

Projektbeskrivelse

1 Motorikindsats i 0. og 1. klasse

Udviklet af skoleafdelingen og PPR

01-07-2017



Projektleder: Signe Vestergaard, Idrætskonsulent
Projektdeltagere: Pia Kristensen, Pædagogisk
konsulent Ida Ingerslev Hansen, Fysioterapeut, Tina
Borg Bruun, Fysioterapeut

Indhold

Baggrund.....	s.3
Målgruppe.....	s.4
Formål.....	s.4
Mål.....	s.4
Modelprogram der kombinerer teori og praksis.....	s.5
Grundmotorik.....	s.5
Motorik gennem leg.....	s.7
Inklusion af motoriske usikre børn.....	s.7
Indsatsens indhold.....	s.8
Vejledning gennem de 10 ugers interventionsperiode.....	s.9
Evaluering.....	s.9
Anbefaling af projektgruppen.....	s.11
Perspektiver fremad.....	s.11
Referenceliste.....	s.13

Baggrund

I foråret 2011 nedsatte Skoleafdelingen, Sundhedsplejen og PPR en arbejdsgruppe med henblik på at styrke motorikken hos indskolings elever i Frederiksberg Kommune. Baggrunden var en række undersøgelser og artikler der pegede på, at der blandt danske børn ses et stigende antal børn der har motoriske vanskeligheder. Senest har Årsrapporten for børn indskolet i skoleårene 2009/10 og 2010/11 der er baseret på tal fra 7839 børn fra 9 kommuner vist at mindst 30% af børnene havde mindst en motorisk vanskelighed og 8% havde problemer med mindst 3 ting. Børn med motoriske vanskeligheder vokser ikke spontant fra de motoriske problemer, og mange af de børn der har motoriske vanskeligheder i deres tidlige barndom har også motoriske problemer senere i livet. Konsekvenserne af en dårlig motorik kan være vidtrækkende idet: *”Motorisk usikkerhed eller mangelfulde fysiske færdigheder er socialt stigmatiserende blandt børn”* (Grønfeldt 2007) og børn med motoriske vanskeligheder er ofte mindre fysisk aktive end deres jævnaldrende kammerater uden motoriske vanskeligheder. De motoriske vanskeligheder kan medføre en negativ spiral, hvor børnene bliver ekskluderet fra lege og andre fysiske aktiviteter med stor risiko for, at det går ud over barnets trivsel og selvværd.

Undersøgelser peger på at 10-15% af alle børn i indskolingsalderen fungerer dårligt motorisk. Vi ønsker med indsatsen at styrke disse børns motorik gennem en inkluderende praksis og ikke ved at tage de motorisk dårlige børn ud af undervisningen og tilbyde særskilt træning. Konsekvenserne af en dårlig motorik er vidtrækkende idet der er videnskabelig dokumentation for at det kan føre til:

- Lavere fysisk aktivitetsniveau
- Udelukkelse fra legeaktiviteter
- Negativ påvirkning af barnets sociale kompetencer, selvværd og trivsel
- Og på lang sigt inaktivitet og livstilssygdomme

Udvikling af kvalitative gode motoriske færdigheder har stor betydning for børns almene trivsel og sundhed, da det muliggør børns deltagelse i forskellige former for bevægelsesaktiviteter som er fundamentale for både at lege og lære.

Forskningen bekræfter desuden at der er en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring og at læringen fremmes bedst, hvis den fysiske aktivitet er udfordrende, varieret og indebærer succesoplevelser.

Det er projektsgruppens antagelse at skabes der forandringer på et strukturelt niveau, ved at øge frontpersonalets kompetence til at undervise i et struktureret motorik forløb, så medfører dette positive effekter på målgruppen.

Målgruppe

Interventionen er et tilbud til alle folkeskoler i kommunen, og har to målgrupper. Det pædagogiske personale (front personalet) og elever i børnehaveklasserne. I foråret 2011 blev alle folkeskolerne tilbudt at deltage i ”Motorik i 0. klasse”. Tilbuddet til skolerne bestod i at invitere børnehaveklasseledere og SFO pædagoger der er tilknyttet 0. klasserne til et kursusforløb om motorik. Motorik indsatsen blev gjort obligatorisk i 2014 og blev her også udvidet til at omfatte kommunens 1. klasser.

Formål

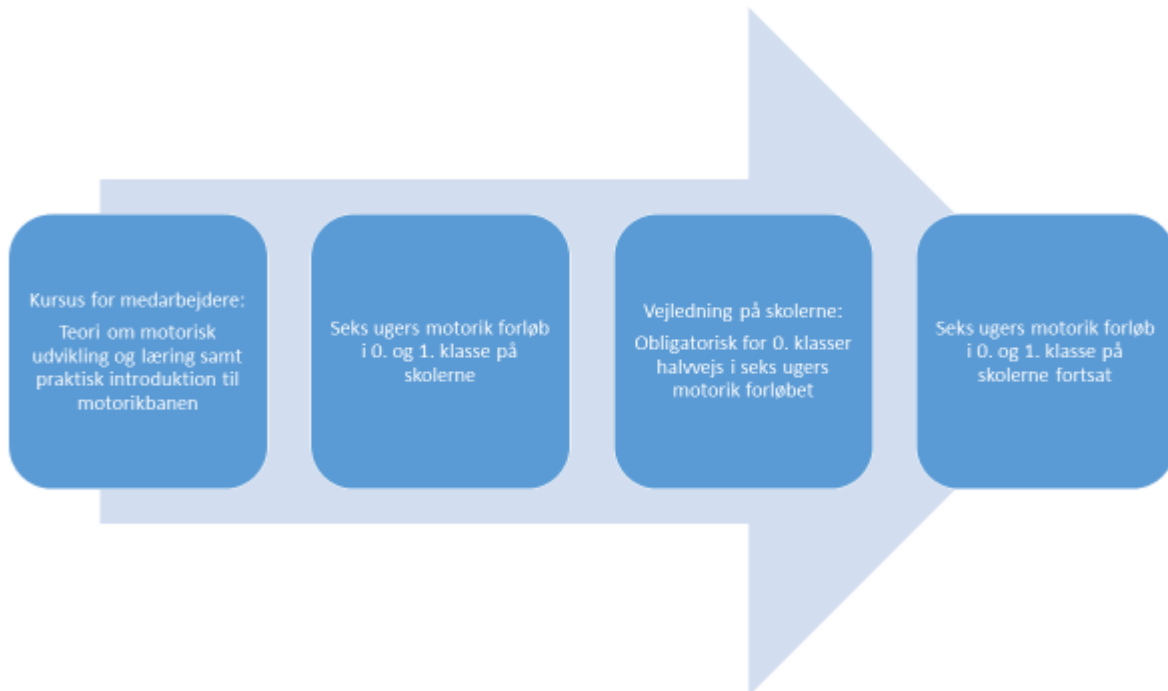
Formålet med projektet er, at kvalificere deltagerne til at kunne undervise i et seks ugers nøje tilrettelagt motoriske forløb, for at styrke og understøtte børnenes motoriske udvikling. Der bliver i interventionen lagt vægt på, at der i undervisningsforløbet er en tydelig progression, og ved alle øvelser blev der lavet en tydelig vejledning omkring hvordan øvelserne kan op- og nedjusteres så samtlige elever bliver udfordret i forhold til den enkeltes motoriske niveau.

Mål

- Kortsigtete mål :
- At alle elever er fysisk aktive og deltagende i motorik timerne. Elever med motoriske vanskeligheder inkluderes i fællesskabet, med de forudsætninger de har.
- At alle elever får styrket deres grundmotoriske færdigheder, med særligt fokus på motorisk usikre elever.
- At eleverne undervejs bliver selvkørende ved en del af aktiviteterne idet de lærer at hjælpe hinanden.
- At lærere og pædagoger opnår viden om børns motoriske udvikling.
- At lærere og pædagoger støttes i deres daglige praksis gennem vejledning fra PPR.
- Langsigtet mål: At de motorisk usikre elever er i stand til at deltage aktivt i bevægelsesaktiviteter i hverdagen, herunder frikvartererne, så de ikke ekskluderes fra fællesskabet.

Modelprogram der kombinerer teori og praksis

Der anvendes i projektet en model der kombinerer teoretiske oplæg med praktisk afprøvning med en opfølgende vejledningsgang. Illustreret ved nedestående model:



Motorikforløb seks uger:

Alle får udleveret en lektionsplan på et seks ugers forløb, samt inspirationskatalog til progression af øvelserne. Børnehave-klasseledere og pædagoger arbejder i et samlet seks ugers forløb med lektionsplanen med alle 0. klasses eleverne. Det er vigtigt at pointere at lektionsplanen er et forslag til, hvordan undervisningen kan tilrettelægges. Det lægges undervejs stor vægt på at seks ugers forløbet tilpasses og justeres af de enkelte undervisere således at det netop passer til deres klasse.

Undervejs deltager fysioterapeuterne i et til to vejledningsforløb, med deltagelse i undervisningen efterfulgt af ½ times vejledning i børnehaveklasserne. For 1. klasserne tilbydes der vejledningsbesøg i forbindelse med indsatsen. Vejledningen skal styrke implementeringen af indsatsen og højne kvaliteten af tilbuddet idet lærere, børnehaveklasseledere og pædagoger får hjælp til at tilpasse og udvikle aktiviteterne til deres egen praksis.

Grundmotorik

Undervisningsmaterialet i projekt tager afsæt i at udvikle og understøtte elevens grundmotoriske færdigheder/funktioner.

Grundmotorik forstås som en slags prototype af bevægelser som kan varieres og justeres og tilpasses hver gang bevægelserne indgår i en ny aktivitet og i en ny sammenhæng. Et veludviklet bevægelses repertori har betydning for at eleven kan

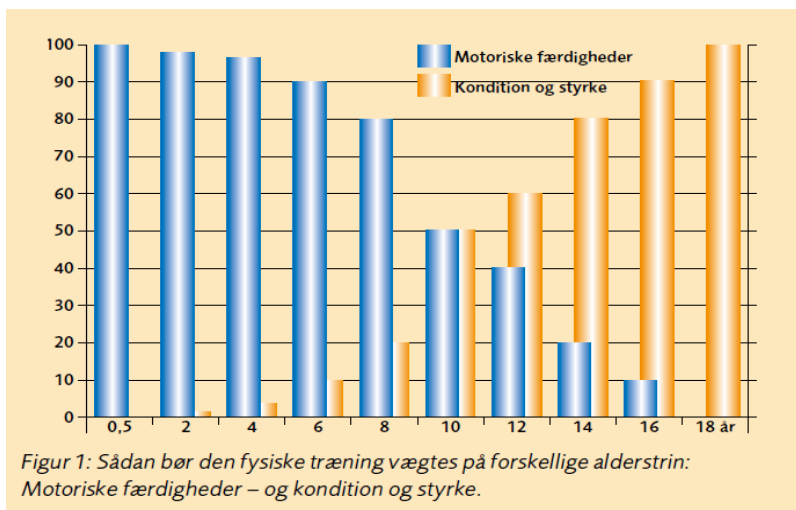
indgå i og deltage i forskellige bevægelsesaktiviteter og leg med andre børn. Forskning viser at tilrettelægges aktiviteter med fokus på koordination, styrke og balance så medvirker disse komponenter til at udvikling af elevernes grundmotoriske færdigheder/funktioner. (Klarlund 2005)

Begrebet motorik anvendes både som et udtryk for en proces der forløber over tid, og for en status på barnets evne til at mestre kropslige bevægelsesudfordringer.

Flere undersøgelser har vist, at der sker en motorisk udvikling hos motoriske usikre elever ved at tilrettelægge idrætsundervisningen således at der er fokus på en alsidig motorisk træning. (Bunkeflo-projektet 2009) Bellahøj Idrætsskole i Københavns kommune(2011)

Der foreligger fra forskning en tæt relation mellem en veludviklet muskelstyrke og en god motorik. Derfor vil prioriteringen af fysik aktivitet i 0. klasse være at udvikle elevens motoriske færdigheder, for at eleven senere i præpuberteten og puberteten gennem idræt og bevægelses kan opnå kondition og yderligere styrke af muskulaturen. I 7-11 års alderen ses et næsten færdigt udviklet nervesystem (Klarlund 2005)

Knogle mineralsammensætningen hos både børn og voksne er stærkt relateret til vægtbærende aktiviteter i barndommen. Vægtbærende fysisk aktivitet i barndommen før puberteten er helt afgørende for knoglesundheden og man kan kun i ringe omfang kompenserer for manglende fysisk aktivitet tidligt i livet når man er blevet voksen (Sundhedsstyrelsen: B. Klarlund &B. Saltin 2005)



Motorik gennem leg

Den praktiske del af kurset tager afsæt i et undervisningsmateriel der er udviklet af projektetsarbejdsgruppe med inspiration fra undervisningshæftet, ”kvalitet i børnegymnastikken DGF(2010)

Materialet retter sig mod at udvikle elevernes grundmotoriske færdigheder, og er bygget op omkring et legende univers af dyremotiver der foretager forskellige bevægelser i rummet.

Der arbejdes med et redskabsopstillinger – et ”**Fundament**”, som danner afsæt for de 5 forskellige stationer der abrejden med i interventionen.

1. Station **klatre og kravle**: Her er der fokus på at styrke klatre og kravle ved at arbejde med krydsbevægelser og koordinering. Der lægges vægt på at eleverne bliver fortroelige med at klatre i ribber, for at træne krydsbevægelser og koordinering af armen og ben. Elevernes armen og fingremuskler styrkes og rummets højde udforskes.
2. Station **Svinge og Blancerer**: her er der fokus på at styrke armene, mave og rygmusklerne, og at øge øje-håndkoordination. Eleverne svinger sig i et tov fra ”ø til ø” Legen giver mulighed for at eleverne kan arbejde parvis.
3. Station **kolbøtte**: Her er der fokus på at eleverne træner balancesansen og øger deres evne til at foretage en kontrolleret bevægelse. Eleverne hænger med maven ind over en bom, under denne ligger en stor madras der foretages en kolbøtte rundt om bommen.
4. Station **Fra føl hop til araberspring**: Her er der fokus på at styrke armmuskler og kropsstammen, samt at øve koordinering af bevægemønstre.
5. Station **Fra kaninhop til håndstand**: Her er der fokus på at styrke armmuskler og at styrke kropsstammen. Desuden fokus på koordinering af bevægelserne.

Inklusion af motoriske usikre børn

Motorik i 0. klasse sigter mod at arbejde med en understøttende og en inkluderende tilgang i skolen, dels gennem at styrke en positiv klasserumskultur, dels gennem at øge børns positive selvudvikling.

For at inkludere elever forudsætter det aktiv deltagelse med optimalt udbytte af alle elever i fællesskabet .

For at understøtte en inkluderende tilgang peger Farrell (2002) i effekter af specialundervisning, på fire faktorer der skal være tilstede:

- Fysisk tilstedeværelse

- Accept og Anerkendelse fra institutionens medarbejdere og øvrige børn
- Aktiv deltagelse i fællesskabets aktiviteter
- Rum for positiv selvudvikling.

Fire elementer der er fokus på at inddrage i projektet. Projektet er tilrettelagt så alle elever i klassens fællesskab deltager aktivt i idrætsundervisningen. I kursusforløbet er der en didaktisk tilgang, hvor der er fokus på undervisningsdifferentiering/progression af den enkelte opgave, tilpasset det enkelte barns motoriske kompetencer, samt opmærksomhed på at tilrettelægge en struktureret undervisning i det udleverede undervisningsmateriale. Det vil tillige være væsentligt, at have fokus på en anerkendende pædagogisk tilgang.

Inklusionstilgangen understøttes af, at der er et tværfagligt samarbejde omkring eleverne i form af at kursusgangen følges op af et besøg af fysioterapeut/idrætskonsulent i det seks ugers undervisningsforløb med efterfølgende evaluering. I Forskningsprojektet "viden om inklusion" s.25, beskrives at adgangen til ressourcepersoner er afgørende for, om lærerne føler sig kompetente og faktisk er kompetente. Inklusionstilgangen støtte tillige op af motoriske aktiviteter der kan integreres i den almindelige undervisning.

Indsatsens indhold

Kursus del 1

Projektet er tilrettelagt med fire timers kursus efterfulgt af et seks ugers motorisk forløb med progressions muligheder tilpasset de enkelte børn. En gang undervejs i seks ugers forløbet tilbydes der vejledning fra PPR fysioterapeuterne til børnehaveklasselederne og SFO pædagogerne.

Det motoriske grundforløb er tilrettelagt med udgangspunkt i redskabsgymnastikken, med henblik på, at udvikle de grundmotoriske færdigheder.

Vejledning gennem den seks ugers interventionsperiode

Fysioterapeuter fra PPR besøger alle deltagende 0. klasser en gang i løbet af indsatsperioden i motorik timen og herefter følger ½ times vejledning. Vejledningen tager afsæt i praksis og skal støtte op om projektmålet.

Vejledningen tager afsæt i personalets aktuelle behov ift. at gennemføre og justere redskabsbanen.

Der udfyldes et vejledningsark, som vil indgå som data i evalueringen (bilag 1).

Kursus del 2

Motorik del 2:

Del 2 er for de medarbejdere der har deltaget i ”Motorik i 0. klasse” del 1. Målet med kurset er en yderligere kvalificering af medarbejderne, således at de får flere redskaber til at gennemføre seks ugers forløbet. Herudover indeholder kurset en lang række ideer til motoriske øvelser i klasseværelset.

Kursisterne bliver på kurset introduceret til og skal afprøve ”Motorikhjulet” i praksis. ”Motorikhjulet” er udviklet af Skoleafdelingen og PPR og består af en lang række øvelser, der kan laves bl.a. i klasselokalet og som stimulerer grundmotorikken hos børn.

Evaluering

Procesevaluering - evalueringen foregår fortløbende med at interventionerne finder sted. Formålet er at støtte udviklingsprocessen – og har medvirket til at skabe en bedre sammenhæng mellem teori og praksis, og at justerer undervejs.

Erfaringerne med indsatsen viser:

- At alle elever er fysisk aktive og deltagende i motorik timerne. Elever med motoriske vanskeligheder inkluderes i fællesskabet, med de forudsætninger de har.
- At alle elever får styrket deres grundmotoriske færdigheder, med særligt fokus på motorisk usikre elever.
- At eleverne bliver bedre til at samarbejde og hjælpe hinanden.
- At børnehaveklasseledere og pædagoger opnår viden om børns motoriske udvikling.
- At børnehaveklasseledere og pædagoger støttes i deres daglige praksis gennem vejledning fra PPR og samarbejdet mellem skole og PPR styrkes.

Evaluering maj 2013

For at måle på interventionens effekt er der foretaget en test før og efter de 10 ugers intervention, som indsatsen byggede på i starten.

Der blev anvendt den Norske test ” Måling af fysisk form hos børn 4 – 12 år”

Testen måler på;

”Et sett av egenskaper som barnet har eller erverver seg, og som er relatert til evnene barnet har for å utføre fysisk aktivitet.

Testen viste en en markant fremgang på følgende øvelser: Hinke,- koordination,- rytmeformnemmelse og generel styrke i kropsstammen. Særligt kan femhæves, ” Stød med medicin bold” her sås en forbedring på 21 %

Det konkluderes at der ses en effekt af de vægtbærende aktiviteter fra interventionen på armene – som ser ud til at havde styrket elevernes overkrop.

Forbedringen på ”at klatre” kan skyldes at en af legene i interventionen går ud på at klatre og kravle i ribberne.

Kvalitativt interviews af bh. Kl. leder foretaget af ekstern evaluator uddrag:

I sommeren 2013 gennemføres fokusgruppeinterview med børnehave-klasseledere og 1. klasses lærere, der har deltaget i indsatsen i skoleåret 2012/13.

”Der er kun vindere ingen tabere”, ”børnene er gode til at udfordre sig selv på redskaberne”, ” alle børn er aktive også de motorisk svage elever”, -”elementer fra banen kan indgå i andre undervisningssammenhænge”.

” Barriererne er, at ikke alle bh klasserne arbejder lige struktureret med banen og at nogle ikke får sat banen op de 10 uger.” (Børnehaveklasseleder maj 2013)

7 ud af 9 kommune skoler har været gennem interventionen.

Anbefaling fra projektgruppen (fra 2014)

Det anbefales på baggrund af den foreløbige evaluering af indsatsen ”motorik i 0 klasse” at:

1. Indsatsen ”Motorik i 0. klasse” gøres obligatorisk således at der sker en koordineret indsats på alle Frederiksberg Kommunes skoler (dette er gjort fra skoleåret 2014/2015)).
2. At der i forlængelse af indsatsen etableres et ekstra træningstilbud til børn med store motoriske vanskeligheder (dette er pt. blevet etableret i PPR regi - 2017).
3. At der afsættes midler til indkøb af idrætsrekvisitter der kan understøtte indsatsen (midlerne er blevet afsat og indkøbt på skolerne – dog er der fortsat skoler som mangler at få sikkerhedstjekket og vedligehold deres tove og bomme i gymnastiksalene - 2017).

Punkt 1:

En obligatorisk ordning vil kræve en løbende uddannelse af nye Børnehaveklasseledere og SFO pædagoger, samt løbende efteruddannelse af Børnehaveklasseledere og SFO pædagoger der har været gennem grundkurset. Det kan gøres på følgende måde:

- Kursus for nye medarbejdere: 3x 2,5 times kursus samt introkursus på 1 time og 2x1/2 time årligt til vejledning med fysioterapeuter fra PPR: I alt 9,5 timer
- ”Brush up” kursus: 2x 2,5 time. Samt I alt 2x1/2 time årligt til vejledning med fysioterapeuter fra PPR. I alt 6 timer.

Punkt 2:

På en del af kommunens skoler har det været en udfordring at etablere motorikbanerne pga. meget få og ødelagte redskaber. Her vil en lille investering i redskaber kunne lette den motorisk indsats betydeligt.

Arbejdsgruppen konkluderer, at det har stor betydning i hverdagen for både børn og voksne, at de voksne omkring børnene i højere grad bliver opmærksomme på, hvordan børns motoriske vanskeligheder kommer til udtryk.

Perspektiver fremad (fra 2014)

Det er forventeligt at der efter seks ugers motorik undervisningsforløbene fortsat vil være nogle børn, der har motoriske vanskeligheder, der kræver en ekstra indsats. Forsøg fra Bellahøj skole viser at målrettet træning 1-2 gange ugentligt for disse børn (alt efter hvor store vanskeligheder de har) i 10 uger ved re-test efter forløbet gav en forbedring på de motoriske færdigheder på 88%. Et tilbud om ekstratræning kunne tage udgangspunkt i følgende:

Tilbud om ekstra træning til børn med motoriske vanskeligheder 1-2 gange ugentligt, fx ledet af en idrætslærer på skolen, der efteruddannes indenfor motorisk udvikling og læring, og som er i sideløbende dialog med børnehaveklasselærere og fysioterapeuter fra PPR. (pt. eksisterer der på et par af kommunens skoler et tilbud om motorisk træning).

Tilbud om ekstra motorisk træning i skoletiden, hvor træningen varetages via specialundervisningscentrene, dvs. den motoriske efteruddannelse varetages af lærere der i forvejen er tilknyttet specialcenteret.

Udvikling af tilbud, hvor fokus lægges på at implementere mere motorisk træning i 0. klassernes hverdag udover de 10 ugers træning i ”Idræt og bevægelsestimerne”.

De seneste 2 skoleår har i alt ca. 30 børnehaveklasser deltaget i motorik i 0. klasse. Erfaringen viser at indsatsen har positiv indvirkning på børns motoriske udvikling.

Vi ønsker at udvide indsatsen til 1. klasse således at der skabes en rød tråd i idrættimerne fra 0. klasse til 1. klasse og at idrætslærernes viden om motorik og motorisk udvikling øges.

Referenceliste

Camilla Brørup Dyssegaard og Michael Søgaard Larsen 2013 Viden om inklusion: (Dansk Clearinghouse for Uddannelsesforskning)

Fysisk aktivitet og læring – en konsensuskonference : November 2011.
Kulturministeriets udvalg for idrætsforskning

Niels Egelund og Susan Tetler 2009 Effekter af specialundervisning: (Danmarks Pædagogiske Universitetsforlag)

Pedersen , B, K. (2005): *Børn og motion* Nyt Nordisk ForlagArnold Busck

Sjoberg, C., Brixval,M., Holstein B.(2011): Årsrapport for børn indskolet i skoleårene 2009/2010 og 2010/2011 fra databasen Børns Sundhed: Motoriske vanskeligheder. Statenms institut for folkesundhed

Bilag 1

Praktisk vejledning - Motorik i 0 klasse

Klasse:

Dato:

Deltagere:

Fokuspunkter:

(Aftales før vejledningen - hvilke iagttagelser har du gjort dig - hvad sker i undervisningen - hvad skal vejleder være særlig opmærksom på ?)

Refleksioner over

Undervisningens tilrettelæggelse,

(fx. inddeling af børnene på stationerne, opvarmning?)

Undervisningens gennemførelse,

(fx. Hvad går godt hvad er svært /Muligheder, barrierer ?)

Undervisningens resultater

(fx. er alle børn deltagende i aktiviteterne ?)

Teamets øvrige bemærkninger

