

Fysisk aktiv i en varieret skoledag

Fysisk aktivitet er en vigtig forudsætning for den fysiske, psykiske og sociale udvikling af børn og unge gennem deres skolegang. Sammenholdt med ændringerne i samfundsstrukturen i de senere år bliver det fortsat vigtigere, at skolen tilrettelægger en række alsidige tilbud med fysisk aktivitet, som børnene også selv kan tage initiativ til, så disse aktiviteter bliver båret af lysten til bevægelse.

Børn og unge som har et positivt forhold til sin egen krop, og som kan bruge den ubesværet i alle typer leg, har de bedste muligheder for at spille sammen med det miljø, det lever i. Et barn som kan bruge kroppen på en ubesværet måde, opfatter tryghed ved sig selv og sin krop. At lege indebærer involvering og deltagelse med hele kroppen. Derfor udvikler man i høj grad tro på sig selv og på egne kompetencer ved hjælp af kropslig aktivitet.

Leg og bevægelse er derfor vigtig gennem hele barnets skolegang, og det fysiske undervisningsmiljø bør være udformet således, at det inspirerer til bevægelse og til at være fysisk deltagende.

Et barns sansesystem

Med motorikken som basis griber og begriber barnet sin omverden. Gennem motorik udvikler barnet et komplekst samspil mellem perceptuelle og sproglige færdigheder. Læsning og skrivning kan betragtes som eksempler på en høj grad af kompleksitet i barnets kombination af basale indlæringskanaler.

Des bedre sanseintegreret og sansestimuleret et barn er, des bedre forudsætninger har et barn altså for indlæring.

Det vestibulære system, bevægelsessansen

Sensorisk integration – hjernens evne til at organisere og tyde sensorisk stimuli – er især afhængig af to af de grundlæggende sanser, nemlig bevægelsesansen (vestibulærsansen) og berøringssansen (den taktile sans).

Bevægelse opleves gennem det vestibulære system, der giver et barn information om, hvor dets krop er (op, ned, liggende på maven, liggende på ryggen m.v.) og hvordan det bevæger sig (langsomt, hurtigt, rundt, forover, bagover m.v.).

Den kinæstetiske sans kaldes også for stillingssansen eller muskel-led-sansen. Den hjælper til udvikling af præcise bevægelser og kropsbevidsthed, og udvikles senere end de to andre, primitive sanser, følesansen og vestibulærsansen. Er der problemer med en af disse tidligere udviklede sanser, vil den kinæstetiske sans halte. Dette kan bevirke, at et barn får motoriske problemer.

Den kinæstetiske sans (stillings eller muskel/led sansen), vestibulærsansen (labyrintsansen) og den taktile sans (berøringssansen) danner sammen med vores syn grundlaget for kropslig styring, god balance og dermed grundlaget for al bevægelse. Det er afgørende for børns motoriske udvikling, at de tre sanser fungerer godt.

Stillingssansens sanseorgan består af nogle små "følere", som sidder i alle muskler, sener og led i hele kroppen. Disse fortæller hjernen, hvordan kroppens stilling er. Kan man mærke, hvor ens krop er, kan man også bedre udføre præcise bevægelser. Sansen hjælper også med til, at barnet

udvikler sin rum-retningsfornemmelse og bevidstheden om, at kroppen har to sider, højre-venstre-fornemmelse. Desuden virker stillingssansen stabiliserende på kroppens muskelspænding, der helst hverken skal være for lav eller for høj.

Des mere i bevægelse et barn er, des mere øver, integrerer og træner barnet forskellige sanser. Det sansemotoriske er i fuld gang og bidrager til, at både børnehavebørn og det yngre skolebarn tænker, fantasierer og agerer igennem hele kroppen.

Positive oplevelser og fortrolighed med sin krop

At arbejde mere med fysisk aktivitet i skoleårene, vil bidrage til at sikre, at børn får positive oplevelser med at være i fysisk aktivitet hver dag, at være fortrolig med egen krops bevægemuligheder.

Flere og flere peger på, at kroppen er basis for al menneskelig aktivitet. Den er basis for synliggørelse af individet. Det kropslige er synligt for alle, og derfor er det meget vigtigt, at tilrettelægge forholdene således, at så mange som muligt kan få mulighed for en kontinuerlig udvikling af eget bevægelsespotentialer.

Fysisk aktivitets effekt

Regelmæssig motion og fysisk træning er med til at bevare kroppen sund og rask, og har en umiddelbar positiv effekt på helbred og velvære blandt skolebørn:

- Formindsker risikoen for at udvikle sukkersyge
- Hjælper med at kontrollere vægten
- Formindsker risikoen for at udvikle depression, angst og lavt selvværd
- Forbedre det sociale og psykiske velvære
- Hjælper med at bygge og vedligeholde stærke knogler, muskler og sener

Når børn bevæger sig regelmæssigt, får de mere overskud, bliver i bedre humør og får fornemmelsen af, at kroppen fungerer godt, og at deres muskler bliver stærkere.

Når muskler bliver stærkere begynder de at producere hormoner, idet muskler er meget aktive som hormonproducerende kirtler. Det sætter gang i kroppens signalstoffer, og de reagerer godt på kroppens metabolisme og bekæmper sygdomme og inflammationer. Men uden træning sættes de reaktioner kun ringe i gang, så trænede muskler påvirker altså kroppen langt bedre end utrænede.

Et barns trænede muskler

- Udnytter ilten bedre, fordi musklerne får flere blodkar
- Forbrænder fedt mere effektivt
- Udnytter fedt bedre, så udholdenheden i kroppen stiger
- Indeholder dobbelt så meget sukkerstof som en utrænede muskel, og forbruger sukkeret langsomt. Derfor forbedres insulinfølsomheden, så risikoen for sukkersyge blandt børn nedsættes

Alt dette gælder, uanset om barnet træner med høj eller lav puls.