

Kickstarter sæt gang i frikvarteret



Råd og anbefalinger til at
kickstarte elever til spil, leg og
fysisk aktivitet i frikvarteret



Rum til fysisk aktivitet

Forskningsprojektet "Space – rum til fysisk aktivitet" er et interventionsprojekt, der har til formål at fremme fysisk aktivitet blandt unge i alderen 11-15 år. I forskningsprojektet er der udvalgt syv folkeskoler, hvor der i perioden 2010-2012 er igangsat i alt 11 indsatser, som tilsammen skal gøre de unge mere aktive i hverdagen.

En af disse indsatser er "kickstartere", der skal være med til at skabe mere spil, leg og fysisk aktivitet i frikvarteret.

Hvad er en kickstarter?

En kickstarter er en særligt uddannet lærer eller voksen med relation til eleverne i 7.-10. klasse. Formålet med at have kickstartere på skolen er at igangsætte og organisere aktiviteter i frikvartererne for de ældste elever, men yngre klassetrin kan naturligvis også deltage.

Formålet med folderen

På to skoler i Space-projektet er der gennemført nærmere studier af kickstarterfunktionen. Dette har givet anledning til at give råd og anbefalinger for yderligere at kvalificere den daglige praksis som kickstarter.

For mere information om Space-projektet og Kickstarter-funktionen, se hjemmesiden for Center for Interventionsforskning, Syddansk Universitet, www.interventionsforskning.dk og Region Syddanmarks hjemmeside om projektet, <http://dialog-net.dk/wm268503>

Space-projektet er et samarbejde mellem Region Syddanmark, Esbjerg Kommune, Nordfyns Kommune, Sønderborg Kommune, Varde Kommune, Vejle Kommune og Syddansk Universitet.

Space-projektet er støttet af TrygFonden. Center for Interventionsforskning er finansieret af TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse.





Anbefalinger til kickstarterindsatsen i praksis

- Kickstarterne skal være engagerede og have lyst til at dele frikvarter med de unge.
- Kickstarterne skal fungere som rollemodeller, både som igangsættere og aktive deltagere.
- En vikarordning kan sikre, at der altid vil være mindst en kickstarter tilstede.
- Det tager tid at ændre de unges frikvarterkultur, så kickstarterne skal være vedholdende og tålmodige.
- Aktiviteterne skal være varierede og målrettet aldersgruppen. Der skal være dialog med de unge, især de mindst aktive for at finde ud af, hvad de synes er sjovt.
- Kom hurtigt i gang med aktiviteterne når frikvarteret starter og udnyt frikvarterets længde.
- Flere forskellige aktiviteter er bedre end én.
- Er der to eller flere kickstartere i gang samtidigt, bør de, hvis der er elever nok, igangsætte særskilte aktiviteter.
- De mindst aktive elever motiveres af aktiviteter, hvor konkurrenceaspektet er nedtonet.
- Kønsopdelte aktiviteter kan med fordel anvendes ind i mellem. Generelt set vil pigerne gerne deltage i aktiviteter, hvor småsnak og socialt samvær er muligt. For drengene vil aktiviteten i sig selv ofte være nok.





Anbefalinger til frikvarterer generelt

- Der skal være adgang til mange forskellige redskaber og rekvisitter. En låneordning kan medvirke til højere grad af ejerskab og modvirke svind og hærværk.
- Aktiviteter tager tid for at komme i gang. Derfor skal frikvarteret have en længde, så både spising og aktiviteter kan nås (mindst 30 min.)
- Hvis der er regel om, at eleverne skal blive på skolens område i frikvarterne, har kickstarterne bedre mulighed for at motivere og aktivere alle.
- Muligheden for brug af hal/gymnastiksal, især i vinterhalvår og på regnvejrsdage, er vigtigt for at fastholde en bevægelseskultur.
- Det bør overvejes om dårligt vejr skal ophæve reglen om obligatorisk udefrikvarter, da det kan mindske de unges motivation for bevægelse.
- Musik er med til at danne en hyggelig atmosfære, samtidig med at det motiverer til mere aktivitet.

Anbefalingerne er udsprunget af et specialeprojekt udarbejdet af Lene Bruun. I foråret 2011 er kickstarterindsatsen undersøgt på to interventionsskoler i Space-projektet. Der er gennemført fokusinterviews og fire ugers deltagerobservation af 7. klasseeleverne på skolerne.

Specialet "Unge aktivitetsmønstre i frikvarterer – en kvalitativ undersøgelse af kickstarterindsatsen i Space-projektet" kan rekvireres ved at kontakte Lene Bruun, lene@bruunjorgensen.dk eller projektleder Jens Troelsen, jtroelsen@health.sdu.dk

