommende svar blandt 7. og 8. klasse hver gang, mens det hyppigst forekommende svar hos 9. klasse er næsten hver gang. Det fremgår endvidere, at det er blandt 8. klassen og 9. klassen, at nogen svarer, at de næsten aldrig deltager aktivt i idrætstimerne.

### 3.2 Efter fitnessforløbet resultater

Tabel 6a: Hvor aktiv er du i din fritid nu sammenlignet med inden fitnessforløbet begyndte (klassestrin)?

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Mere aktiv	38 %	21 %	47 %	34 %
Det samme	62 %	74 %	47 %	62 %
Mindre aktiv	0 %	5 %	0 %	1 %
Ved ikke	0 %	0 %	0 %	0 %

Figur 6a: Hvor aktiv er du i din fritid nu sammenlignet med inden fitnessforløbet begyndte (klassestrin)?



Figur 6 viser, at 34 % har svaret, at de er mere aktive i deres fritid nu sammenlignet med inden fitnessforløbet begyndte. 63 % har svaret det samme, mens 1 % har svaret mindre aktiv.

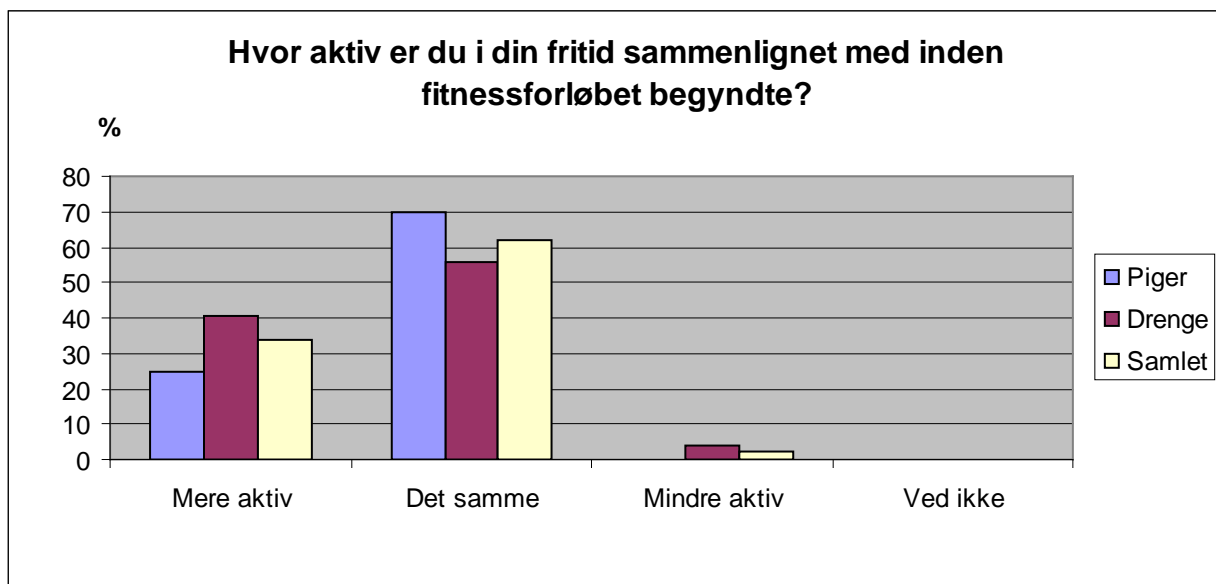
Det hyppigst forekommende svar er således det samme, mens gennemsnittet ligger et sted mellem mere aktiv og det samme, dog tættest på det samme.

Fordelt på klassestrin er det især 9. klasse (47 %), som mener, at de er mere aktive i deres fritid nu sammenlignet med inden fitnessforløbet, mens henholdsvis 38 % af 7. klassen og 21 % af 8. klassen mener, at dette er tilfældet.

Tabel 6b: Hvor aktiv er du i din fritid nu sammenlignet med inden fitnessforløbet begyndte (køn)?

	Piger	Drenge	Samlet
Mere aktiv	25 %	41 %	34 %
Det samme	70 %	56 %	62 %
Mindre aktiv	0 %	4 %	2 %
Ved ikke	0 %	0 %	0 %

Figur 6b: Hvor aktiv er du i din fritid nu sammenlignet med inden fitnessforløbet begyndte (køn)?



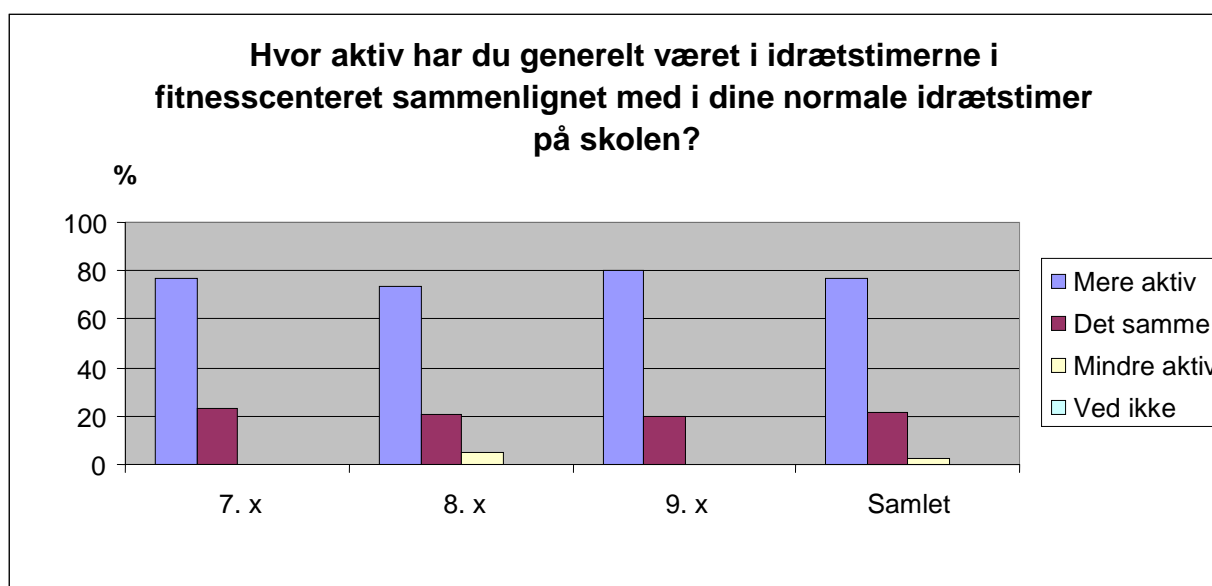
Figur 6b viser, at der er en større andel af drengene (41 %) end der er af pigerne (25 %), der mener, at de er mere aktive i deres fritid sammenlignet med inden fitnessforløbet begyndte.



Tabel 7a: Hvor aktiv har du generelt været i idrætstimerne i fitnesscenteret sammenlignet med i dine normale idrætstimer på skolen? (klassestrin)

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Mere aktiv	77 %	74 %	80 %	77 %
Det samme	23 %	21 %	20 %	21 %
Mindre aktiv	0 %	5 %	0 %	2 %
Ved ikke	0 %	0 %	0 %	0 %

Figur 7a: Hvor aktiv har du generelt været i idrætstimerne i fitnesscenteret sammenlignet med i dine normale idrætstimer på skolen? (klassestrin)



Figur 7a viser, at 77 % af eleverne har svaret at de generelt har været mere aktive i idrætstimerne i fitnesscenteret sammenlignet med deres normale idrætstimer på skolen. 21 % har svaret det samme, mens 2 % har svaret mindre aktiv.

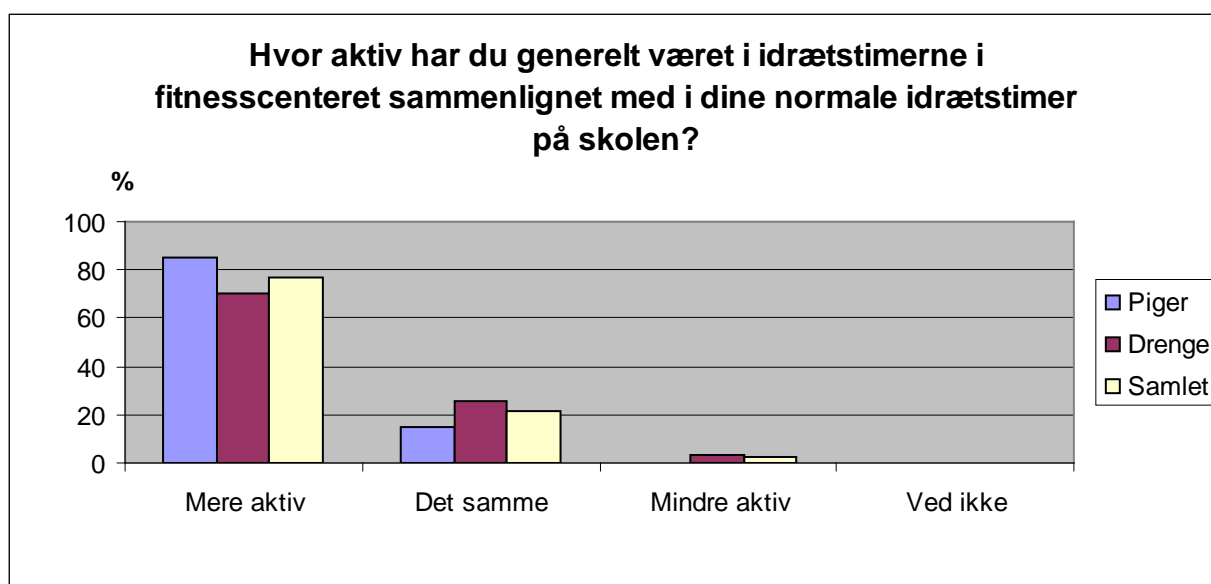
Det hyppigst forekommende svar er mere aktiv, mens gennemsnittet ligger mellem det samme og mere aktiv dog tættest på mere aktiv.

Der er ikke stor forskel på andelen, der har svaret mere aktiv klassestrinene imellem. Mens 77 % af 7. klassen har svaret mere aktiv, er de tilsvarende tal for 8. klassen og 9. klassen henholdsvis 74 % og 80 %.

Tabel 7b: Hvor aktiv har du generelt været i idrætstimerne i fitnesscenteret sammenlignet med i dine normale idrætstimer på skolen?

	Piger	Drenge	Samlet
Mere aktiv	85 %	70 %	77 %
Det samme	15 %	26 %	21 %
Mindre aktiv	0 %	4 %	2 %
Ved ikke	0 %	0 %	0 %

Figur 7b: Hvor aktiv har du generelt været i idrætstimerne i fitnesscenteret sammenlignet med i dine normale idrætstimer på skolen?

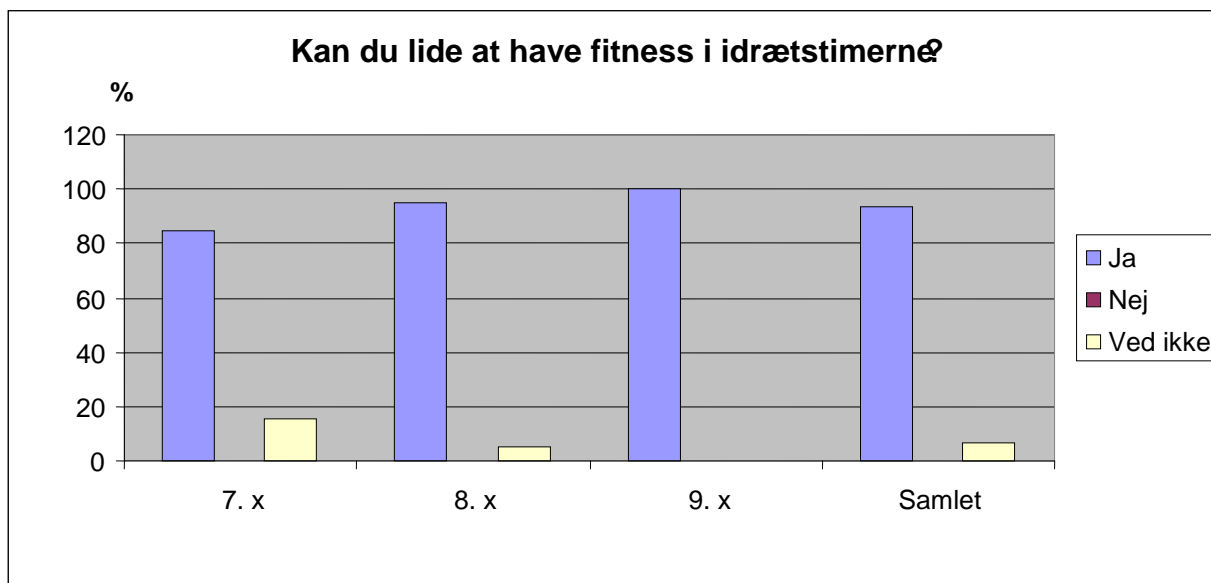


Figur 7b viser, at der er en større andel af pigerne (85 %) end af drengene (70 %), der mener, at de generelt har været mere aktive i idrætstimerne i fitnesscenteret sammenlignet med i deres normale idrætstimer på skolen.

Tabel 8b: Kan du lide at have fitness i idrætstimerne (klassesettrin)?

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Ja	85 %	95 %	100 %	94 %
Nej	0 %	0 %	0 %	0 %
Ved ikke	15 %	5 %	0 %	6 %

Figur 8b: Kan du lide at have fitness i idrætstimerne (klassesettrin)?

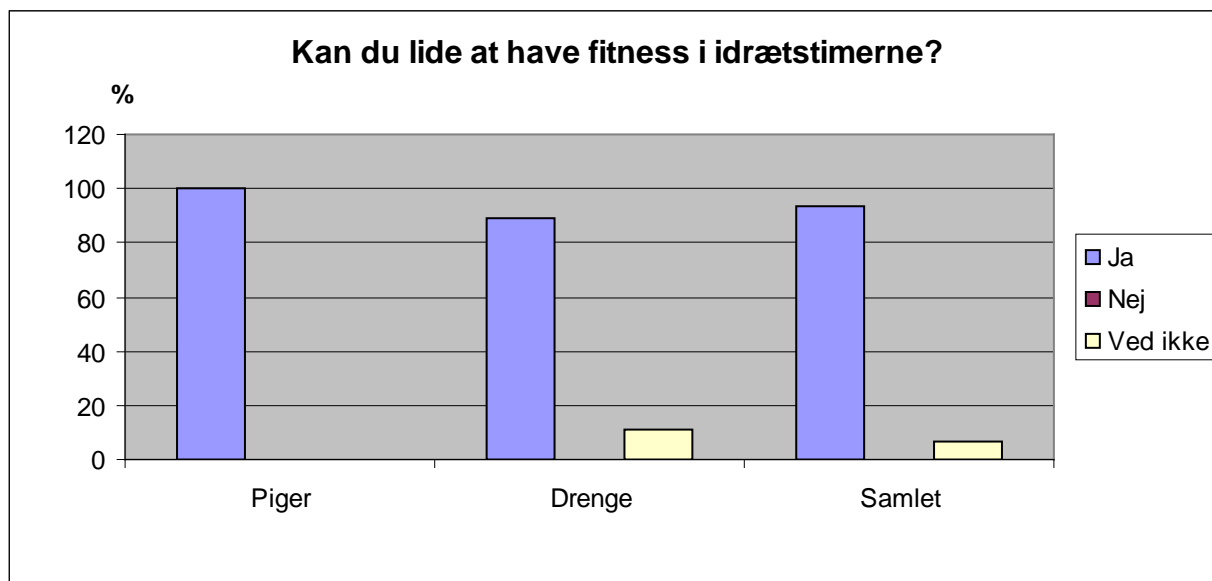


Figur 8 viser, at 95 % af eleverne har svaret ja til, at de kan lide at have fitness i idrætstimerne. Ingen har svaret nej til, at de kan lide at have fitness i idrætstimerne, mens 6 % har svaret ved ikke. Fordelt på klassesettrin har samtlige 9. classes elever svaret ja til, at de kan lide at have fitness i idrætstimerne, mens dette er tilfældet for 85 % af 7. classes eleverne og 95 % af 8. classes eleverne. De resterende elever i 7. klasse og 8. klasse har svaret ved ikke.

Tabel 8b: Kan du lide at have fitness i idrætstimerne (køn)?

	Piger	Dreng	Samlet
Ja	100 %	89 %	94 %
Nej	0 %	0 %	0 %
Ved ikke	0 %	11 %	6 %

Figur 8b: Kan du lide at have fitness i idrætstimerne (køn)?

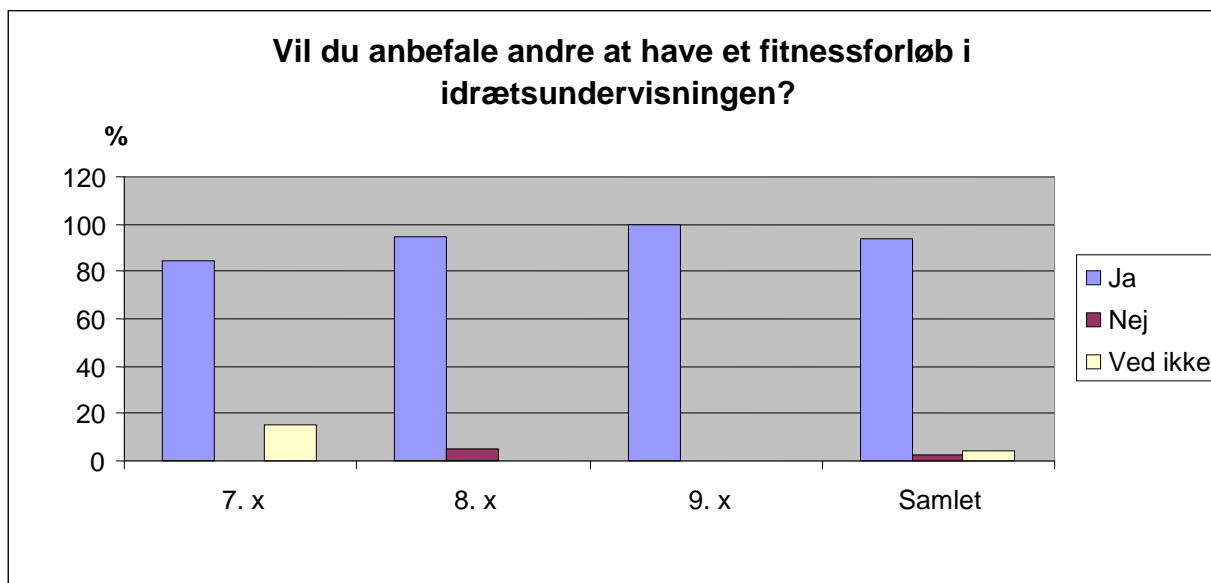


Figur 8b viser, at alle pigerne har svaret ja til, at de kan lide at have fitness i idrætstimerne, mens det tilsvarende tal for drengene er 89 %. De resterende 11 % af drengene har svaret ved ikke.

Tabel 9a: Vil du anbefale andre at have et fitnessforløb i idrætsundervisningen? (klassestrin)

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Ja	85 %	95 %	100 %	94 %
Nej	0 %	5 %	0 %	2 %
Ved ikke	15 %	0 %	0 %	4 %

Figur 9a: Vil du anbefale andre at have et fitnessforløb i idrætsundervisningen? (klassestrin)



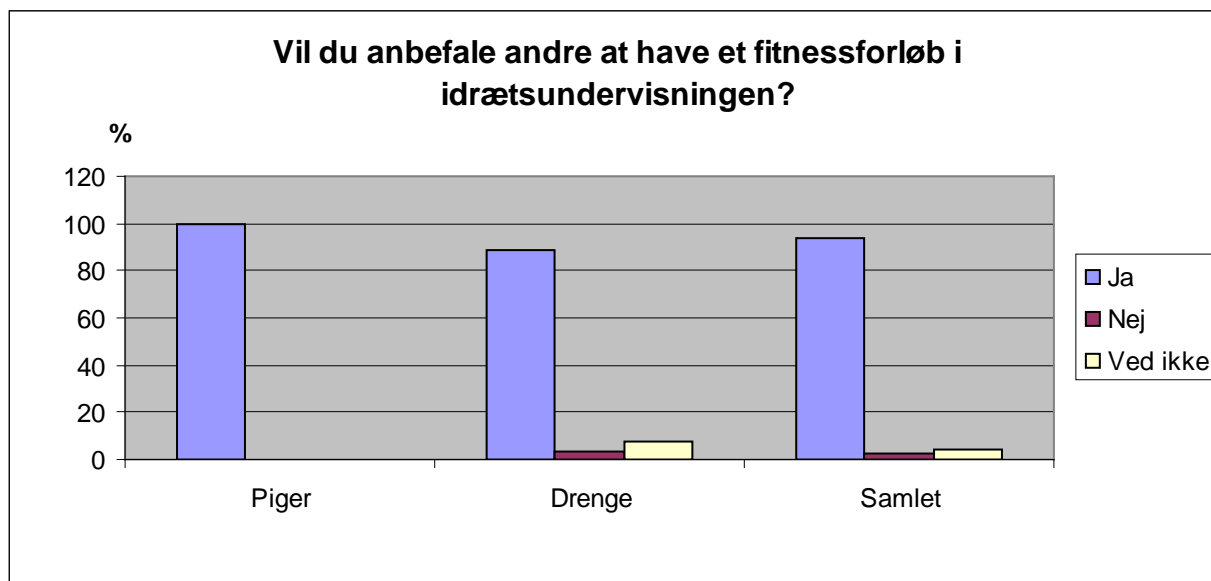
Figur 9a viser, at 94 % af eleverne har svaret ja til, at de vil anbefale andre at have et fitnessforløb i idrætsundervisningen. 2 % har svaret nej, mens 4 % har svaret ved ikke.

Fordelt på klassestrin fremgår, at samtlige 9. klasses elever har svaret ja til at anbefale andre have et fitnessforløb i idrætsundervisningen, mens dette er tilfældet for 85 % af 7. klasses eleverne og 95 % af 8. klasses eleverne.

Tabel 9b: Vil du anbefale andre at have et fitnessforløb i idrætsundervisningen? (køn)

	Piger	Dreng	Samlet
Ja	100 %	89 %	94 %
Nej	0 %	4 %	2 %
Ved ikke	0 %	7 %	4 %

Tabel figur 9b: Vil du anbefale andre at have et fitnessforløb i idrætsundervisningen? (køn)

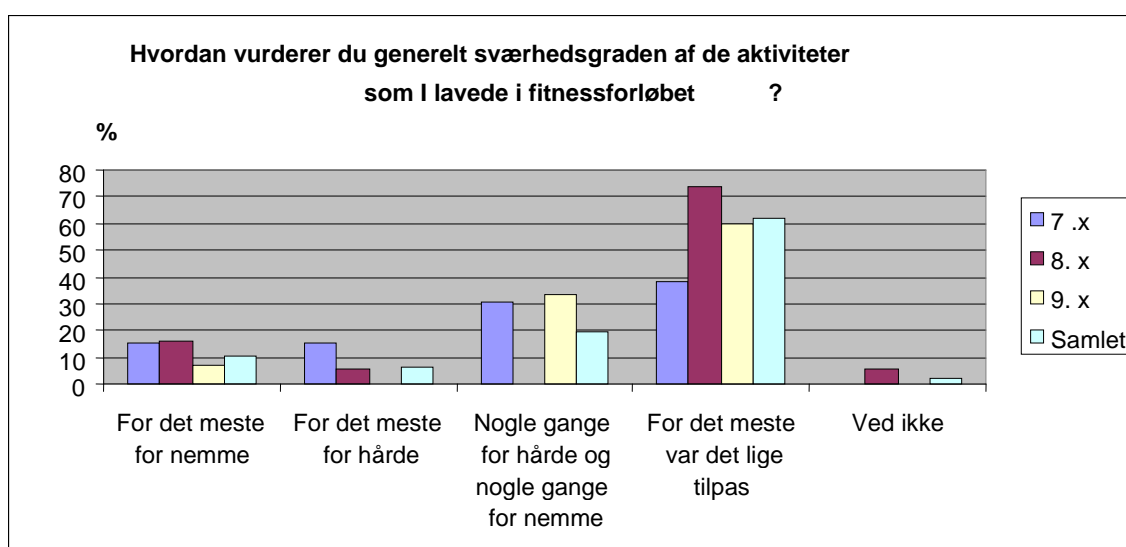


Af figur 9b fremgår, at samtlige piger har svaret ja til, at de vil anbefale andre at have et fitnessforløb i idrætsundervisningen, mens det tilsvarende tal for drengene er 89 %. 4 % af drengene svarer nej, mens 7 % svarer ved ikke.

Tabel 10a: Hvordan vurderer du generelt sværhedsgraden af de aktiviteter som I lavede i fitnessforløbet? (klassetrin)

	7. x	8. x	9. x	Samlet
For det meste for nemme	15 %	16 %	7 %	11 %
For det meste for hårde	15 %	5 %	0 %	6 %
Nogle gange for hårde og nogen gange for nemme	31 %	0 %	33 %	19 %
For det meste var det lige tilpas	38 %	74 %	60 %	62 %
Ved ikke	0 %	5 %	0 %	2 %

Figur 10a: Hvordan vurderer du generelt sværhedsgraden af de aktiviteter som I lavede i fitnessforløbet? (klassetrin)



Figur 10 viser, at 62 % af eleverne har svaret, at sværhedsgraden af de aktiviteter, de lavede i fitnessforløbet for det meste var lige tilpas. 19 % mener, at de nogle gange var for hårde og nogle gange for nemme, mens henholdsvis 6 % og 11 % mener, at de for det meste var for hårde og for det meste for nemme.

Det oftest forekommende svar er, for det meste var det lige tilpas.

Fordelt på klassetrin er der en mindre andel af 7. klasses eleverne (38 %) end af 8. klasses eleverne (74 %) og 9. klasses eleverne (60 %), der har svaret at sværhedsgraden af de aktiviteter, de lavede i fitnessforløbet, for det meste var lige tilpas.

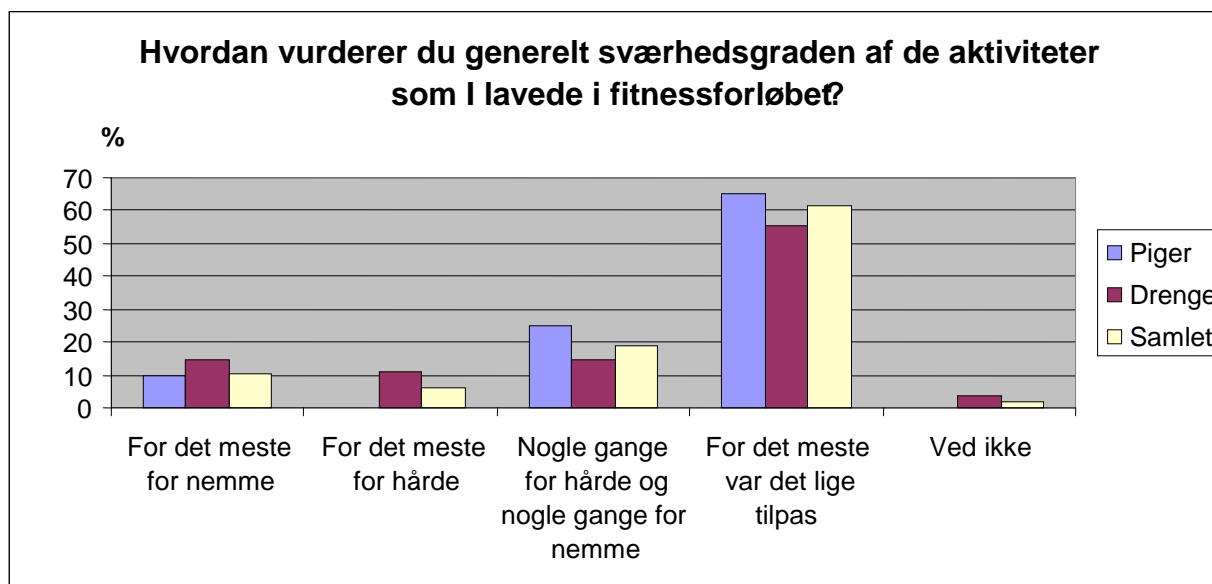
31 % af 7. klasses eleverne mener, at aktiviteterne nogle gange var for hårde og nogle gange var for nemme, mens 15 % mener, at aktiviteterne for det meste var for hårde, og 15 % at aktiviteterne for det meste var for nemme.

Det hyppigst forekommende svar for alle klassetrin er dog stadig, for det meste var det lige tilpas.

Tabel 10b: Hvordan vurderer du generelt sværhedsgraden af de aktiviteter som I lavede i fitnessforløbet?

	Piger	Drenge	Samlet
For det meste for nemme	10 %	15 %	11 %
For det meste for hårde	0 %	11 %	6 %
Nogle gange for hårde og nogle gange for nemme	25 %	15 %	19 %
For det meste var det lige tilpas	65 %	56 %	62 %
Ved ikke	0 %	4 %	2 %

Figur 10b: Hvordan vurderer du generelt sværhedsgraden af de aktiviteter som I lavede i fitnessforløbet?



Figur 10b viser, at det hyppigst forekommende svar hos både piger (65 %) og drenge (56 %) er, for det meste var det lige tilpas.

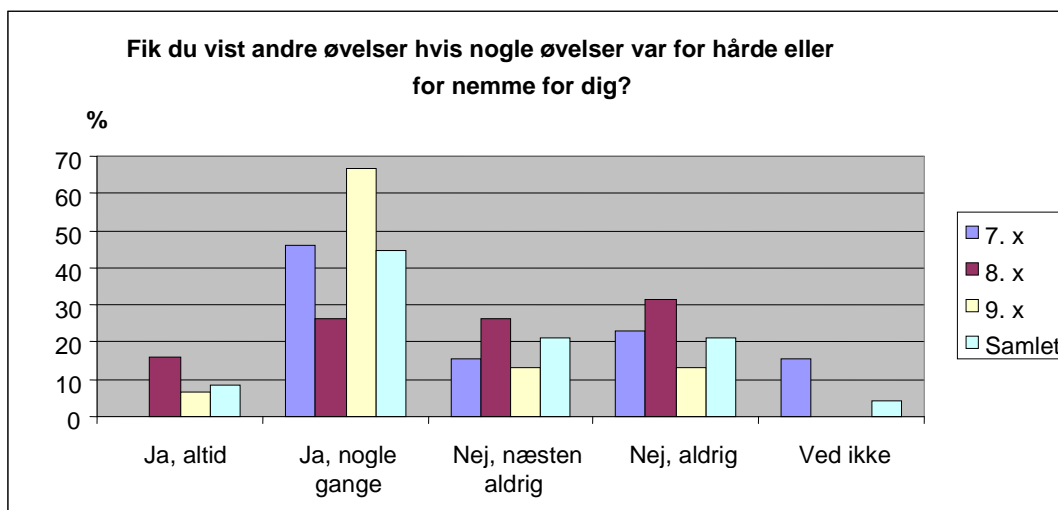
Der er en lidt større andel af drenge (15 %), der mener at aktiviteterne var for nemme end for pigerne (10 %) og også en lidt større andel af drenge (11 %), der mener at aktiviteterne var for hårde end for pigerne (0 %).



Tabel 11a: Fik du vist andre øvelser hvis nogle øvelser var for hårde eller for nemme for dig?  
(klassesettrin)

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Ja, altid	0 %	16 %	7 %	9 %
Ja, nogle gange	46 %	26 %	67 %	45 %
Nej, næsten aldrig	15 %	26 %	13 %	21 %
Nej, aldrig	23 %	32 %	13 %	21 %
Ved ikke	15 %	0 %	0	4

Figur 11a: Fik du vist andre øvelser hvis nogle øvelser var for hårde eller for nemme for dig?  
(klassesettrin)



Figur 11a viser at 54 % af eleverne enten altid (9 %) eller nogle gange (45 %) fik vist andre øvelser, hvis nogle øvelser var for hårde eller for nemme for dem.

42 % af eleverne mener næsten aldrig (21 %) eller aldrig (21 %), at de fik vist andre øvelser, hvis nogle øvelser var for hårde eller for nemme for dem.

4 % af eleverne svarer ved ikke.

Det hyppigst forekommende svar er ja, nogle gange, mens gennemsnittet ligger mellem ja nogle gange og nej, næsten aldrig, dog tættest på ja, nogle gange.

Fordelt på klassesettrin er det især 9. klasses eleverne (74 %), der har svaret enten altid (7 %) eller nogle gange (67 %), mens dette kun er tilfældet for 46 % af 7. klasses eleverne og 42 % af 8. klasses eleverne.

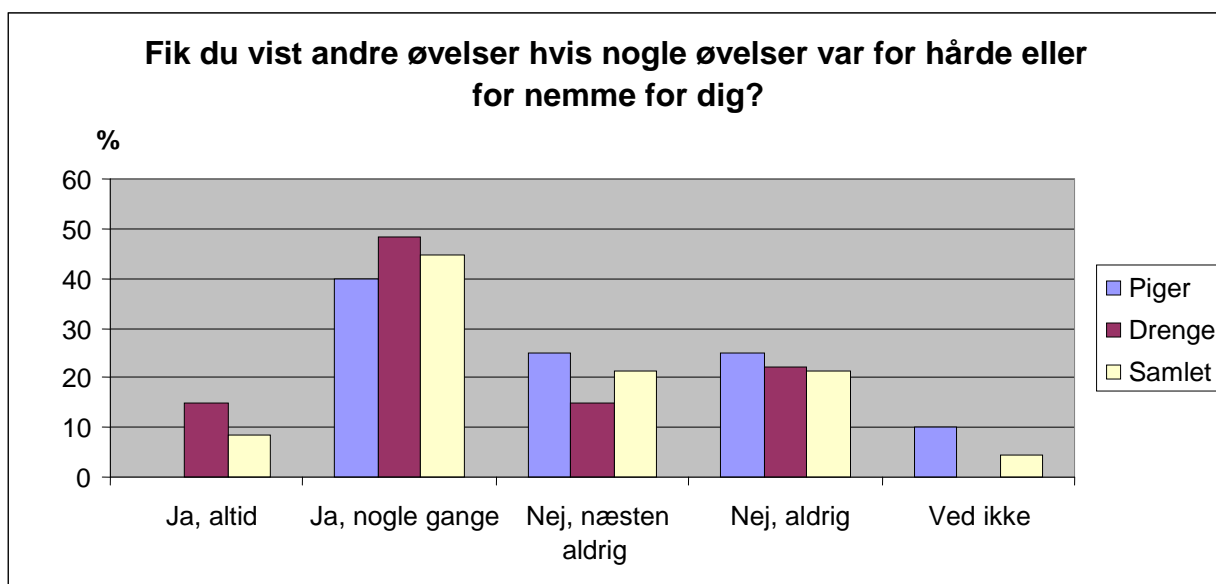
Det er især blandt 8. klasses eleverne (32 %), at der svares nej, aldrig, mens de tilsvarende tal for 7. klasserne er 23 % og for 9. klasserne 13 %.

Det hyppigst forekommende svar for både 7. klasse og 9. klasse er nogle gange, mens det hyppigst forekommende svar for 8. klasse er nej, aldrig.

Tabel 11b: Fik du vist andre øvelser hvis nogen øvelser var for hårde eller for nemme for dig? (køn)

	Piger	Drenge	Samlet
Ja altid	0 %	15 %	9 %
Ja nogle gange	40 %	48 %	45 %
Nej, næsten aldrig	25 %	15 %	21 %
Nej, aldrig	25 %	22 %	21 %
Ved ikke	10 %	0 %	4 %

Figur 11b: Fik du vist andre øvelser hvis nogen øvelser var for hårde eller for nemme for dig? (køn)



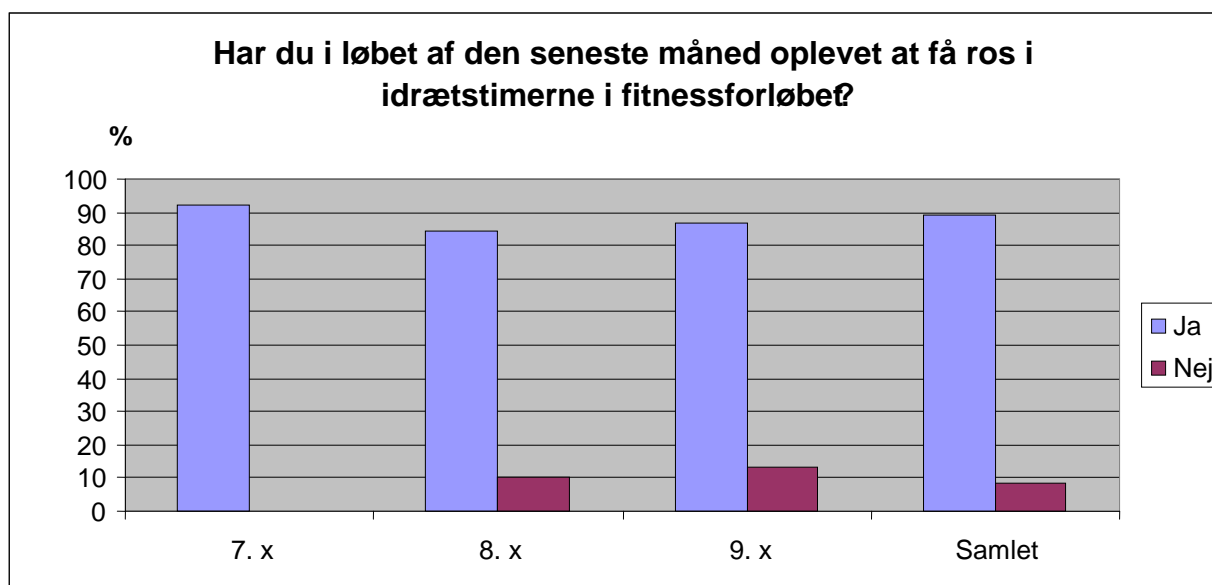
Figur 11b viser, at en større andel af drengene (63 %) end af pigerne (40 %) har svaret, at de enten altid eller nogle gange fik vist andre øvelser, hvis nogle øvelser var for hårde eller for nemme for dem.

Det hyppigst forekommende svar for begge køn er, ja, nogle gange.

Tabel 12a: Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få ros i idrætstimerne i fitnessforløbet?  
(klassestrin)

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Ja	92 %	84 %	87 %	89 %
Nej	0 %	11 %	13 %	9 %

Figur 12a: Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få ros i idrætstimerne i fitnessforløbet?  
(klassestrin)



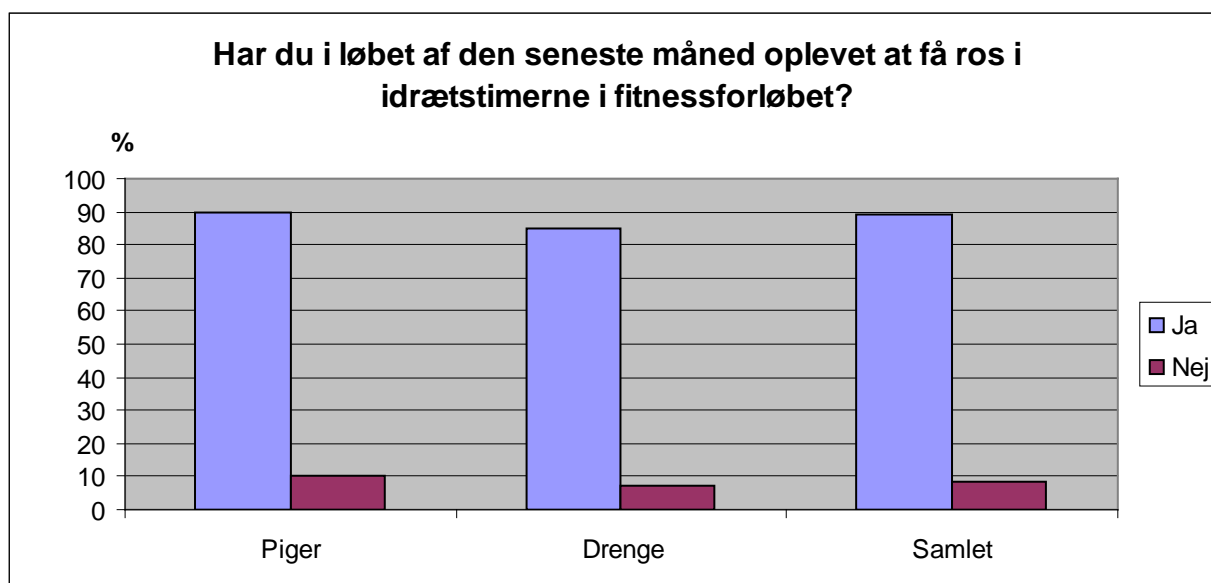
Figur 12a viser at 89 % af eleverne har svaret ja til, at de har fået ros i idrætstimerne i fitnessforløbet, mens kun 9 % har svaret nej.

Fordelt på klassestrin fremgår, at det er blandt 8. klasses eleverne (11 %) og 9. klasses eleverne (13 %), at de elever, der har svaret nej, skal findes.

Tabel 12b: Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få ros i idrætstimerne i fitnessforløbet?  
(køn)

	Piger	Drenge	Samlet
Ja	90 %	85 %	89 %
Nej	10 %	7 %	9 %

Figur 12b: Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få ros i idrætstimerne i fitnessforløbet?  
(køn)

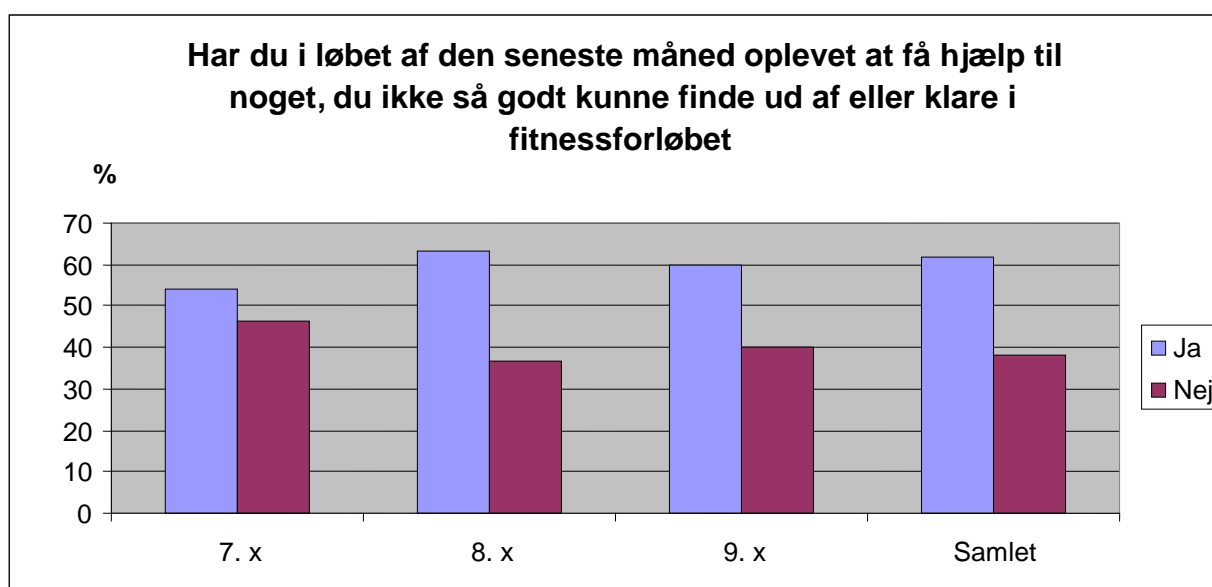


Figur 12b viser, at der stort set er lige så mange drenge (85 %), som der er piger (90 %), der har svaret ja til, at de i løbet af den seneste måned har oplevet at få ros i idrætstimerne i fitnessforløbet.

Tabel 13a: Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få hjælp til noget, du ikke så godt kunne finde ud af eller klare i fitnessforløbet? (klassesetrin)

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Ja	54 %	63 %	60 %	62 %
Nej	46 %	37 %	40 %	38 %

Figur 13a: Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få hjælp til noget, du ikke så godt kunne finde ud af eller klare i fitnessforløbet? (klassesetrin)



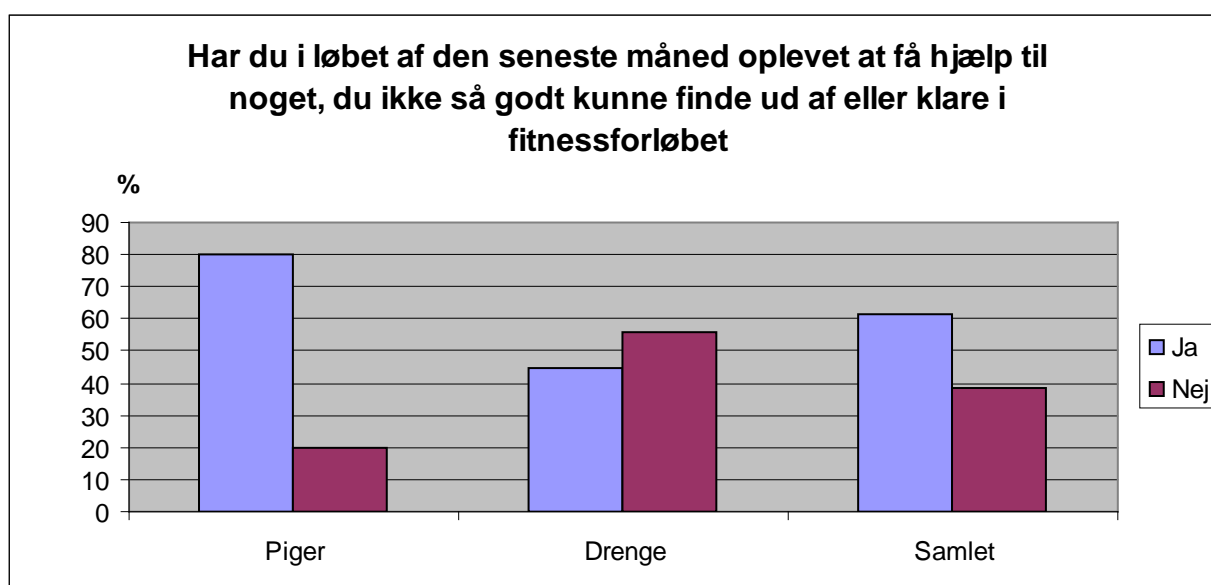
Figur 13a viser, at 62 % af eleverne har svaret ja til, at de den seneste måned har oplevet af få hjælp til noget, de ikke så godt kunne finde ud af eller klare i fitnessforløbet, mens 38 % har svaret nej til dette spørgsmål.

Set på klassesetrin er der ikke stor forskel på 7. klassens, 8. klassens og 9. klassens svar. Henholdsvis 54 %, 63 % og 60 % af 7. klassen, 8. klassen og 9. klassen har således svaret ja til, at de den seneste måned har oplevet af få hjælp til noget, de ikke så godt kunne finde ud af eller klare i fitnessforløbet.

Tabel 13b: Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få hjælp til noget, du ikke så godt kunne finde ud af eller klare i fitnessforløbet? (køn)

	Piger	Dreng	Samlet
Ja	80 %	44 %	62 %
Nej	20 %	56 %	38 %

Figur 13b: Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få hjælp til noget, du ikke så godt kunne finde ud af eller klare i fitnessforløbet? (køn)

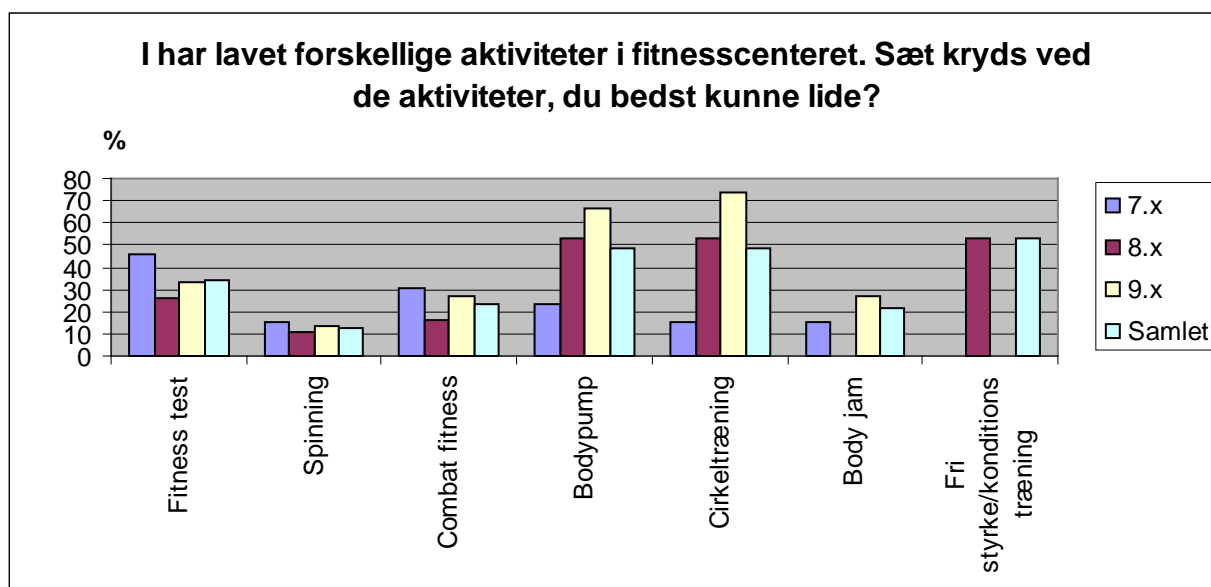


Figur 13b viser, at 80 % af pigerne af svaret ja til, at de den seneste måned har oplevet af få hjælp til noget, de ikke så godt kunne finde ud af eller klare i fitnessforløbet mod kun 44 % af drengene. Mens det hyppigst forekommende svar hos pigerne således er, ja, er det hyppigst forekommende svar blandt drengene, nej.

Tabel 14a: I har lavet forskellige aktiviteter i fitnesscenteret. Sæt kryds ved de aktiviteter, du bedst kunne lide (klassestrin)

	7. x	8. x	9. x	Samlet
Fitness test	46 %	26 %	33 %	34 %
Spinning	15 %	11 %	13 %	13 %
Combat fitness	31 %	16 %	27 %	23 %
Bodypump	23 %	53 %	67 %	49 %
Cirkeltræning	15 %	53 %	73 %	49 %
Body jam	15 %	-	27 %	21 %
Fri styrke/konditionstræning	-	53 %	-	53 %

Figur 14a: I har lavet forskellige aktiviteter i fitnesscenteret. Sæt kryds ved de aktiviteter, du bedst kunne lide (klassestrin)



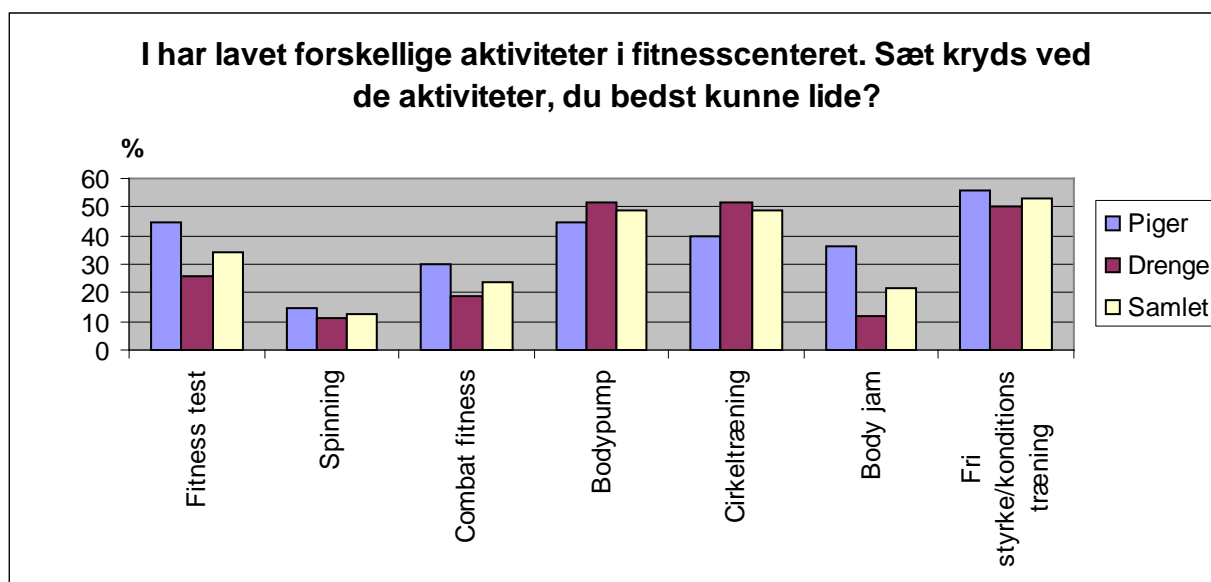
Figur 14a viser en stor spredning i forhold til, hvilke aktiviteter eleverne bedst kan lide. De hyppigst forekommende svar er bodypump (49 %), cirkeltræning (49 %), og fri styrke/konditionstræning (53 %, denne aktivitet har kun været en del af forløbet i 8. klassen). En stor andel af eleverne angiver ligeledes fitness testen til at være den aktivitet, de bedst kunne lide.

Hos 7. klassen er de hyppigst forekommende svar fitnessstesten og combat fitness, mens det for både 8. klassen og 9. klassen er bodypump og cirkeltræning og for 8. klassen også fri styrke/konditionstræning.

Tabel 14b: I har lavet forskellige aktiviteter i fitnesscenteret. Sæt kryds ved de aktiviteter, du bedst kunne lide? (køn)

	Piger	Drenge	Samlet
Fitness test	45 %	26 %	34 %
Spinning	15 %	11 %	13 %
Combat fitness	30 %	19 %	23 %
Bodypump	45 %	52 %	49 %
Cirkeltræning	40 %	52 %	49 %
Body jam	36 %	12 %	21 %
Fri styrke/konditionstræning	56 %	50 %	53 %

Figur 14b: I har lavet forskellige aktiviteter i fitnesscenteret. Sæt kryds ved de aktiviteter, du bedst kunne lide? (køn)



Figur 14b viser, at der ikke er stor forskel på hvilke aktiviteter pigerne bedst kan lide, og hvilke aktiviteter drengene bedst kan lide.

Hvis der ses bort fra fri styrke/kondition, som kun har været en del af forløbet i 8. klasse, er de 3 hyppigst forekommende svar blandt både drenge og piger fitness test, bodypump og cirkeltræning.



### 3.3 Spørgeskema analyse

Et typisk problem hos den yngre generation i Danmark er, at en stor del af de unge i 7., 8. og 9. klasse ikke kan fastholdes i foreningsidrætten<sup>6</sup>, og generelt har et lavt fysisk aktivitetsniveau<sup>7</sup>. Et stigende antal unge mennesker dyrker således i løbet af 7. – 9. klasse ingen idræt i deres fritid. Samtidig har mange lærere erfaringer med, at 7. – 9. klasse er de årgange, som er sværest at motivere i idrætstimerne på skolen. Disse to parametre er uheldige i forhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger, der lyder, at alle børn og unge skal være aktive mindst 1 time om dagen.<sup>8</sup> Spørgeskemaundersøgelsen bekræfter tendensen til et faldende aktivitetsniveau i såvel fritiden som i idrætstimerne i løbet af 7. – 9. klasse. Mens 94 % af eleverne i 7. klasse dyrker idræt i deres fritid, er det tilsvarende tal for 9. klasse således kun 25 %. Det fremgår endvidere, at 100 % af eleverne i 7. klasse kan lide at have idræt i skolen, mens kun 50 % af 9. klasse kan svare bekræftende på dette spørgsmål. Dette afspejles i den måde, elevernes vurderer deres aktivitetsniveau i idrætstimerne. Mens 65 % af eleverne i 7. klasse vurderer, at de hver gang deltager aktivt i idrætstimerne, er det tilsvarende tal for 9. klasse kun 33 %.

Fitness har generelt et positivt brand blandt unge mennesker, og hypotesen var således inden projektets start, at et fitnessforløb for det første kunne motivere til større aktivitet i idrætstimerne, og for det andet muligvis kunne påvirke en gruppe af eleverne til større aktivitet i deres fritid gennem f.eks. et medlemskab i fitnesscenteret.

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at 77 % af eleverne vurderer, at de generelt har været mere aktive i idrætstimerne i fitnessforløbet end i deres normale idrætstimer på skolen. Dette svar er således det hyppigst forekommende svar for såvel 7., 8. og 9. klasse. Kun 5 % mener, at de i fitnessforløbet har været mindre aktive end i de normale idrætstimer. En lidt større andel af pigerne (85 %) end af drengene (70 %) vurderer, at de i fitnessforløbet har været mere aktive end i deres normale idrætstimer.

Spørgeskemaundersøgelsen viser endvidere, at 34 % af eleverne vurderer, at de efter fitnessforløbet er blevet mere aktive i deres fritid, end inden fitnessforløbet begyndte. Det ser således ud til, at fitnessforløbet for en gruppe af eleverne har haft en afsmittende effekt på elevernes aktivitetsniveau i fritiden. Det hyppigst forekommende svar er dog, at aktivitetsniveauet er det samme. Det er især

---

<sup>6</sup> Foreningsidrætten i Danmark, Idrættens analyseinstitut, 2006

<sup>7</sup> Danskernes motions- og sportsvaner, Idrættens analyseinstitut 2007

<sup>8</sup> [http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Anbefaling\\_Boern\\_og\\_unge.aspx](http://www.sst.dk/Sundhed%20og%20forebyggelse/Fysisk%20aktivitet/Anbefaling_Boern_og_unge.aspx)

blandt 9. klasses eleverne (47 %), at de unge vurderer, at de efter fitnessforløbet har fået et højere aktivitetsniveau. Der er ligeledes en tendens til, at det især er drengene (41 %), som vurderer, at fitnessforløbet har haft en positiv effekt på deres aktivitetsniveau i fritiden.

Endelig har fitnessforløbet haft en tydelig påvirkning på elevernes holdning til faget idræt. Mens kun 68 % inden fitnessforløbet svarede, at de kunne lide at have idræt i skolen, svarer 94 % bekræftende på, at de godt kunne lide at have fitness i idrætstimerne. Det er blandt 9. klassen, den største ændring ser ud til at have fundet sted. Mens kun 50 % af 9. klasses eleverne inden fitnessforløbet svarede, at de kunne lide at have idræt i skolen, svarer 100 % af 9. klasses eleverne, at de kan lide at have fitness i idrætstimerne. Der er ikke stor forskel på andelen af piger (100 %) og drenge (89 %) som har svaret, at de kan lide at have fitness i idrætstimerne.

Der er ligeledes de samme aktiviteter, som såvel pigerne som drengene vurderer til at være dem, de bedst kan lide. Fitness testen, bodypump og cirkeltræning er således det hyppigst forekommende svar blandt både piger og drenge.

Hvor der ikke er den store forskel på, hvilke aktiviteter piger og drenge bedst kan lide, er der dog visse forskelle årgangene imellem. Mens det hyppigst forekommende svar blandt 7. klasse således er fitness testen og combat fitness, er det hyppigst forekommende svar blandt både 8. og 9. klasse bodypump og cirkeltræning og for 8. klasse også fri styrke/konditionstræning.

Generelt kan der dog konstateres en stor spredning i forhold til, hvilke aktiviteter eleverne bedst kan lide.

Der kan være flere årsager til, at eleverne for det første er mere aktive i fitnessforløbet end i deres normale idrætstimer, og for det andet er glattere for at have fitness end de generelt er for at have idræt i skolen.

Flere spørgsmål i spørgeskemaet forsøger at belyse denne udvikling, og den følgende analyse vil således have fokus herpå.

Som udtryk for hvorvidt eleverne i såvel idrætstimerne som i fitnessforløbet er blevet mødt med en anerkendende tilgang, er eleverne for det første blevet spurgt til, i hvor høj grad der i undervisningen anvendes ros, og for det andet i hvor høj grad eleverne i løbet af undervisningen oplever at få opmærksomhed og hjælp fra deres idrætslærere.

40 % af eleverne svarede inden fitnessforløbet, at de i løbet af den seneste måned, havde oplevet at få ros fra deres idrætslærer, mens det tilsvarende tal efter fitnessforløbet er 89 %. Der er således tale om en meget større andel som i løbet af fitnessforløbet har oplevet at få ros, end der er i forbindelse med den normale idrætsundervisning. Det var især blandt 8. klasse (27 %) og 9. klasse (16 %), at kun en meget lille andel oplevede at få ros, mens der efter fitnessforløbet ikke er stor forskel i svarene for de enkelte årgange, ligesom forskellen mellem piger og drenge også er lille. Billedet er stort set det samme, når eleverne bliver spurgt til, om de inden for den seneste måned har oplevet, at deres idrætslærer har været opmærksomme på dem og hjulpet dem. Mens kun 41 % kan svare bekræftende på dette spørgsmål inden fitnessforløbet, er det tilsvarende tal efter fitnessforløbet 62 %. Igen er udviklingen tydeligst for 9. klasse, hvor ingen af eleverne inden fitnessforløbet svarende ja til dette spørgsmål, mens tallet efter fitnessforløbet er 60 %. Der er en større andel af pigerne (80 %) end af drengene (44 %), som i forbindelse med fitnessforløbet svarer, at de har oplevet at få hjælp. Hvorvidt denne forskel ligger i, at drengene vurderer behovet for hjælp mindre end pigerne, fremgår ikke af spørgsmålene i spørgeskemaet.

Med ovenstående to spørgsmål som udtryk for en anerkendende tilgang, kan det således konkluderes, at det i højere grad er lykkedes at arbejde med en anerkendende tilgang til eleverne i fitnessforløbet end i deres normale idrætsundervisning.

At flere elever har mødt ros og hjælp i forbindelse med fitnessforløbet end i forbindelse med deres normale idrætsundervisning, kan ligeledes tages som udtryk for, at eleverne i højere grad har fået feedback på deres aktiviteter i fitnessforløbet end i deres normale idrætsundervisning. Dette er ifølge flowteorien en vigtig forudsætning for, at eleverne oplever flow og dermed engagerer sig i og motiveres af aktiviteterne.

Såvel flowteorien som Evalueringsrapporten i Idræt anbefaler, at der i idrætsundervisningen arbejdes med undervisningsdifferentiering.

Der kan være stor forskel på elevernes fysiske formåen i 7. – 9. klasse både mht. kondition og styrke og i forhold til koordinationsevne. Dette stiller store krav til muligheden for at kunne differentiere niveauet i de valgte aktiviteter i idrætsundervisningen.

For at belyse hvorvidt det er lykket at differentiere undervisningen i fitnessforløbet, er eleverne for det første blevet spurgt om, hvordan de vurderer sværhedsgraden af de aktiviteter, som de lavede i fitnessforløbet og for det andet, hvorvidt de fik vist andre øvelser, hvis nogle øvelser var for hårde eller for nemme for dem.

Det hyppigste forekommende svar, når eleverne spørges til sværhedsgraden af aktiviteterne er, at aktiviteterne for det meste var lige tilpas (62 %). De resterende elever mener, at sværhedsgraden af aktiviteterne enten var for nemme, for hårde eller en kombination heraf.

Set på klassetrin er dette svar ligeledes det hyppigst forekommende blandt både 7. 8. og 9. klasse. Andelen af elever, der mener, at sværhedsgraden af aktiviteterne for det meste var lige tilpas, er dog mindre i 7. klasse end i 8. og 9. klasse. Der er endvidere en lidt mindre andel af drengene end af pigerne, der vurderer, at sværhedsgraden af aktiviteterne for det meste var lige tilpas.

For at tilgodese elevernes forskellige fysiske formåen, er det vigtigt, at der i aktiviteterne er mulighed for at tilpasse øvelsernes sværhedsgrad. 54 % af eleverne svarer, at de enten altid eller nogen gange fik vist andre øvelser, hvis nogle øvelser var for hårde eller for nemme for dem. Det hyppigst forekommende svar er nogle gange. Der er dog også 42 % af eleverne som mener, at de næsten aldrig eller aldrig fik vist andre øvelser, hvis nogen øvelser var for hårde eller for nemme for dem. Om denne gruppe af elever, er den gruppe, som generelt vurderede sværhedsgraden af de aktiviteter, de lavede i fitnessforløbet som lige tilpas, er det på baggrund af spørgeskemaundersøgelsen ikke muligt at undersøge.

På baggrund af ovenstående analyse kan det således konkluderes, at der blandt en stor del af eleverne har fundet en undervisningsdifferentiering sted, der har gjort, at eleverne en stor del af tiden har fundet sværhedsgraden af aktiviteterne tilpas.

Såvel den pædagogiske tilgang til eleverne som muligheden for undervisningsdifferentiering inden for de valgte aktiviteter, kan således være medvirkende årsager til, at eleverne både har været mere aktive i fitnessforløbet end i deres normale idrætstimer, og har været gladere for at have fitness, end de generelt er for at have idræt i skolen.

Spørgeskemaundersøgelsen viser således også, at langt størstedelen (94 %) vil anbefale andre at have et fitnessforløb i idrætsundervisningen.

## 4. INTERVIEW

### 4.1 Elever 9. klasse

3 elever (2 piger og 1 dreng) deltager i interviewet

Eleverne er enige om, at de bedste aktiviteter i fitnessforløbet har været cirkeltræning og bodypump. De har svært ved at sætte ord på hvorfor, men en elev siger:

”Man laver nogle forskellige ting hele tiden rundt i den cirkel, og så bliver det lidt sjovere, når man ikke skal lave det samme hele tiden”.

En anden elev siger:

”Det er heller ikke alt for krævende til den samme muskel hele tiden.  
Ved cirkeltræning kommer du rundt, og får brugt det hele”.

Eleverne mener også samstemmigt, at spinning har været den aktivitet, de har synes dårligst om i fitnessforløbet. Igen har eleverne svært ved at forklare, hvad der gør, at de ikke synes om aktiviteten

”Det er ikke sjovt, du sidder jo bare og cykler”

En elev nævner dog også, at hun ikke brød sig om aktiviteten, da hendes problemer med knæene gjorde, at hun ikke kunne være med:

”Jeg kunne ikke være med, fordi jeg har sådan lidt med mine knæ, og så synes jeg, der var for meget af det, og der var ikke noget alternativ for dem, som ikke kunne være med, vi fik bare at vide, at vi kunne gå ud på maskinerne, men når man bare får det at vide, laver man ikke rigtig noget”

Det bliver ligeledes diskuteret, hvorvidt det, at der var en anden underviser på i spinningtimerne end i de øvrige timer i fitnesscenteret, kan have haft betydning for, at de ikke synes spinning var sjovt. Eleverne mener dog ikke, at dette har haft nogen betydning.

Senere i interviewet fortæller eleverne imidlertid, at det er rart, at det er én instruktør, som har været den gennemgående instruktør gennem hele forløbet.

”Altså X har vi haft hver gang. Det har en betydning, at man ikke skifter hele tiden, så bliver det ligesom at have vikar”.

Når eleverne bliver bedt om at forklare, hvad de vigtigste forskelle er på den undervisning, de er vant til, og den undervisning, de har oplevet i fitnesscenteret, svarer de blandt andet, at der i fitnesscenteret er blevet sat større krav til dem, og at undervisningen har været mere seriøs.

”Altså vi laver noget mere. Før kunne man bare lade være, hvis man ikke gad, og her VIL jeg gerne lave noget”.

De ligger desuden vægt på, at de føler, at de har fået noget ud af træningen, også selvom undervisningen har været sjov.

”Man føler, man har fået noget ud af det, når man vågner op næste dag og er fuldstændig smadret.”

Eleverne mener også, at de bliver undervist på en anden måde i fitnesscenteret, end de er vant til i deres idrætsundervisning.

”Man bliver undervist på en måde, så man gider følge med”

Når de bliver bedt om at uddybe denne måde at blive undervist på, fremhæver de blandt andet instruktørens energi.

”Han er mere fyldt med energi, og så vil man også selv gerne lave noget”

Eleverne mener altså, at instruktørens deltagelse i aktiviteterne virker motiverende for deres deltagelse.

”Det gør lidt mere, at man har en som sådan kan gennemføre det for at vise, hvad man skal gøre”

Det er endvidere med til at tilpasse niveauet og sværhedsgraden i de valgte øvelser.

”Når vi har X, og han er med derinde, så plejer han normalt også at stoppe halvvejs, hvis der er nogen, der ikke kan mere og sådan”.

Eleverne mener samstemmigt, at de har været meget mere aktive i fitnessforløbet, end de plejer at være i deres idrætsundervisning. De er kede af, at forløbet er slut og vil gerne have et lignende forløb en anden gang. Deres motivation er ikke blevet mindre gennem forløbet, tværtimod.

”Jeg tror, det er mere motiverende jo længere tid, vi er kommet herude, for så bliver vi bedre og bedre, og vi kender X bedre”

Eleverne har ikke i samarbejde med instruktøren eller deres idrætsundervisere opstillet mål for forløbet i fitnesscenteret. Nogle af eleverne har dog selv haft et mål med deres træning i forløbet.

”Altså vi har ikke skrevet noget ned, det er bare sådan noget, jeg selv har gået og tænkt over, det vil jeg gerne”

Målene har haft et kropsligt fokus.

”Jeg ville gerne have en mere flad mave og bedre lårmuskler”

”Jeg ville gerne have lidt flere muskler i mine arme, for de er ret tynde og spinkle”

Eleverne mener, at de gennem forløbet har opnået de mål, de selv har opstillet. Deres forbedringer har ikke direkte været målt, men eleverne mener, de kan mærke, at det er blevet bedre.

De elever som har sat sig mål, mener at dette har haft en betydning for, hvor meget de har presset sig selv og kæmpet i aktiviteterne.

”Jeg vil da presse mig selv så meget, som jeg kan for at få det meste ud af det som muligt”

En enkelt af eleverne har meldt sig ind i et fitnesscenter, hvor den øvrige familie også træner. To andre overvejer at gøre det samme. Eleverne siger dog, at der er mange af deres venner, som ikke har tænkt sig at melde sig ind i et fitnesscenter, selvom de synes, det har været sjovt at være derude i idrætsundervisningen.

”Jeg tror det er fint nok, når det er i skoletiden, men når det bliver efter skole, så ahr, vi kunne også sidde foran fjernsynet. Det er nok også anderledes, når man selv skal stå for sin træning”

Eleverne er ikke bekendt med det eftermiddagstilbud, der er for teenagere i Fitnesscenteret.

Eleverne har 3 gange i forløbet gennemgået en række fysiske tests samt måling af vægt, fedtprocent, muskelmasse og vandindhold.

Eleverne har alle synes godt om det at blive testet. De begrundet dette med, at man gennem testene bliver bevidstgjort om sit eget niveau og sine egne fremskridt

”Altså jeg kan godt lide at blive testet, for så kan jeg se, hvor jeg selv ligger, og om jeg har gjort fremskridt”

Eleverne forklarer, at det for nogen kan være ubehageligt at blive testet. Dette gør sig især gældende, hvis man er utilfreds med sig selv, eller hvis man ikke er så god til det, der testes i.

Flere af eleverne kan ikke forklare begrebet anerkendelse. En elev forklarer dog:

”Altså det kan være sådan, hvis man nu er god til et eller andet, så kan man anerkende, at man er god til det der, og hvis man er dårlig til det, burde man også kunne anerkende, at man egentlig ikke er så god til det”.



Eleverne har alle flere gange i forløbet oplevet at få ros fra instruktøren. Dette er i høj grad med til at motivere eleverne.

”Det er rart at få at vide, at man gør tingene rigtigt, og hvis man har haft en time, hvor man har pumpet rigtig meget igennem, så at han lige kommer hen og klapper en på skulderen, når man går. Det giver også lysten til at gøre det lige så godt næste gang”

”Man får lyst til at vise, at man godt kan, at man er god til det”

Eleverne er enige om, at det ikke er helt det samme at få ros fra sin idrætslærer, som det er at få ros fra instruktøren.

”Det virker som om, han har lidt mere forstand på det, fordi han selv træner. Også fordi man ikke kender ham. Altså når man kender dem, så kan det også være han bare siger det for at være flink”

Eleverne mener alle, at der i undervisningen er blevet taget hensyn til deres forskellige niveau. Dette gælder både ved skader, hvor der er blevet instrueret i alternative øvelser og i forhold til belastningen på holdtimerne.

Eleverne er enige om, at det har stor betydning for deres motivation, at træningen har foregået i fitnesscenteret frem for på skolen. Instruktøren har således også en enkelt gang undervist på skolen. Herom siger eleverne:

”Der, hvor det var i festsalen, der synes jeg ikke rigtig, det motiverede mig. Jeg ved ikke, om der var nogen grund til det, men jeg tror, det var stedet”

En anden elev siger:

”Jeg tror også det var fordi, da det var ovre på skolen, der kom der folk igennem og ind og så på en. Her, ja, der er selvfølgelig folk ude fra vinduerne, men det er jo ikke nogen, du kender og som gør grin med dig og sådan.”

Nogle af eleverne har oplevet såvel konditionsmæssige som styrkemæssige effekter af undervisningen.

”Altså jeg synes, jeg er kommet i bedre form, og mine muskler er også forbedret, synes jeg.”

De, som er vant til at træne, synes dog ikke, de har oplevet den store træningsmæssige effekt af forløbet. Eleverne har desuden lært flere ting omkring dem selv og deres egen fysiske formåen.

”Jeg har lært hvor meget jeg kan holde til, og hvor meget jeg kan presse grænsen”

Endelig er eleverne enige om, at de i fitnessforløbet har set nye sider af deres kammerater.

”Man ser dem helt forskelligt, for i skolen til idræt, ja, der går man, man løber overhovedet ikke, der går man og pjatter lidt. Her der ser man mere ens kammerater i gang”

En anden elev uddyber:

”Hvis man skal ud og løbe og så, der er en flok på 10, der går, så er det jo nemmere at slutte sig til den flok, der går, end at løbe med de sidste 2 personer altså. Sådan er det ikke herude. Her gør man det bare, også fordi man ligesom er med i det her, du kan ikke slutte dig ud af fællesskabet”

## **4.2 Elever 7. + 8. klasse**

5 elever (2 drenge og 3 piger) deltager i interviewet.

Eleverne er enige om, de aktiviteter, de bedst har kunnet lide i fitnessforløbet, har været fri træning og bodypump. Dette begrundes de med, at bodypump er noget nyt, de ikke har prøvet før, og at de gennem den frie træning selv kan få lov at bestemme, hvad de vil træne.

”Du kan selv vælge, hvad du vil. Mere frihed”

Eleverne er dog ikke bare blevet overladt til sig selv under den frie træning. En elev fortæller således:

”Man får faktisk lavet noget, og de er gode til at komme hen og hjælpe”

Eleverne nævner flere ting, som de mener, der har været særligt gode ved forløbet i fitnesscenteret. For det første ligger eleverne vægt, på at aktiviteterne har været nye og meget målrettede

”Herude laver du næsten noget nyt hver gang, selvom du prøver det samme flere gange. Det er mere målrettet herude. Det er f.eks. ikke bare sådan, nu spiller vi basket”

For det andet er eleverne i høj grad blevet motiveret af den megen feedback og det store engagement, der har mødt dem fra instruktøren i løbet af undervisningen.

”Du bliver meget motiveret herude. De siger til dig, når du gør noget godt, og de prøver også at få alle med herude.”

”Man bliver mere rettet, hvis man ikke er med, så retter de en, sådan gør du, så kom nu. Det er sådan én lang peptalk, det er fint”

Eleverne oplever således at være blevet presset fysisk af instruktøren, men som eleverne udtrykker det, har det været pres på en god måde.

”Men alligevel altså sådan som X han presser en, han presser ikke en overdreven meget. Han kan også godt forstå, at nogle gange, der kan du bare ikke mere.”

Eleverne fortæller, at de har større respekt for feedbacken, når den kommer fra en fremmed instruktør, end når den kommer fra de idrætslærere, de kender.

”Man har måske mere respekt for en, du ikke kender. Fra første gang vidste vi bare, at han ville have os til at lave noget”

Man oplever i interviewet, at eleverne har et særligt forhold ikke kun til instruktøren som træner/underviser men også til instruktøren som person. At instruktøren ikke blot fungerer som elevernes lærer, men også som deres ven, fremgår af følgende citat:

”Han er der bare altid, altså ikke hvis man er ked af det på den måde, men han vil bare altid hjælpe en, og han prøver at gøre det bedste for os.”

Eleverne oplever samtidig instruktøren som professionel i hans arbejde.

”Han er professionel – bare sådan generelt, væremåde”

Endelig kan instruktøren for flere af eleverne siges at fungere som en form for rollemodel.

”Prøv og se ham, han er kæmpe. Ens lærere er jo bare ens lærere.”

Eleverne har ikke i samarbejde med lærerne opstillet hverken fælles eller individuelle mål for forløbet i fitnesscenteret. Eleverne nævner dog i den forbindelse de fysiske test som de gennemgik inden og efter forløbet. Disse tests har fungeret som en form for evalueringsgrundlag for eleverne. Nogle elever har således også kunne se fremgang rent konditionsmæssigt men ikke styrkemæssigt. Andre elever mener ikke en gang om ugen er nok til konditionsmæssige og styrkemæssige forbedringer, men de har dog alle sammen kunne mærke, at de har lavet noget i form af ømhed dagene efter træningen.

Mange af eleverne træner allerede i forvejen i et fitnesscenter i forbindelse med deres øvrige træning i fritiden. Alligevel mener flere af eleverne at forløbet ud over de fysiske effekter også har givet dem en større viden omkring træning i maskiner.

De som ikke tidligere har trænet i et fitnesscenter har efterfølgende fået større lyst til at starte.

”Der er i hvert fald større chance for, at jeg ville starte nu, end inden vi havde haft fitness i skolen.”

Den største hindring er for de fleste er manglende tid enten pga. deres øvrige sport eller pga. andre fritidsaktiviteter.

Eleverne mener også, at der er et socialt element i fitness aktiviteterne.

”Hvis jeg ikke havde en ven med, ville jeg ikke kunne presse mig selv nok. Jeg ville aldrig ta’ herud selv da!”

Endelig har både de meget idrætsvante elever og de mindre idrætsvante elever på forskellige områder opnået en større kropsbevidsthed.

”Jeg er ikke smidig, har jeg fundet ud af.”

”Jeg tror, hvis man ikke har prøvet det før, så har man nok lært noget om, hvor meget man selv kan yde, for her bliver man ligesom presset til det yderste. At man ikke skal give op.”

Eleverne er enige om, at det har været et rigtig godt forløb. De er imidlertid lidt uenige om den optimale struktur, længde og hyppighed af et sådan forløb.

Mens nogle af eleverne mener, at fitness burde være en fast del af deres skema sideløbende med de normale idrætstimer, mener andre, at de ville miste motivationen for fitness, hvis de hver uge skulle derud.

Nogle elever mener i den forbindelse, at der burde ligges lidt mere sjov end i træningen. På den anden side mener de ikke, at det underholdende bør gå ud over den målrettethed, de har oplevet i forløbet.

”Det er nok lidt rigtigt, der mangler lidt sjovt. Men så alligevel, så minder det bare for meget om idræt derhjemme på skolen.”

Endelig er der en elev som foreslår, at fitnessforløbet, i stedet for at strække sig over 12 uger, skal strække sig over 24 uger med fitness hver anden gang og almindelig idrætsundervisning de øvrige gange.

Eleverne kan dog alle blive enige om, at fitness bør være et fast tilbagevendende forløb for 7. – 9. årgang.

### **4.3 Idrætslærere**

3 idrætslærere deltager i interviewet.

Som de største forskelle på den idræt, der kan foregå i fitnesscenteret, og den, der kan foregå på skolen, nævner idrætslærerne faciliteterne og instruktøren. De mener således, der er en stor effekt i, at der kommer en ekstern instruktør, der både brænder for og har stor viden inden for et felt, hvor lærerne ikke føler sig tilstrækkelig kompetente.

”At der kommer en ekstern instruktør, en ekspert, og specielt en som X, som har så meget drive, og som virkelig gerne vil det her og har en god kontakt til ungerne.”

”Alle de ting vi laver inde i salen, det er nogle ting, vi ikke kan, det er vi jo ikke uddannet til.”

Lærerne mener dog ikke, at eleverne lærer noget, de ikke ville kunne have lært på skolen.

”Kigger vi overordnet på det, kan de godt lære det samme på skolen altså rent kropsligt. Det her giver bare en mulighed for et lidt friskt pust fra sidelinjen fra en, som kommer ude fra.”

Lærerne mener således også, at der ligger en motivationsfaktor i det at komme ud af huset og specielt ud i et fitnesscenter, som har en vis status blandt denne årgang af børn.

”De synes, det er lidt sejere her”

Endelig gør lærerne også opmærksom på, at der kan ligge et opdragelsesmæssigt perspektiv i, at eleverne tages med uden for skolen.

”De skal tage hensyn til, at der også er andre mennesker, som de ikke kender. Der er ikke kun dem selv og deres egen højrøstede gestikuleren”

Lærerne har oplevet, at eleverne har været meget motiveret for idrætsundervisningen i fitnesscenteret. Dette har blandt andet vist sig ved et højere aktivitetsniveau blandt eleverne.

”De har været sindssygt vilde med at skulle komme herud”

Lærerne mener dog ikke helt, det kan undgås, at der er dage, hvor der er nogen, som ikke gider lave det helt store. Lærerne mener generelt, at motivationen har været høj gennem hele forløbet hos såvel de idrætssikre som hos de idrætsusikre børn.

”Det kan du se på dem, som dyrker meget motion i forvejen, de kan godt lide det, man kan godt se, at de får noget ud af det personligt. De giver den fuld gas hver gang, og nogen af dem bliver endda længere, hvis de må.”

Selvom mange af de idrætssikre børn i forvejen træner fitness i forbindelse med deres idrætsaktiviteter i fritiden, mener lærerne, at idrætsundervisningen viser eleverne en anden tilgang til træningen.

”De er jo vant til, at der bliver bygget styrketræning på f.eks. deres fodboldtræning, men de tager det alligevel som noget anderledes, end det, de er vant til.”

I forhold til de idrætsuvante elever fortæller lærerne om en gruppe af elever, som normalt stort set ikke har gidet slæbe deres idrætstøj med, men som efter fitnessforløbet nu langt oftere har det med og deltager aktivt i undervisningen. En enkelt af eleverne i denne gruppe er desuden begyndt at træne i fitnesscenteret i sin fritid. Lærerne begrundes forandringen med, at denne gruppe af elever muligvis har fået en oplevelse af, at idræt kan være sjovt, og at de har oplevet det fællesskab, der opstår i aktiviteterne.

”Jeg tror egentlig bare, de måske har fundet ud af, at det alligevel er lidt sjovt at lave lidt idræt. Måske også fundet ud af, at det er sjovere at være med i stedet for bare at sidde og kigge.”

Ved en anerkendende tilgang til eleverne forstår lærerne en tilgang, der accepterer elevernes forskellige niveauer, og giver eleverne udfordringer, der stimulerer en udvikling.

”Det er vel, at eleverne har forskellige niveauer at være på, og det er på de niveauer, vi skal motivere dem og rose dem på en måde, så vi anerkender, at det er det, du kan på nuværende tidspunkt, men ved at klø på kan du også sagtens rykke dig.”

”Ikke være over dem og skælde dem ud, fordi de ikke kan det, som man måske forventer, de skal kunne.”

Lærerne mener i høj grad, at instruktør X har udvist en anerkendende tilgang til eleverne og herigennem været med til at stimulere elevernes motivation og generere den førnævnte forandring hos en gruppe af idrætsuvante. De mener således, at X gennem sin professionalisme og personlighed i høj grad har vundet børnenes tillid.

”Det har vel noget med hans personlighed at gøre. Han har en kæmpe forståelse for dem og erfaring med de adfærdsvanskeligheder, de kan have. Og så har han en kæmpe empati. Hans tilgang til dem, plus at han så også er så dygtig til det, han gør, det fanger eleverne.”

Lærerne mener ikke, de kan kopiere denne tilgang til eleverne direkte, men mener dog godt, at de kan lære noget af at se på, hvad der lykkes for instruktør X i situationerne og tage til lære heraf. Skal lærerne ændre på deres egen pædagogiske tilgang til eleverne, mener de dog, at det kræver andet end blot at deltage i instruktør X's undervisning.

”Så skulle vi have haft noget ved siden af, så er det ikke nok bare at komme og deltage og snakke hist og her, så skal der være planlagt mere også i kraft af nogen efteruddannelse, så skal der kobles noget undervisningen eller noget på.”



Lærernes kompetenceudvikling har således primært bestået i inspiration til nye aktiviteter, de kan tage med hjem og lave på skolen.

”Vi har fået nogle nye ideer. Vi kan sagtens lave noget af det til noget spændende derhjemme også.”

De føler sig dog efter forløbet ikke kompetente nok til at skulle forestå holdtræningerne på egen hånd.

”Det med maskinerne kan jeg godt bruge, det har jeg gjort gennem mange år. Dem er jeg lige så fortrolige med som instruktør X, men det andet med bodypump og musik på, kan jeg ikke.”

Lærerne synes dog ligesom eleverne, at det har været spændende at prøve de mange forskellige holdtræningsformer, som fitnesscentrene tilbyder.

Lærerne mener i høj grad, at et fitnessforløb giver mulighed for undervisningsdifferentiering i idrætsundervisningen. Instruktøren har således lynhurtigt været i stand til at spotte, hvem som kunne hvad og bedt lærerne om at hjælpe de elever, som havde brug for det.

Instruktøren har desuden gennem al undervisningen lagt op til, at eleverne skulle holde de pauser, de har haft brug for. Det har her været såvel instruktørens som idrætslærernes opgave at sørge for, at pauserne ikke er blevet for lange.

”De har holdt deres egne små pauser. Ikke sådan, at de hopper helt ud. Vi har været lidt efter dem, så de ikke holder for meget pause.”

Alle eleverne har været på et så højt niveau, at holdtræningen har kunnet foregå samlet. Lærerne vil dog ikke udelukke, at der i enkelte klasser er elever, som ikke ville have været i stand til at deltage på dette niveau.

Hverken elever eller lærere har været inddraget i planlægningen af fitnessforløbet. Eleverne har dermed heller ikke haft megen indflydelse på de aktiviteter, der er foregået. I nogle klasser har eleverne dog haft mulighed for at ønske specifikke aktiviteter, som de gerne har villet have gentaget.

”Eleverne har da spurgt ind til, kan vi ikke prøve det der igen, det var meget sjovt, så har vi da taget det med i planlægningen, og så er der måske blevet plads til det.”

Fitnessforløbet har i nogle af klasserne været knyttet til elevernes biologiundervisning. En klasse har således gennemgået noget teori omkring muskler, mens en anden klasse har diskuteret BMI tal i relation til kost og ernæring.

Lærerne mener dog, at elevernes videnskabelige udbytte af fitnessforløbet kan styrkes. Selvom eleverne således på egen krop har mærket, hvad det vil sige at spise, drikke og træne rigtigt, og instruktør X også bevidst har snakket om disse temaer under aktiviteterne, savner lærerne, at der f.eks. kobles et oplæg omkring kost til forløbet i fitnesscenteret. Lærerne har således oplevet, at vægt- og fedtprocentmålingerne har givet anledning til misforståelser og urealistiske selvbilleder blandt eleverne, som måske kunne være undgået ved en større teoretisk viden om kost, træning og kroppens udvikling.

Lærerne mener generelt, at det sundhedsmæssige udbytte af fitnessforløbet kan styrkes ved at koble viden om kost og træning.

”De har lidt svært ved at forstå det, hvis man siger hvor meget, de skal cykle for at forbrænde en pose chips, så de skal prøve det!”

Lærerne har ikke bevidst arbejdet med Fælles Mål eller opstillet læringsmål for fitnessforløbet. Eleverne er dog blevet testet før og efter fitnessforløbet, og disse tests er med eleverne blevet diskuteret undervejs. Eleverne er blevet testet 3 gange i løbet af de 12 uger forløbet har strakt sig over. Lærerne er enige om, at dette er lidt for meget tid at bruge på testning. Testene giver dog et godt konkurrenceelement i undervisningen.

”Der går lidt konkurrence i den. På den måde har de presset hinanden på den positive måde.”

Lærerne mener ikke, at eleverne gennem fitnessforløbet er kommet i bedre form. Dette hænger ifølge lærerne sammen med, at undervisningen kun har foregået en gang om ugen, og at en stor del af eleverne allerede er i en rimelig god form.

De mener dog, at fitnessforløbet rent koordinationsmæssigt kan udvikle lærerne gennem aktiviteter som f.eks. body jam, der stiller store krav til elevernes koordinationssevner. De har i forbindelse med disse aktiviteter oplevet en del generthed blandt eleverne, som dog er forsvundet efterhånden som eleverne er blevet fortrolige med instruktøren, hinanden og øvelserne. Lærerne fremhæver imidlertid, at eleverne blandt andet har fået et socialt udbytte af forløbet.

”De har været mere som en gruppe. En mindre tendens til opdeling i mindre grupper.”

Lærerne mener blandt andet, at dette kan hænge sammen med, at alle har haft samme udgangsniveau, fordi aktiviteterne har været nye for alle. Lærerne har desuden oplevet, at eleverne har haft en anden måde at grine med hinanden på.

”De griner ikke så meget af hinanden mere. Når man griner derinde, så griner alle i flok, fordi vi alle sammen står og ligner, jeg ved ikke hvad.”

Der er således tale om, at eleverne er begyndt at grine *med* hinanden frem for *af* hinanden. Endelig er der eksempler på elever, der rent personligheds-mæssigt har vist nye sider af sig selv under fitnessforløbet. Lærerne fortæller her om en dreng, som normalt har et meget negativt ry.

”Han har lidt taget den rolle der, jeg ryger, så jeg kan ikke lave noget som helst.”

Han har dog i fitnesscenteret været meget aktiv og også hjulpet og heppet på de andre.

”Han har virkelig lavet noget herude. Og når han har været med klassen herude, har han virkelig bakket dem op.”

Eleverne havde inden fitnessforløbet et meget stereotyp billede af, hvad et fitnesscenter var.

”De troede først, at de skulle ud og have store muskler, fordi de skulle ud og pumpe løs. Det er godt, at de ser, at det ikke kun er bodybuilding men også kondition, og det er de ikke blevet skuffet over.”

Det er således meget positivt, at eleverne har fået et mere nuanceret billede af, hvad et fitnesscenter kan tilbyde dem af aktiviteter. Lærerne mener i den forbindelse, at det har været en stor fordel at forløbet har strakt sig over 12 uger, og ikke bare har bestået af et par prøvetimer.

”Det er sku rart nok, at de også får lov at se fitnesscenteret indefra og ikke kun udefra og i reklamer. Også at de får lov at prøve det, som de gør. 2 gange havde ikke givet noget. Prøvetimer giver jo ingenting. Det er klart en fordel, at det er over en længere periode, så de får et vist kendskab til faciliteterne, og de kender folk lidt herude.”

Endelig mener lærerne, at kendskabet til aktiviteterne i et fitnesscenter muligvis kan tiltale nogle af de elever, som ikke i forvejen dyrker idræt i deres fritid.

”Det er godt at få vist de lokale idrætsaktiviteter, der er andet end fodbold- og håndboldbanen. Det, der måske kunne motivere nogen til det er, at man selv inden for nogle rammer bestemmer hvornår, man har lyst til at træne og dukke op. Du kan tage derud, når det passer i programmet.”

Lærerne er enige om, at fitness bør være et fast forløb på 7. – 9. årgang. De er ikke helt enige om, hvordan strukturen på forløbet bør være. Mens nogle mener, at en 12 ugers periode er det optimale i forhold til at opnå en hensigtsmæssig sammenhæng i forløbet, mener andre, at et 2\*6 ugers forløb er mere hensigtsmæssigt i forhold til at fastholde alles motivation for undervisningen.

Lærerne har oplevet et godt samarbejde mellem dem og den tilknyttede instruktør. Der har været lidt problemer i kommunikationen på ledelsesniveau i forbindelse med sygdom og aflyste timer. Lærerne mener derfor, at der bør være så få kommunikationsled som muligt i en sådan aftale.

#### **4.4 Instruktør X**

Instruktøren er fastansat i fitnesscenteret og har været den gennemgående instruktør i fitnessforløbet. Instruktørens vigtigste mål med forløbet har været, at undervisningen har skullet være sjov og give eleverne lyst til at træne. Han har således ikke haft fokus på de konditions- og styrkemæssige effekter af træningen. Instruktøren har desuden ønsket at fremme elevernes generelle selvbillede og selvfølelse.

”Det vigtigste for mig, hvis det kun er én gang om ugen, er ikke at opbygge muskler og forbrænde fedt. Meningen er at påvirke nogle gode følelser hos dem selv, ha det godt med sig selv. Det største mål er at have det godt med sig selv. Meningen er, at de skal go home feeling good.”

Instruktøren mener, at han i høj grad har opnået disse mål gennem fitnessforløbet.

”Fra starten har de haft det rigtig sjovt og grinet. De har også taget mikrofonen og danset.”

Flere elever har desuden fortalt ham, at de ud over at have fået en bedre kondition og større muskler også har det godt, når de tager hjem fra idrætsundervisningen i fitnesscenteret.

Instruktøren forsøger i høj grad at stimulere denne udvikling gennem hans tilgang til eleverne.

Instruktøren deltager i sin egen træning sammen med børnene og forsøger at aktivere alle eleverne i samme aktivitet men på hver deres præmisser.

”Min mening er, vi alle sammen er sammen. Jeg siger ikke, at der er nogen, som er dårlige. Selvfølgelig er jeg god til at kigge efter dem, som ikke er så gode. Det er eleverne selv, der bestemmer, hvor hårdt det skal være. Jeg siger fra starten, det er dig, der bestemmer, hvis du vil jogge på stedet, hvis din kondition er god, men hvis du hellere vil gå, er det også okay. Det vigtigste jeg siger, do not stand still, alle skal bevæge sig”

Samtidig er instruktøren meget opmærksom på dem, som godt kan tåle at blive presset lidt.

”Jeg kan se i klassen, hvem som jeg godt kan presse lidt mere. Men presset er på en god og sjov måde”

Instruktøren mener blandt andet, at humoren kommer ind i undervisningen gennem det sprog, han i sin undervisning vælger at bruge. Instruktøren er således ikke bange for at joke lidt med sig selv, og der bliver således en uhøjtidelig stemning omkring det at fejle.

Et andet vigtigt kendetegn ved instruktøren er, at han i høj grad forsøger at involvere alle eleverne i undervisningen. Instruktøren giver et eksempel herpå:

”Hvis de har brækket et ben eller har en anden skade, sætter jeg dem i gang med at komme rundt med lidt vand eller kopper eller noget. Så de bliver brugt og ikke bare sidder stille, og det er det, som er meningen.”

Af samme grund forsøger instruktøren også at møde den enkelte elev, hvor den er. Denne tilgang til eleverne, illustrerer instruktøren gennem følgende situation fra forløbet:

”Han kom til mig og sagde, jeg kan ikke, og jeg vil ikke. Der er mange mennesker her, men efter anden gang jeg snakkede med ham, altså snakkede med ham på en god måde, blev vi enige om, at han bare skulle sætte sig på en cykel og læse i sin bog. Efter timen kom han og sagde, at ved du hvad X, jeg har cykler 3,5 km. Det betød så meget for mig, at han har taget et lille step frem. Han havde fået lyst til at træne.”

Instruktøren fortæller, at eleven stadig primært træner selv, men at han forsøger at involvere ham i klases aktiviteter ved en gang imellem at fungere som X's lille hjælper f.eks. ved at hente måtter eller vand.

Instruktøren gør i høj grad brug af ros i sine undervisningstimer. Han gør brug af såvel fælles som individuel ros i sine aktiviteter og forsøger i løbet af timen, at vise hver enkel elev opmærksomhed.

”Jeg fokuserer ikke på noget bestemt, men giver simple meldinger f.eks. keep it up og godt at se, at jeres biceps arbejder.”

”Jeg plejer at have kontakt med alle i klassen gennem de halvanden time enten øjenkontakt eller verbalt.”

Som udgangspunkt for kontakten bruger instruktøren ofte teksten i musikken eller teksten på elevernes trøjer.

Instruktøren gør i sine timer desuden meget ud af at give eleverne noget fysiologisk og anatomisk information i relation til de aktiviteter, de er i gang med. Informationen består i korte og enkle beskeder.

”F.eks. hvis vi arbejder med en bestemt muskelgruppe, så fortæller jeg, hvad den hedder, og hvorfor den hedder sådan.”

”Fortæller dem, at de skal drikke en mængde vand svarende til halvdelen af deres egen kropsvægt.”

Teorien bliver således forsøgt koblet til den praksis, børnene befinder sig i. Instruktøren forsøger desuden at påvirke elevernes selvbillede i en positiv retning. Problemerne hos pigerne har især været knyttet til fedtprocent og BMI målingerne, hvor mange af pigerne har haft et fordrejet billede af normalværdierne. Problemerne har især koncentreret sig om de tynde piger. Målingerne bør derfor ifølge instruktøren understøttes af oplysninger om, hvad der er normalt og om, hvornår noget bliver usundt for kroppen.

I forhold til drengene mener instruktøren især det er vigtigt at være opmærksom på, at de ikke udvikler et usundt kropsideal, som følge af de bodybuildere, som også træner i centreret. Instruktøren mener her, at det blandt andet kan være relevant at oplyse om de problemer og risici, der er forbundet med brugen af steroider.

Instruktøren fortæller, at samarbejdet med lærerne har fungeret rigtig godt.

”Lærerne har været 100 % med”

Instruktøren har forestået al undervisningen, mens lærerne har deltaget i aktiviteterne på lige fod med børnene. Instruktøren mener, at lærerne kan blive inspireret af den tilgang, han har til såvel aktiviteterne som til børnene. Nøgleordet er for instruktøren kvalitetstid. Med kvalitet mener instruktøren således ikke kun, at eleverne er aktive, men også at de har det sjovt, og at der bliver skabt relationer eleverne imellem og mellem instruktør og elev. Relationerne danner grundlaget for det fællesskab, det er hensigten at skabe i aktiviteterne.

”Meningen er at undervise min egen instruktør, så han eller hun underviser på samme måde som mig; entusiasme, kvalitetstid, vi skal have det sjovt, fællesskab. Hvis du har en off dag må det selvfølgelig ikke smitte af på børnene. Jeg vil få dem til at undervise på en sjov måde i stedet for den gammeldags måde”

Fællesskabet kommer blandt andet til udtryk gennem elevernes tilgang til instruktøren.

”Mange giver mig high five, når de kommer”

Instruktøren fortæller, at samarbejdet mellem skole og fitnesscenter har fungeret rigtig godt. Instruktøren mener dog, det er vigtigt, at der ikke er for mange kommunikations led, da det øger risikoen for, at vigtige informationer instruktør og lærere imellem går tabt.

Instruktøren mener, at et fitnessforløb bør være et fast forløb ikke kun for 7. – 9. årgang men helt fra 0. eller 1. klasse.

”Jeg synes, det skal være helt fra børnene starter i skole. Jeg kan sagtens lave noget med 1. og 2. klasse også. Selvfølgelig ikke med vægte, men jeg synes den her well being også kan gives til dem”

Instruktøren fortæller, at aktiviteterne ikke behøver foregå i et fitnesscenter, men at mange af aktiviteterne sagtens kan flyttes ud på skolen eller ud i naturen.

”Meningen er, at jeg vil have en stor trailer med faciliteter f.eks. elastikbånd, vægtskiver, vægtstænger, sjippetov og så tage ud til skolerne. Måske også tage i



svømmehallen eller komme ud i en bokseklub eller rykke aktiviteterne ud på stranden eller en mark.”

Instruktøren har desuden planer om at udvikle forskellige pakketilbud. Pakketilbuddene kunne være baseret på forskellige indhold og være bygget op omkring forskellige temaer.

”Jeg arbejder på forskellige pakker, som skolerne så skal kunne købe. De kan bestemme om de vil have en pakke med lidt foredrag i eller kost i og om temaet f.eks. skal være musik eller drama eller fedtforbrænding. Så kan jeg tilbyde en 12 ugers pakke, der passer til skolens ønsker”

Instruktøren kunne sagtens forestille sig en anden struktur af forløbet. Han synes således, at træningen frem for at foregå 1 gang om ugen af halvanden time i stedet bør splittes op og f.eks. foregå 20min hver dag.

## 4.5 Interview analyse

Interviewene skal tjene til at nuancere de tendenser, der kunne udledes af spørgeskemaundersøgelsen.

Interviewene kan blandt andet være med til yderligere at nuancere, hvordan der i undervisningen er gjort brug af undervisningsdifferentiering og anerkendelse (underspørgsmål 1), og ikke mindst hvilken betydning brugen heraf har haft for elevernes motivation og glæde ved idræt i skolen såvel som i fritiden (underspørgsmål 2).

Desuden vil interviewene belyse den pædagogiske tilgang yderligere ved at undersøge anvendelsen af elevmedbestemmelse, tværfaglighed og målbeskrivelser for fitnessforløbet (underspørgsmål 1). Endelig vil den følgende analyse forsøge at belyse elevernes læringsudbytte af et fitnessforløb (underspørgsmål 2), muligheden for kompetenceudvikling af idrætslærerne i et fitnessforløb (underspørgsmål 3) og samarbejdet mellem fitnesscenter og skole (underspørgsmål 4).

Der er blandt elever og lærere enighed om, at eleverne i høj grad har været *motiverede* for idrætsundervisningen i fitnessforløbet. Denne motivation har haft en særdeles afsmittende effekt på elevernes *aktivitetsniveau*, som også både lærere og elever vurderer til at være højere end hvad der

opleves i deres normale idrætsundervisning. Der har i den forbindelse hersket en helt anden kultur omkring idrætsundervisningen i fitnesscenteret, end den som er herskende i forbindelse med den normale idrætsundervisning. Mens det således ifølge både lærere og elever i nogle tilfælde nærmest er blevet legalt at nogle elever enten slet ikke deltager i idrætsundervisningen eller har et meget lavt aktivitetsniveau i idrætsundervisningen, har det været en helt naturlig del af undervisningen i fitnesscenteret, at alle deltog, og at alle var aktive i det omfang, der var dem muligt.

Denne kulturændring beror ifølge såvel lærere og elever primært på den *instruktør* der har været tilknyttet fitnessforløbet. Derudover har også *faciliteterne* haft en positiv betydning for elevernes motivation. Det, at undervisningen rykkes ud fra de normale rammer, har således i sig selv en motiverende effekt for eleverne.

Mange af både elevernes, lærernes og instruktørens egne udsagn vidner om, at instruktøren har en særdeles *anerkendende tilgang* til eleverne. Instruktørens egen filosofi er således også at aktivere alle elever i samme aktivitet, men at aktiveringen foregår på elevernes egne præmisser. Instruktøren forsøger således i høj grad at møde den enkelte elev på det niveau, eleven befinder sig. Dette har hos nogle elever stimuleret en holdningsmæssig udvikling i forhold til idræt som fag og idræt som fritidsaktivitet. Det er således lærernes oplevelse, at nogle elever har fundet glæden ved at deltage i aktiviteterne i idrætsundervisningen, ligesom også eleverne udtrykker, at de har oplevet nye sider af deres klassekammerater i idrætsundervisningen. En anden afgørende faktor for denne udvikling kan være, at mange af aktiviteterne i fitnessforløbet har været nye for langt den største del af eleverne. Dermed har eleverne haft langt mere ens forudsætningsniveau end tilfældet er for aktiviteter som f.eks. fodbold, som typisk praktiseres i idrætsundervisningen.

Instruktøren har desuden været med til at skabe en fællesskabsfølelse i aktiviteterne og et vigtigt mål for instruktøren har desuden været, at aktiviteterne skulle være sjove. At dette er lykket for instruktøren underbygges blandt andet lærernes udsagn om at, eleverne i mange aktiviteter har grinet *med* hinanden frem for *af* hinanden.

Endelig mener såvel elever som lærere, at instruktørens engagement og professionalisme har virket stimulerende på elevernes motivation.

Mange af elevernes udsagn vidner om, at såvel *undervisningsdifferentiering* som anerkendelse motiverer dem til deltagelse. Blandt andet er en tilstrækkelig opmærksomhed og hjælp i aktiviteterne afgørende for, om eleverne kan fastholdes i aktiviteterne og er aktive.

Eleverne har generelt ikke haft *medindflydelse* på planlægningen af aktivitetsforløbet i fitnesscenteret. I nogle klasser har eleverne dog kunnet ønske, hvilke aktiviteter de evt. ønskede gentaget, ligesom der i en enkelt klasse sommetider har været mulighed for frit at træne i konditions- og styrketræningsmaskinerne. Elevernes udsagn vidner dog om, at elevmedbestemmelse kan være en motivationsfaktor for deres deltagelse.

Fitnessforløbet har i nogle klasser været knyttet til et eller flere emner i biologi undervisningen og forløbet er herigennem tænkt *tværfagligt*. Derudover har instruktøren i undervisningen forsøgt at koble teori til praksis.

Hverken elever eller lærere giver udtryk for, at der i fitnessforløbet er blevet arbejdet systematisk med *målsætning* for eleverne og klassen. Undervisningen er ej heller forsøgt knyttet til *Fælles Mål*. Både lærere og elever giver dog udtryk for, at de fysiske tests som eleverne har gennemgået tre gange i forløbet i et vist omfang har tjent som evalueringsredskab. Eleverne giver endvidere positivt udtryk for, at der på trods af den manglende målfastsættelse i høj grad alligevel er blevet stillet krav til dem i undervisningen.

Instruktøren udtrykker imidlertid, at det vigtigste mål for hans undervisning ikke har været de fysiske forbedringer men snarere at fremme glæden ved og lysten til at dyrke idræt blandt eleverne. Der er på den måde en vis diskrepans mellem målsætning og evalueringsform.

Der er i denne forbindelse heller ikke enighed blandt hverken elever eller lærere om elevernes fysiske *udbytte* af forløbet. Mens nogle mener, at en gang om ugen er for lidt til at generere konditionsmæssig og styrkemæssig fremgang, mener andre, at de fysisk har kunnet mærke forskel på deres kroppe før og efter fitnessforløbet. Dette kan dog også være et udtryk for det som instruktøren med et engelsk udtryk kalder ”well being”, altså en mere positiv fornemmelse og oplevelse af ens egen krop og dens formået. Lærerne mener endvidere, at et fitnessforløb er med til at udvikle eleverne koordinationsmæssigt, ligesom at nogle af elevernes udsagn kan tolkes som at de har opnået større kropsbevidsthed blandt andet i forhold til smidighed og i forhold til, hvor langt de er i stand til at presse deres egen krop.

Udover et fysisk udbytte har fitnessforløbet endvidere blandt nogle elever genereret såvel et psykisk som et socialt udbytte.

Psykisk er der således eksempler på elever, som har indtaget nye roller i idrætsundervisningen og udvist større glæde ved idrætsdeltagelse, end hvad både elever og lærere tidligere har oplevet.

Eleverne udtrykker ligeledes det sociale element i mange af aktiviteterne i fitnesscenteret, ligesom lærerne udtrykker et opdragelsesmæssigt perspektiv i, at eleverne også har skullet tage hensyn til de øvrige brugere af fitnesscenteret.

Selvom eleverne udtrykker, at de har fået større viden om brugen af maskiner, kan det videnskæssige udbytte af fitnessforløbet styrkes. Både lærere og instruktører foreslår således, at der til forløbet knyttes forskellige oplæg over temaer som f.eks. kroppens udvikling, om kost og om anabolske steroider. Dette vil ligeledes kunne bidrage til at nedsætte den risiko, der er for udviklingen af falske selvbilleder og usunde idealforestillinger blandt eleverne, når kroppen sættes i fokus i forbindelse med et idrætsforløb i et fitnesscenter.

Lærerne udtrykker stor tilfredshed med, at eleverne bliver præsenteret for de aktiviteter et fitnesscenter i dag kan tilbyde deres medlemmer. Mange af eleverne havde således inden forløbet et meget stereotyp billede af, hvad et fitnesscenter kunne tilbyde. Lærerne mener i den forbindelse, at fitness måske kan tiltale nogle af de elever, som ikke i forvejen dyrker idræt. Både lærere og elever giver således også flere eksempler på elever, som efter fitnessforløbet har tilmeldt sig et fitnesscenter. Eleverne fortæller dog, at langt de fleste af deres kammerater nok har synes, at det har været sjovt at dyrke fitness i deres idrætsundervisningen, men ikke har tænkt sig at melde sig ind i deres fritid. Dette begrundes både med manglende tid pga. øvrige sport og fritidsaktiviteter og med andre prioriteter generelt.

På det *kompetenceudviklende* område mener lærerne, de har fået inspiration til nye aktiviteter, der også afholdes på skolen i forbindelse med elevernes fremtidige idrætsundervisning. De erkender dog også, at de fortsat ikke vil kunne varetage en undervisning i flere af de holdaktiviteter, som eleverne har gennemgået f.eks. body jam, der ellers ikke stiller krav til særlige faciliteter.

Lærerne mener også, de har lært noget af instruktørens tilgang til eleverne uden specifikt at kunne sætte ord på, hvilke elementer herfra de vil kunne overføre direkte til deres egen pædagogiske praksis. Skal det kompetenceudviklende perspektiv på fitnessforløbet styrkes, mener lærerne således ikke det er nok blot at deltage i instruktørens undervisning på lige fod med eleverne.

Forløbet skal da suppleres med et efteruddannelsesforløb eller anden form for målrettet undervisning af lærergruppen.

Samarbejdet mellem skole og fitnesscenter har ifølge såvel lærere som instruktør fungeret rigtig godt. Begge parter er dog enige om, at man bør bestræbe sig på at minimere antallet af kommunikationsled i samarbejdet. Kommunikationen mellem lærere og instruktører bør således foregå direkte for at undgå, at vigtige informationer, lærere og instruktører imellem, går tabt f.eks. i forbindelse med sygdom eller aflysninger.

Både lærere, elever og instruktør har flere bud på, hvordan strukturen af et lignende forløb kan optimeres. Mens nogle helst ser fitness implementeret som en fast aktivitet på elevernes skema enten i kortere perioder hver dag eller i en længere periode en dag om ugen, mener andre, at fitness enten bør fortsætte som et 12 ugers forløb eller splittes op i flere mindre forløb af kortere varighed. Overordnet handler argumenterne om prioriteringen mellem målrettethed og alsidighed i idrætsundervisningen. Mens undervisningen således kan gøres mere målrettet ved enten at indføre det som en fast aktivitet på elevernes skema eller fastholde et koncentreret 12 ugers forløb, risikerer man samtidig at gå på kompromis med den alsidighed, inden for hvilken eleverne bør præsenteres for forskellige idrætsaktiviteter.

Instruktøren foreslår endvidere, at der arbejdes på forskellige pakketilbud til skolerne over forskellige temaer og med forskelligt indhold i form af foredrag og træning.

Det foreslås ligeledes at afprøve fitness også for yngre årgange.

## 5. KONKLUSION OG ANBEFALINGER

Både spørgeskema og interviews viser, at fitnessforløbet for 7., 8 og 9. årgang i særdeleshed har motiveret eleverne til fysisk aktivitet i idrætstimerne. Interviewene viser således, at aktiviteterne har virket meningsgivende for såvel de idrætsvante som de idrætsuvante elever og for såvel drenge som for piger. Motivationen er desuden blevet båret af en instruktør for hvem det i høj grad er lykkedes med en både anerkendende og differentieret tilgang til eleverne. At eleverne er blevet mødt med såvel ros som med hjælp fra både idrætslærere og instruktør har været med til at fastholde eleverne i aktiviteterne med et højt aktivitetsniveau.

Interviewene viser i høj grad hvor vigtig en funktion en idrætsunderviser har, ikke kun som aktivitetsbestyrer men også som igangsætter, deltager og motivator.

Både spørgeskema og interview viser, at elevernes glæde ved idrætsfaget er blevet styrket i de 12 uger fitnessforløbet har strakt sig over, for nogle af eleverne endog så meget, at de også i deres fritid er blevet mere fysisk aktive. Interviewene viser dog også, at udviklingen af elevernes handlekompetence kan styrkes, idet en stor gruppe af eleverne fortsat fravælger fysisk aktivitet frem for stillesiddende aktiviteter.

Der er blandt hverken elever eller lærere enighed om elevernes konditions- og styrkemæssige udbytte af forløbet. En enkelt træning om ugen skønnes for langt de fleste elever for lidt til at give konditions- og styrkemæssige fremgange. Både elever, lærere og instruktør foreslår således en anden struktur på forløbet, der i højere grad vil kunne tilgodese den konditions- og styrkemæssige udvikling hos eleverne. Interviewene viser dog også, at mange elever gennem fitnessforløbet har udviklet deres kropsbevidsthed, ligesom mange af de foregåede aktiviteter har udfordret eleverne på deres koordinationsevner.

Forløbet har i den nuværende form et meget kropsligt fokus. Fitness har dog et langt større læringspotentiale end blot det kropslig fysiske som blandt andet illustreret gennem flere eksempler på elever, hos hvem der også er foregået en psykisk og social udvikling. Et sådant perspektiv vil blandt andet kunne styrkes gennem en bevidst inddragelse af Fælles Mål i planlægnings-, gennemførelses- og evalueringsfasen. Elevernes teoretiske udbytte vil ligeledes kunne styrkes ved i højere grad at tænke forløbet tværfagligt og evt. supplere undervisningen med oplæg eller foredrag fra forskellige fagkyndige inden for temaer som f.eks. kropslig udvikling, identitets- og kulturskabelse, kost og anabole hjælpemidler.

Samlet set er der således mange gode argumenter for, at fitness bør være et fast forløb for 7. – 9. årgang på Sønderskov-Skolen og evt. forsøges udbredt også til andre skoler. Forløbet har et stort lærings- og udviklingspotentiale som det skønnes muligt yderligere at simulere ved at:

- Styrke fokus på udviklingen af elevernes handlekompetence herunder:
  - o Videreudvikling af forløbet med udgangspunkt i Fælles Mål herunder opstilling af læringsmål på såvel klasse som individniveau.
  - o Styrke graden af elevmedbestemmelse gennem f.eks. lærer-instruktør-elev samarbejde omkring målsætning, træningsplanlægning og evaluering.
- Styrke den teoretiske side af forløbet gennem f.eks. tværfaglighed eller integrerede oplæg/foredrag fra fagkyndige.
- Styrke det lærerkompetenceudviklende fokus. Dette kan f.eks. ske ved i højere grad at inddrage idrætslærerne i planlægningen, udførelsen og evalueringen af de enkelte aktiviteter i forløbet samt ved gennemførelse af et egentlig efter- og videreuddannelsesforløb inden for såvel det pædagogiske som det fitnessfaglige område.

## Bilag

- Projektbeskrivelse
- Spørgeskema baseline
- Spørgeskema efter fitnessforløbet
- Interviewguide elever
- Interview guide lærere
- Interview guide instruktør



## **Spørgeskema – Baseline**

Spørgeskemaet indeholder i alt 27 spørgsmål.

De 27 spørgsmål er inddelt i 3 kategorier

**Del 1 skal afdække dit fysiske aktivitetsniveau**

**Del 2 skal afdække din viden om sundhed**

**Del 3 skal afdække din oplevelse af idrætstimerne i folkeskolen**

Ved nogle af spørgsmålene er der svarmuligheder. Du skal her vælge den svarmulighed, der bedst passer på dig og indkredse svaret med en cirkel. Vær opmærksom på at du ved nogen af spørgsmålene vil blive bedt om at uddybe dit svar.

Det er vigtigt at du svarer ærligt på spørgsmålene og at du begrundere dine svar så grundigt som muligt. Især er det vigtigt at du besvarer spørgsmål så grundigt som muligt. Disse spørgsmål er markeret med store bogstaver.

Hvis der ikke er plads nok til at svare under spørgsmålene, må du meget gerne skrive bag på papiret. Husk at skrive spørgsmålets nummer ud for svaret, hvis du bruger bagsiden af papiret til at svare på.

**Tak for hjælpen!**

## Del 1: Aktivitetsniveau:

### 1) Hvor langt har du i skole?

Under 1km                      1-5km                      6-8km                      Over 8km

### 2) Hvordan transporterer du dig som oftest til og fra skole (bliver kørt, tager bussen, går, cykler etc.)?

Bliver kørt i bil                      Tager bussen                      Går                      Cykler

Andet:

### 3) Dyrker du idræt i din fritid?

Ja                      Nej

Spørgsmål nr.4, 5, 6, 7 og 8 skal du kun besvare, hvis du har svaret ja til spørgsmål 3. Hvis du har svaret nej til spørgsmål 3, kan du gå videre til spørgsmål 9.

### 4) Hvilke former for idræt dyrker du?

---

---

---

### 5) Hvor mange gange om ugen dyrker du i gennemsnit idræt?

0 gange                      1-2gange                      3-4gange

5-7gange                      Over 7gange

**6) Hvor mange timer om ugen dyrker du i gennemsnit idræt? Sæt kryds ved det svar der passer bedst.**

0                                      1-3timer                                      4-6timer

7-10timer                                      Over 10timer

**7) Hvor mange gange om ugen træner du i gennemsnit med høj intensitet? (dvs. med intensitet der gør dig meget forpustet) Sæt kryds ved det svar der passer bedst.**

0                                      1-2                                      3-4

5-7                                      Over 7

**8) Hvor mange timer om ugen træner du i gennemsnit med høj intensitet ((dvs. med intensitet der gør dig meget forpustet)**

0                                      ½-1time                                      1-2timer

3-4timer                                      5-6timer                                      Over 7 timer

**9) HVAD ER DE VIGTIGSTE ÅRSAGER TIL AT DU DYRKER/IKKE DYRKER IDRÆT I DIN FRITID?**

---

---

---

---

---

---

---

---





**15) Har motion betydning for dit psykiske velbefindende?**

Ja            Nej

**Begrund**

---

---

---

---

**16) Har motion betydning for dit fysiske velbefindende?**

Ja            Nej

**Begrund**

---

---

---

---

**17) Har motion betydning for dine sociale relationer med andre? Hvordan?**

Ja            Nej

**Begrund**

---

---

---

---

### **Del 3: Idræt i skolen:**

**18) KAN DU LIDE AT HAVE IDRÆT I SKOLEN?**

Ja            Nej

**BEGRUND**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**19) Hvad betyder det for dig når din idrætslærer roser dig, når du gør noget godt?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**20) Har du inden for den seneste måned oplevet, at din idrætslærer har rost dig, fordi du har gjort noget godt?**

Ja                      Nej

**21) Hvad betyder det for dig, når din idrætslærer er opmærksom på dig og hjælper dig, når der er noget, du har svært ved?**

---

---

---

---

---

**22) Har du inden for den seneste måned oplevet at din idrætslærer har været opmærksom på dig og hjulpet dig, dig når der er noget, du har haft svært ved?**

Ja                      Nej

**23) Hvor ofte deltager du aktivt i idrætstimerne?**

Hver gang                      Næsten hver gang                      Næsten aldrig  
Aldrig

**24) Hvad er begrundelsen som ofte når du ikke deltager i idrætstimerne?**

Du er syg    Du er skadet  
Du gider ikke    Det er kedeligt  
Du har glemt dit idrætsøj    I skal lave noget som du ikke føler du er god til  
Andet:



**25) Hvad er kendetegnende for de idrætstimer, hvor du er mest aktiv?**

---

---

---

---

**26) Hvad er kendetegnende for de idrætstimer hvor du er mindst aktiv?**

---

---

---

---

**27) BESKRIV DEN PERFEKTE IDRÆTSTIME FOR DIG**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Spørgeskema – Efter fitnessforløbet

1) Hvilken klasse går du i? (sæt kryds)

7.klasse

8-klasse

9.klasse

2) Er du en dreng eller en pige (sæt kryds)

Dreng

Pige

3) Hvor aktiv er du i din fritid nu, sammenlignet med inden fitnessforløbet begyndte? (sæt kryds)

Mere aktiv

Det samme

Mindre aktiv

Ved ikke

4) Hvor aktiv har du generelt været i idrætstimerne i fitness centeret sammenlignet med i dine normale idrætstimer på skolen (sæt kryds)

Mere aktiv

Det samme

Mindre aktiv

Ved ikke

5) Kan du lide at have fitness i idrætstimerne? (sæt kryds)

Ja

Nej

Ved ikke

6) Vil du anbefale andre at have et fitnessforløb i idrætsundervisningen?

Ja

Nej

Ved ikke

7) I har lavet forskellige aktiviteter i fitnesscenteret. Sæt kryds ved de aktiviteter, du bedst kunne lide?

Fitness test

Spinning

Combat fitness

Bodypump

Cirkeltræning

Body jam

Fri styrke/konditionstræning

8) Hvordan vurderer du generelt sværhedsgraden af de aktiviteter, som I lavede i fitnessforløbet? (sæt kryds)

For det mest for nemme

For det meste for hårde

Nogen gange for hårde og nogen gange for nemme

For det meste var det lige tilpas

Ved ikke

**9) Fik du vist andre øvelser, hvis nogen øvelser var enten for hårde eller for nemme for dig? (sæt kryds)**

Ja altid

Ja nogen gange

Nej næsten aldrig

Nej, aldrig

Ved ikke

**10) Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få ros i idrætstimerne i fitnessforløbet? (sæt kryds)**

Ja

Nej

**11) Har du i løbet af den seneste måned oplevet at få hjælp til noget, du ikke så godt kunne finde ud af eller klare i fitnessforløbet? (sæt kryds)**

Ja

Nej

## Interview guide- elever

### Åbne spørgsmål

- Hvordan har I oplevet jeres idrætsundervisning i fitnesscenteret?
- Kan I nævne to dårlige ting og to gode ting ved jeres idrætsundervisning i fitnesscenteret?
- Hvad tænkte I om det at træne i et fitnesscenter inden I startede med at have idræt her? Hvad tænker I om det bagefter?

### Underspørgsmål 1)

- Hvad har været anderledes i jeres idrætsundervisning i fitnesscenteret sammenlignet med den undervisning I plejer at have i idræt i skolen?
- Hvordan har I oplevet Allen som underviser? (er han jeres lærer, jeg træner, jeres ven etc.)
- Hvordan adskiller Allen sig fra jeres øvrige idrætsundervisere (F.eks. Gør han tingene på en anderledes måde? Siger han tingene på en anderledes måde?)
- Hvordan påvirker det jer, at det er en ny underviser, der underviser jer?
- Hvordan påvirker det jer at det er et nyt sted idrætsundervisningen finder sted?
- Har I oplevet nogen problemer i forhold til transport?
- Hvordan har I oplevet jeres egen motivation til at være med i idrætsundervisningen de seneste 12 uger?
- Hvad tror I det skyldes at jeres motivation er blevet større/mindre/den samme?
- Hvad forstår I ved begrebet anerkendelse?
- Føler I at I er blevet mødt med anerkendelse?
- Har I oplevet at få ros af enten Allen eller jeres idrætslærere de seneste 12 uger?
- Er der forskel på at få ros fra Allen og jeres idrætslærere? Hvordan?
- Synes I der er blevet taget hensyn til jeres individuelle niveau i undervisningen? Hvordan?
- Har I opsat mål for jeres egen træning? Alene eller sammen med Allen og jeres lærere?
- Hvordan har det været at arbejde efter nogle specifikke mål?
- Hvad synes I om at blive testet? Er det noget I plejer at blive i idrætstimerne?
- Har forløbet været for langt/for kort/tilpas?
- Hvilke aktiviteter har I bedst kunne lide? Hvorfor/hvorfor ikke?

### Underspørgsmål 2)

- Hvad synes I, at I har lært af at have idræt i fitnesscenteret?
  - i. Hvad ved I som I ikke tidligere vidste (f.eks. om træning, sundhed...)
  - ii. Hvad har I lært om jer selv?
  - iii. Hvad har I lært om jeres kammerater?
- Hvad er I blevet bedre til af at have idræt i fitnesscenteret?
- Føler I at I er blevet mere aktive af at have idræt i fitnesscenteret
  - I timerne?
  - I fritiden?
- Tror I at I vil fortsætte med at være mere aktive
  - I timerne?

### I fritiden?

- Føler I at I er kommet i bedre form af at have idræt i fitnesscenteret?
- Vil I fortsætte med at træne i fitnesscenteret i jeres fritid? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Er I begyndt på andre/nye fritidsaktiviteter pga. jeres undervisning i fitnesscenteret?

### Åbne spørgsmål

- Kunne I tænke jer at have en lignende forløb en anden gang? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad skulle ændres hvis I skulle have et lignende forløb en anden gang?
- Vil I anbefale andre at have fitness i idrætstimerne? Hvorfor/hvorfor ikke?

## Interviewguide - lærere

### Underspørgsmål 1)

- Hvad mener I er det vigtigste forskel på den undervisning der er foregået her sammenlignet med den der normalt finder sted i jeres idrætstimer?
- Hvilke særlige muligheder ser I at et fitnessforløb har sammenlignet med andre undervisningsforløb/ Hvad kan undervisningen i fitness særligt bibringe eleverne?
- Hvordan vurderer I den effekt det har at det er en rigtig fitness instruktør der står for undervisningen frem for jer selv?
- Hvordan vurderer I den effekt det har at idrætsundervisningen bliver trukket ud fra de faste rammer?
- Hvordan har I oplevet elevernes motivation gennem forløbet?
- Hvad er det som motiverer/ikke motiverer eleverne ved at have fitness?
- Hvad forstår I ved en anerkendende tilgang?
- Hvordan har I arbejdet med en anerkendende tilgang til eleverne. Har fitness nogle særlige fordele i forhold til at møde eleverne med anerkendelse?
- Hvordan har I forsøgt at differentiere undervisningen efter elevernes niveau? Hvordan er det lykket?
- Hvordan har I arbejdet med elevernes medbestemmelse? Hvilken effekt har dette haft på eleverne?
- Er idrætsundervisningen blevet knyttet til elevernes øvrige fag?
- Hvordan har I arbejdet med elev målsætninger i dette forløb? Hvilken effekt har dette haft på eleverne?

### Underspørgsmål 2)

- Hvilken viden mener I, at eleverne har tilegnet sig gennem fitness forløbet?
- Hvilke fysiske kompetencer mener I, eleverne har tilegnet sig gennem fitnessforløbet?
- Hvilke personlige kompetencer mener I, eleverne har tilegnet sig gennem fitness forløbet?
- Hvilke sociale kompetencer mener I, eleverne har tilegnet sig gennem fitness?
- Har I bevidst arbejdet med Fælles mål i fitnessforløbet?
- Hvordan vurderer I elevernes fysiske form før de startede på fitnessforløbet og ved fitnessforløbets afslutning?
- Hvordan vurderer I elevernes aktivitetsniveau i idrætstimerne de seneste 12 uger sammenlignet med hvordan I normalt oplever det?
- Er der nogle elever/en bestemt type elever der har fået særligt meget ud af forløbet?
- Er der nogle elever I har set nye sider af under fitnessforløbet?

### Underspørgsmål 3)

- Hvad har I personligt lært gennem dette forløb?
  - Viden
  - Personlige kompetencer

### Undervisningskompetencer

- Hvordan er disse kompetencer blevet udviklet?
- Har I tilegnet jer nogen redskaber, I vil kunne bruge i jeres fremtidige idrætsundervisning?
- Hvad mener I man bør gøre, hvis man ønsker at styrke de deltagende læreres kompetenceudvikling i dette forløb?

### Underspørgsmål 4)

- Hvordan har I oplevet samarbejdet mellem skole og fitnesscenter?
- Hvilke fordele og ulemper kan I se ved et samarbejde mellem skole og fitnesscenter?

### Åbne spørgsmål)

- Mener I fitness bør være et fast forløb for skolen 7., 8. og 9.klasser/Evt.udvalgte elever? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad skulle ændres hvis I skulle have et lignende forløb en anden gang?
- Vil I anbefale andre at have fitness i idrætstimerne? Hvorfor/hvorfor ikke?



## Interviewguide - Instruktør

### Underspørgsmål 1 og 2)

- Hvor mener du, at fitness har sine styrker i forhold til at udvikle børnene fysisk, psykisk og socialt?
- Hvad har du lagt særlig vægt på gennem de 12 uger, du har haft med eleverne?
- Hvordan synes du børnene har udviklet sig gennem de 12 ugers fitnessstræning?  
Hvilke fysiske kompetencer har de fået?  
Hvilken viden har de fået?  
Hvilke personlige kompetencer har de fået?  
Hvilke sociale kompetencer har de fået?
- Hvordan har du oplevet elevernes motivation gennem forløbet?
- Er der forskel på den udvikling der har fundet sted med 7., 8. og 9.klasserne?
- Er der nogle elever/en bestemt type elever der har fået særligt meget ud af forløbet?
- Hvordan vurderer du børnenes fysiske form før og efter forløbet?
- Hvordan vurderer du din egen rolle i forløbet? Opfatter eleverne dig som deres træner, deres lærer, deres ven etc.
- Anerkendende
- Hvordan har du anvendt ris og ros?
- Hvordan har børnene reageret herpå?
- Hvordan har du forsøgt at tage hensyn til at børnene befinder sig på meget forskellige niveauer færdigheds- og konditionsmæssigt?
- Hvordan har du forsøgt at inddrage eleverne i din undervisning?

### Underspørgsmål 3)

- Hvordan har du oplevet lærernes rolle i forløbet? (aktive deltagere, passive observatører etc.)?

Et af målene med dette forløb var kompetenceudvikling af lærerne

- I hvor høj grad mener du, denne kompetenceudvikling har fundet sted?
- Hvilke udvikling mener du, der har fundet sted med lærerne gennem forløbet?
- Hvilke kompetencer mener du, at lærerne har udviklet gennem dette forløb  
Viden  
Personlige kompetencer  
Sociale kompetencer
- På hvilke områder mener du især, du kan være med til at udvikle lærerne?
- Hvad mener du man bør gøre, hvis man ønsker at styrke lærernes kompetenceudvikling i dette forløb?

### Underspørgsmål 4)

- Hvordan har I oplevet samarbejdet mellem skole og fitnesscenter?
- Hvilke fordele og ulemper kan I se ved et samarbejde mellem skole og fitnesscenter?

## Åbne spørgsmål

- Mener du, fitness bør være et fast forløb for skolens 7., 8. og 9.klasser/Evt.udvalgte elever? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Hvad skulle ændres hvis du skulle have et lignende forløb en anden gang?
- Vil du anbefale andre at have fitness i idrætstimerne? Hvorfor/hvorfor ikke?