fit in?

Et undervisningsforløb
om kropsidealer og fitness

Lærervejledning

Bag om Fit in?

Undervisningsforløbet Fit in? er udviklet af Dansk Fitness & Helse Organisation (DFHO) i samarbejde med Operate A/S og med bidrag og sparring fra fagpersoner med forskellig teoretisk og praktisk ekspertise.

DFHO, der er en brancheorganisation for danske fitnesscentre, ønsker at bidrage til at styrke den danske folkesundhed. Med Fit in? ønsker DFHO at bidrage til, at unge får et sundt forhold til fitness og skabe et nuanceret billede af, hvad fitness er. Fitness handler nemlig ikke om flade maver, store overarme og runde balder. Fitness handler om at have en sund og velfungerende krop.

En stor tak til alle, der har bidraget til materialet.

- Michelle Lindop, instruktør og personlig træner i Fitness World samt cand.scient. i idræt
- Caroline Bjellekjær Matthiassen, lærer ved Skt. Josefs Skole
- Ida Thyrring, konsulent og fitnesscoach
- Nikolaj Rasmussen, instruktør i Fitness DK
- Christine Erritzøe, instruktør i Fitness DK samt lærer på Strandvejsskolen
- Lærere, lektorer og lærerstuderende, der deltog i analysen, der gik forud for udviklingen af dette undervisningsforløb.

Ved spørgsmål til undervisningsforløbet kontakt DFHO:

Mail: plm@danskerhverv.dk
Telefon: 3374 6415

2018 - Version 1.0

Undervisningsforløbet består af:

En lærervejledning
Et elevhæfte
Træningskort til print

Indholdsfortegnelse

Introduktion til undervisningsforløbet Fit in? Side 4

Fit in? lever op til Fælles Mål Side 6

Introduktion til undervisningsforløbet Fit in?

Fitness-bølgen har for alvor ramt de unge i Danmark. De går i træningscenter, følger fitnessguruer på Instagram og snakker om ”body goals”. I slipstrømmen af bølgen følger nogle kropsidealer, som de unge ikke kan leve op til.

Formålet med undervisningsforløbet Fit in? er at skabe et rum til at diskutere kropsidealer og det pres, mange unge oplever, for at leve op til dem og passe ind. Undervisningsforløbet stiller konkrete redskaber og øvelser til rådighed, så eleverne lærer, hvordan de får et sundt forhold til deres krop. Ingen kroppe er ens, så måske handler det ikke om at passe ind.

Udviklet i samarbejde med lærere

Undervisningsforløbet Fit in? er udviklet på baggrund af en analyse med interviews med idrætslærere, idrætslektorer og idrætslærerstuderende samt en workshop med fitnessinstruktører og idrætslærere. Temaet ‘Fitness og kropsidealer’ bygger således på erfaringer og ønsker fra lærere, lektorer, studerende og instruktører.

Selve undervisningsforløbet og alle øvelserne herunder er udviklet af Operate A/S i samarbejde med et hold af konsulenter bestående af idrætslærere og fitnessinstruktører. Øvelserne er således udviklet med henblik på at have et højt læringspotentiale og samtidig være sunde og gode for elevernes kroppe.

Målgruppe

Fit in? henvender sig til elever i 7.-9. klasse. Forløbet er tilpasset målene for disse klassetrin. I samarbejde med lærere og fitnessinstruktører er forløbet tilpasset deres fysik med mulighed for at justere efter den enkelte elev. Samtidig kredser deres tanker om krop – om kropsidealer, ”body goals” og træning, hvorfor materialet er interessant for netop dem.

Undervisningsforløbet kan også anvendes af efterskoler og ungdomsskoler. Dette kræver en justering af læringsmål og i den forbindelse at sværhedsgraden på refleksionsøvelser øges.

Nogle øvelser kan anvendes i idræt med yngre elever, da der udelukkende arbejdes med kropsvægt. Vi anbefaler dog, at du som lærer gør dig overvejelser om, hvordan du kan tilpasse refleksionsøvelser til de yngre elever.

Varighed

Undervisningsforløbet er inddelt over seks temaer, som kan rummes inden for seks idrætsmoduler. Som lærer kan du dog vælge at ”plukke” i materialet og sammensætte det forløb, der passer til netop din klasse. Du kan selv skrue op og ned for varigheden af de enkelte moduler. Ligesom du kan opstille andre læringsmål sammen med eleverne, for at tilpasse dig elevforudsætninger og rammebetingelser for undervisningen.

De seks temaer er:

- Tema 1: Kredser dine tanker om krop?
- Tema 2: Er du stærk?
- Tema 3: Hvad er din kropsholdning?
- Tema 4: Hvordan er dine mavefornemmelser?
- Tema 5: Er du kropspositiv?
- Tema 6: Hvad er fit for dig?

Evaluering

Evalueringen af Fit in? kan ske løbende i forhold til de læringsmål, der er opstillet ved hvert tema. Tal med eleverne undervejs i forløbet. Føler de, at de opnår de opstillede mål?

Den enkelte elev kan dokumentere sin tilegnelse af viden og færdigheder i arbejdsarkene, der hører til øvelserne.

Efter alle de fysiske øvelser opfordrer vi til, at du som lærer tager en mundtlig snak med eleverne om det, de har oplevet. Hvilke øvelser kan de bedst lide, hvilke er sjove og hvad motiverer dem? Det gør, at de fra begyndelsen reflekterer over øvelserne, inden de skal strukturere deres eget forløb. Giv dem feedback, og tal med dem om hvilke aktiviteter, der kan fremme deres læring.

Du kan også bede eleverne om at evaluere materialet og forklare hvilke øvelser, der støttede deres læring og fik dem til at reflektere over krop, idealer og sundhed.

Musik til undervisningen

Det er en god ide at bruge musik til de fysiske øvelser. Hvis skolen har en Spotify-konto kan I finde nogle gode playlister.

Sådan finder du dem: fra Spotifys forside klikker du på ”Browse” i øverste venstre hjørne. Herfra scroller du ned til kategorien ”Genres & moods”. Her kan du klikke på genren ”Workout”. Her finder du populære playlister som ”Workout Hits”, ”Pop til træningen” og ”Høj puls”.

Tema 5
Øvelse 3

I tema 5 ‘Hvad er dine mavefornemmelser’ skal eleverne arbejde med kroptrends. Vi har valgt ikke at vise eller beskrive specifikke kroptrends – og vi lader det derfor være op til dig som lærer, om du vil vise eleverne konkrete trends. Hvis du vil vise eller nævne kropstrends med henblik på at starte samtalen og give eksempler på, hvad kropstrends er, er her en liste af trends, som fylder meget blandt børn og unge:

- Six pack
- Collarbone challenge
- Thigh-gap
- Ab-crack
- Brystmuskler
- Bikini-bridge

Fit In? lever op til Fælles Mål

Undervisningsforløbet Fit in? med temaet 'Fitness og kropsidealer' relaterer sig til kompetenceområderne "Krop, træning og trivsel" samt "Idrætskultur og relationer" for idrætsfaget.

Krop, træning og trivsel

Eleven kan vurdere samspil mellem krop, træning og trivsel i et aktuelt og fremtidigt perspektiv

Kilde: EMU

Idrætskultur og relationer

Eleven kan vurdere idrætskulturelle normer, værdier og relationer i et samfundsmæssigt perspektiv

Kilde: EMU

Undervisningsforløbet lever op til fem færdigheds- og vidensmål gældende for elever i 7.-9. klasse. Disse fremgår på næste side.

De udvalgte mål opererer på forskellige niveauer. Nogle mål handler om overordnede refleksioner over krop, identitet og omgivelserne, mens andre mål tager udgangspunkt i konkrete metoder og tilgange til fysisk aktivitet. Dette er med til at skabe en klar rød tråd hele vejen fra det overordnede tema til den enkelte øvelse.

De fem udvalgte læringsmål sikrer tilsammen, at undervisningsforløbet både belyser kropsidealer set fra et bredt samfundsperspektiv, samtidig med at eleverne opnår praksiserfaring med fitness.

Kompetenceområde 1

Kompetencemål **Krop, træning og trivsel**	
Færdigheds- og vidensmål **Krop og identitet**	
Eleven kan samtale om fysiske og psykiske forandringer i puberteten	Eleven har viden om fysiske og psykiske forandringer i puberteten
Eleven kan samtale om kropsidealers betydning for identitet	Eleven har viden om kropsidealer

Kompetencemål **Krop, træning og trivsel**	
Færdigheds- og vidensmål **Sundhed og trivsel**	
Eleven kan formidle fordele og ulemper ved forskellige Idrætsvaner	Eleven har viden om faglige anbefalinger til idrætsvaner
Eleven kan forebygge idrætsskader	Eleven har viden om principper for forebyggelse af idrætsskader

Kompetenceområde 2

Kompetencemål **Idrætskultur og relationer**	
Færdigheds- og vidensmål **Normer og værdier**	
Eleven kan analysere normer og værdier i idrætskultur	Eleven har viden om normer og værdier i idrætskultur

Kompetencemål **Idrætskultur og relationer**	
Færdigheds- og vidensmål **Samarbejde og ansvar**	
Eleven kan samarbejde i idrætsaktiviteter	Eleven har viden om samarbejds-metoder
Eleven kan indgå konstruktivt i løsning af idrætslige opgaver med andre	Eleven har viden om processer i gruppearbejde

Kompetencemål **Idrætskultur og relationer**	
Færdigheds- og vidensmål **Idrætten i samfundet**	
Eleven kan tilrettelægge et forløb for selvorganiseret idræt	Eleven har viden om planlægning af selvorgani-seret idræt
Eleven kan analysere aktuelle problem-stillinger forbundet med idrætsudøvelse	Eleven har viden om aktuelle problem-stillinger forbundet med idrætsudøvelse