

FIT FIRST 20

Idræt og bevægelse på mellemtrinnet

FIT FIRST koncept med højintense og involverende undervisning fra 20 idrætsgrene

Malte Nejst Larsen FIT FIRST, Institut for Idræt og Biomekanik, SDU



Ole Kirk's Fond



Et stort samarbejde etableres i 2018

- Skolekoncept udarbejdet af konsulenter fra Syddansk Universitet, Team Danmark og Danmarks Idrætsforbund
- 23 specialforbund under DIF
- Koncept til hele skolen



Ole Kirk's Fond



Et stort samarbejde etableres i 2018



Ole Kirk's Fond



TEAM DANMARK

2000 idrætsslærere



Et stort samarbejde etableres i 2018

- Formålet er:
 - At lave en forskningsbaseret, højintens og alsidig undervisning til hele skolen.
 - At skabe sunde børn, som lærer mere og trives bedre.
 - At skabe en sjov og inkluderende undervisning, som kan bruges i de 45 min. bevægelse, i idrætsundervisningen, som vikardækning, i klubben mv.
 - At lave en undervisningsform, som kan anvendes af alle lærere/undervisere, uanset uddannelse/erfaring.



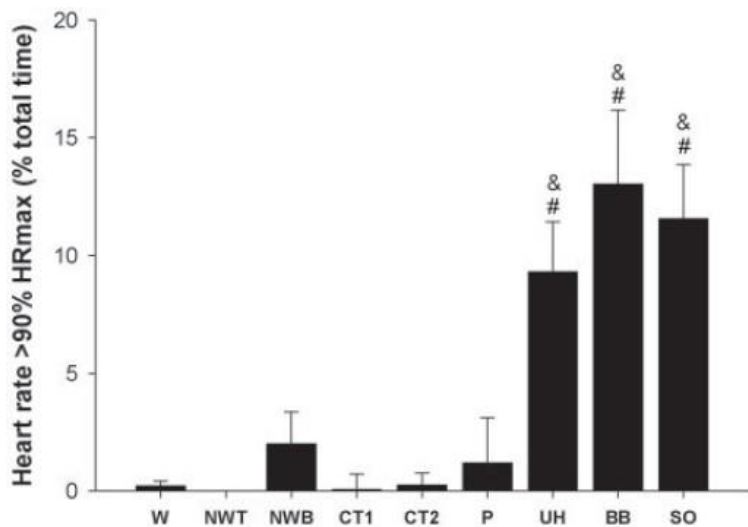
Ole Kirk's Fond

TEAM DANMARK

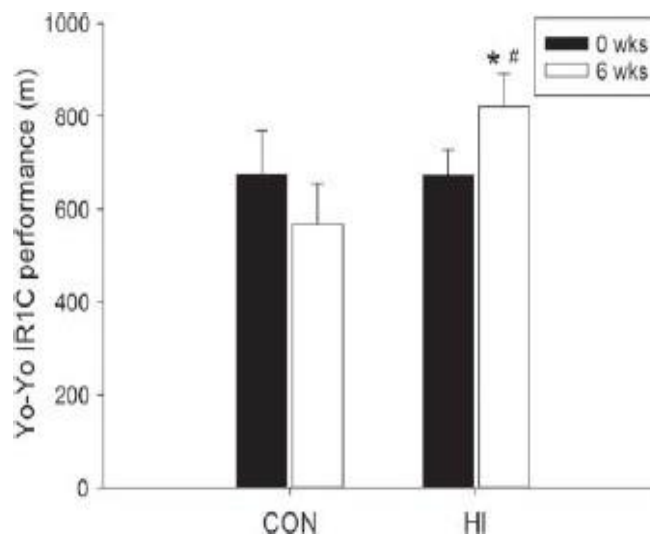
Udpluk af viden bag konceptet

Betydning af intensitet i skoleidræt

Intensitet i skoleidræt



Effekt på kondition ved 2x30 min/uge med boldspil i 6 uger



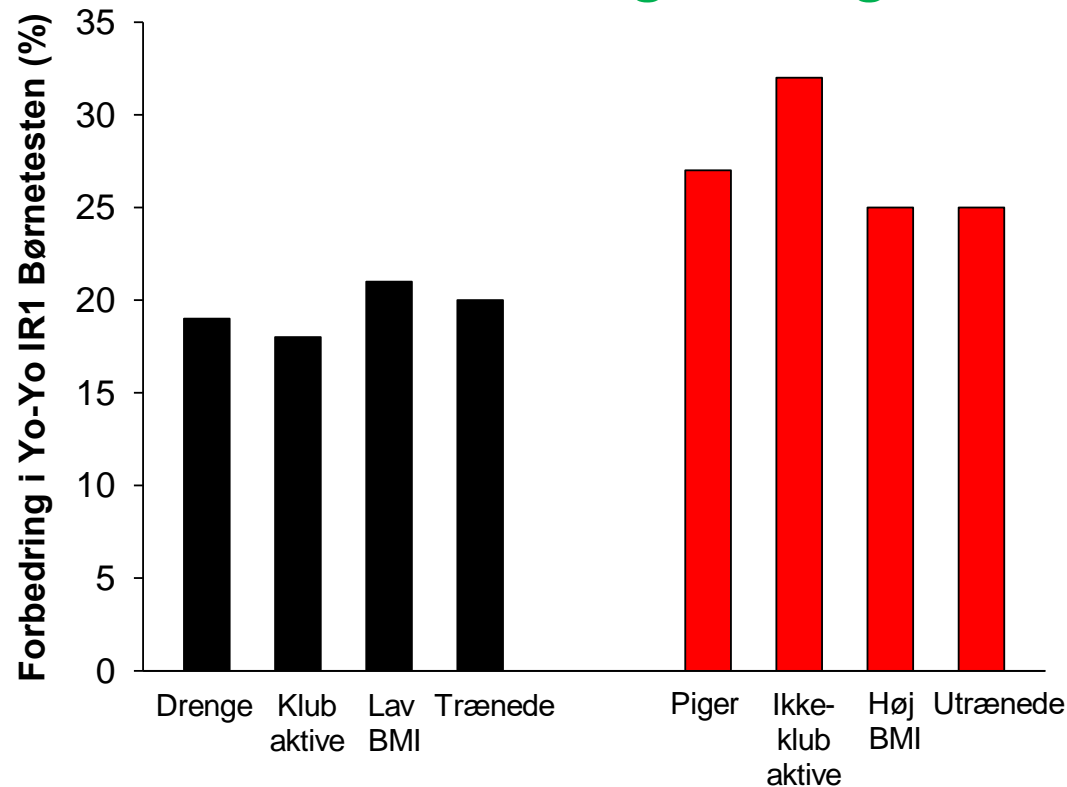
Bendiksen et al. 2014

Institut for Idræt og Biomekanik

SDU 

Udpluk af viden bag konceptet

Hvem har gavn af boldspilstræning
i 2x30 min om ugen i 6 uger?



Bendiksen et al. 2014

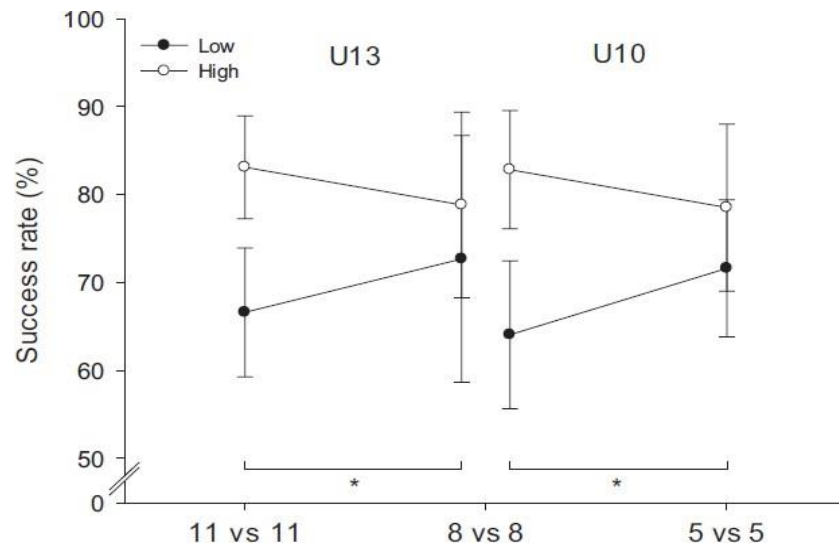
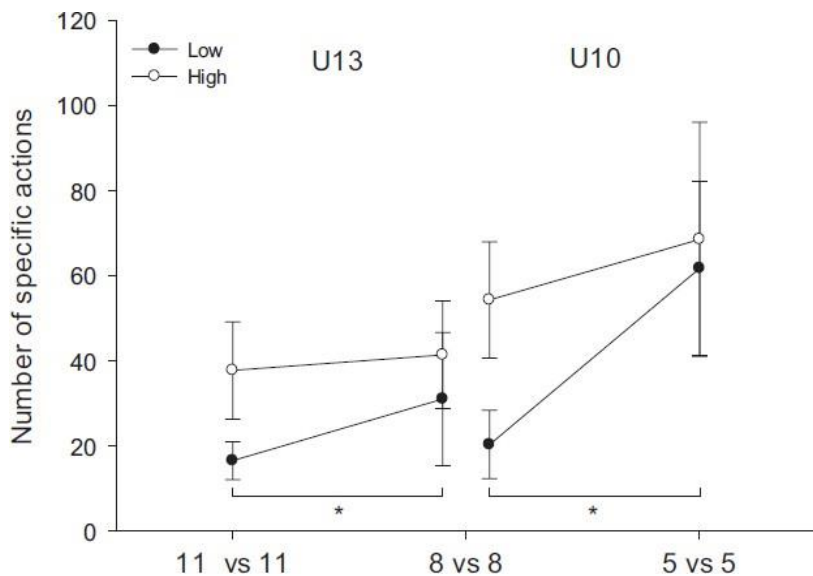
Institut for Idræt
og Biomekanik

SDU 

Udpluk af viden bag konceptet

Fordele ved småspil - i skole og klub

5v5, 8v8 og 11v11 – i klubregi



Randers et al. 2014

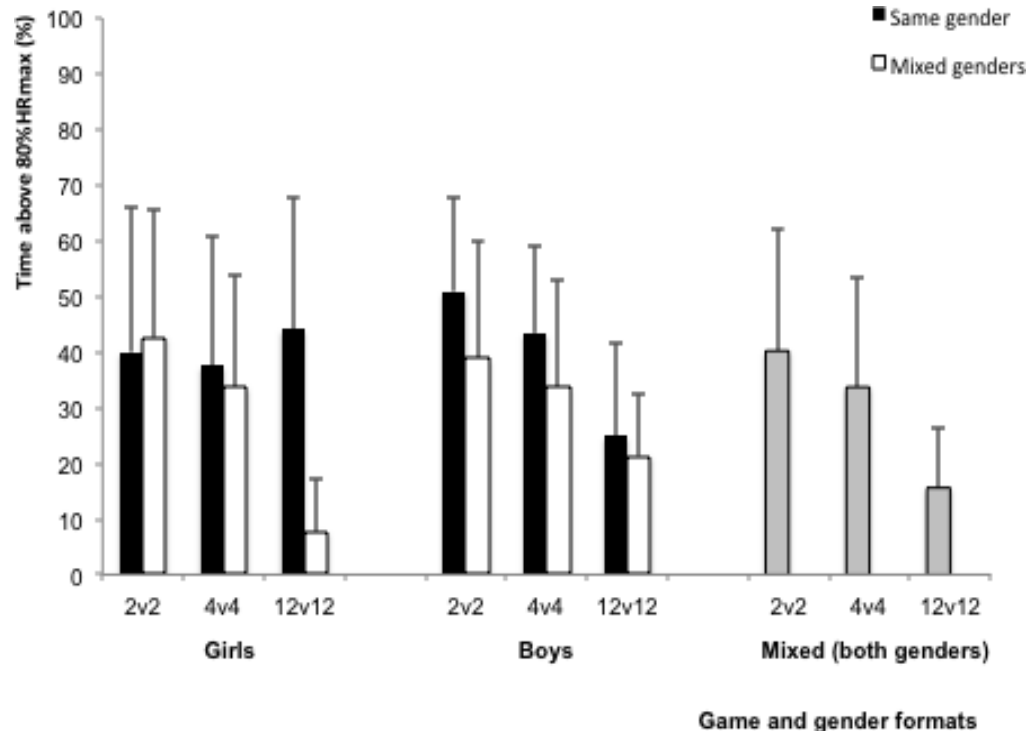
Institut for Idræt
og Biomekanik



Udpluk af viden bag konceptet

Fordele ved småspil - i skole og klub

2v2, 4v4 og 12v12 – i skoleregi



Povoas et al. 2019

Institut for Idræt
og Biomekanik



Udpluk af viden bag konceptet

Fra FIT FIRST Ph.d til tre (snart) færdige skolekoncepter

Intens skolebaseret motion (FIT FIRST)
425 elever, 8-10 årige (3. kl.), Frederiksund og København

Frequent Intense Training



5x12 og 3x40 min/uge



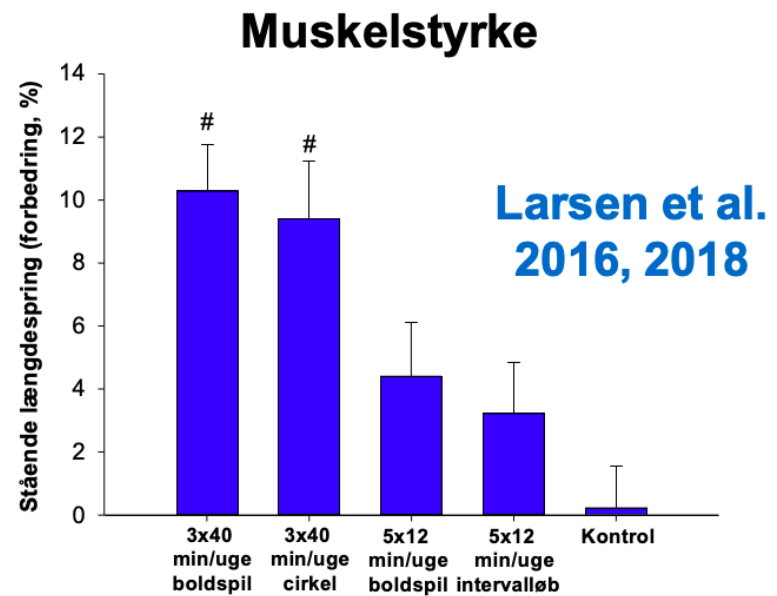
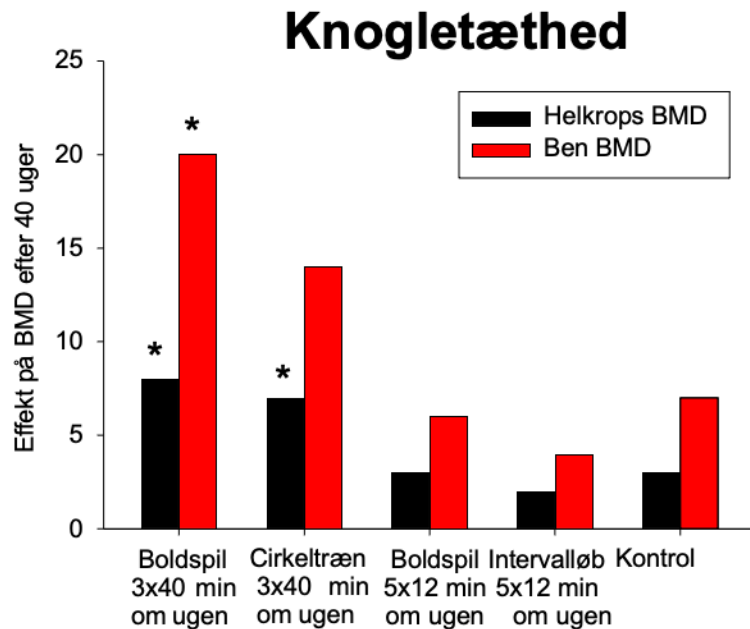
5x12 min/uge



3x40 min/uge

Udpluk af viden bag konceptet

Fra FIT FIRST Ph.d til tre (snart) færdige skolekoncepter



Udpluk af viden bag konceptet

Konsensuskonference i 2016 Børn og unges fysiske form og sundhed

Effekter af idræt og fysisk aktivitet i forhold til fysisk form og sundhed:

- Børn og unges aerobe og muskulære fitness er stærke prædiktorer for fremtidig udvikling af kardiovaskulære og metaboliske sygdomme, såsom type 2 diabetes og iskæmisk hjertesygdom.
- Fysisk aktivitet med høj intensitet har markant positiv effekt på kardiovaskulær og metabolisk fitness og andre kardiovaskulære risikofaktorer hos børn og unge.
- Foreningsaktive børn og unge er mere fysisk aktive, er i bedre fysisk form, og har bedre kardiovaskulær og metabolisk sundhed end de der ikke er foreningsaktive, samt bedre muskel-knoglesundhed, hvis de dyrker vægtbærende idrætsgrene.



Udpluk af viden bag konceptet

Konsensuskonference i 2016 Kognitiv funktion og læring

Effekter af idræt og fysisk aktivitet i forhold til læring, kognitiv funktion og motoriske færdigheder:

- Fysisk aktivitet før, under og efter skole fremmer børn og unges præstation i skolen.
- Beherskelse af fundamentale motoriske færdigheder er gavnlig for kognition og præstation i skolen hos børn og unge.
- Når der tages tid fra boglig undervisning til fordel for fysisk aktivitet, har det vist sig ikke at være på bekostning af børn og unges præstation i skolen.
- En enkelt session med moderat fysisk aktivitet har en akut, gavnlig effekt på hjernefunktion, kognition og præstation i skolen hos børn og unge.



Udpluk af viden bag konceptet

Konsensuskonference i 2016 Motivation

Psykologiske aspekter i relation til motivation og velvære:

- Involvering i fysisk aktivitet har potentiale til at påvirke børn og unge positivt i forhold til psykologiske og sociale faktorer, som selvværd og relationer til kammerater, forældre og trænere.
- I forbindelse med fysisk aktivitet er tætte venskaber og accept fra kammerater positivt relateret til børn og unges indre motivation, deltagelse i fysisk aktivitet, og for hvordan de opfatter deres egne kompetencer.
- Systematisk og målrettet træning af lærere og trænere giver mulighed for at skabe et positivt og motiverende miljø for børn og unge.



Udpluk af viden bag konceptet

Konsensuskonference i 2016 Social inklusion

Social inklusion og implementering i skole og foreningsliv:

- Børn og unges muligheder for at deltage i fysisk aktivitet og idræt afhænger af deres socioøkonomiske status, køn, etnicitet, seksuel orientering, færdighedsniveau samt fysiske og psykiske forudsætninger.
- Fysisk aktivitet, der tager højde for børn og unges forskelligartede baggrunde og forudsætninger bidrager til at fremme social inklusion.
- Helhedsorienterede indsatser på skoler og aktivitetsfremmende fysiske omgivelser er begge effektive strategier for at give ligeværdig adgang til og øge fysisk aktivitet for børn og unge.



FIT FIRST 10 = 10 idrætsgrene og 51 lektionsplaner



10 SPECIALFORBUND SPORTS

Lektionsplanerne fra de 10 specialforbund i alfabetisk rækkefølge efter idrætsgren:



3x40 min om ugen
10-20 sportsgrene

6-9-årige
FIT FIRST 10
(0-3. klasse)

10-12-årige
FIT FIRST 20
(4-6. klasse)

13-16-årige
FIT FIRST Teen
(7-10. klasse)

FIT FIRST 20 = 20 idrætsgrene og 67 lektionsplaner



3x40 min om ugen
10-20 sportsgrene

6-9-årige
FIT FIRST 10
(0-3. klasse)

10-12-årige
FIT FIRST 20
(4-6. klasse)

13-16-årige
FIT FIRST Teen
(7-10. klasse)

FIT FIRST 20 SPECIALFORBUND

1. Badminton Danmark
 2. Danmarks Basketball Forbund
 3. Danmarks Gymnastik Forbund
 4. Dansk Amerikansk Fodbold Forbund
 5. Dansk Atletik Forbund
 6. Dansk Automobil Sports Union
 7. Dansk Boldspil-Union
 8. Dansk Fægte-Forbund
 9. Dansk Håndbold Forbund
 10. Dansk Judo og Ju-Jitsu Union
 11. Dansk Orienterings-Forbund
 12. Dansk Rugby Union
 13. Dansk Squash Forbund
 14. Dansk Taekwondo Forbund
 15. Dansk Tennis Forbund (og padel)
 16. Floorball Danmark
 17. Triatlon Danmark
 18. Volleyball Danmark
- Sparring: Parasport Danmark



Ole Kirk's Fond



TEAM DANMARK

VALIDERING AF FIT FIRST ØVELSER

FIT FIRST 20 lektionerne skal:

1. Have 40 minutters varighed.
2. Sikre en gennemsnitlig høj puls gennem hele lektionen.
3. Bestå af sjove, involverende og højintense øvelser.
4. Forholde sig til Fælles Mål i idræt.
5. Indeholde øvelser målrettet til den virkelighed, der er i skolen.
6. Stille krav om et minimum af rekvisitter, eller rumme forslag til alternative rekvisitter.
7. Rumme øvelser som kan laves i en gennemsnitlig skolegård, og uden brug af omklædningsfaciliteter.
8. Indeholde vejledninger til mulige op- eller nedjusteringer af sværhedsgraden af alle øvelserne.
9. Beskrive/illustrere øvelserne, så alle kan undervise i dem.
10. Nyttænke den aktuelle idrætsgren.

VALIDERING AF FIT FIRST ØVELSER

Krav til øvelserne:

1. Gennemsnitlig puls på mindst 75% af individuel maksimalpuls (HRmax), gerne over 80%.
2. Mindst 10% af tiden have en puls på >90% HRmax.
3. Maxpuls estimeres som $208 - (0,7 \times \text{alder})$, og vurderes for hele klasser ad gangen, da nogle vil have maxpuls under 200 slag/min., og andre over.
4. Der skal være elementer med sprint og/eller styrketræning og påvirkning af knogler. Sidstnævnte sikres gennem vægtbærende aktiviteter og hop/landinger.
5. Skal kunne laves direkte, uden forberedelse eller forforståelse, af alle undervisere i skolen.

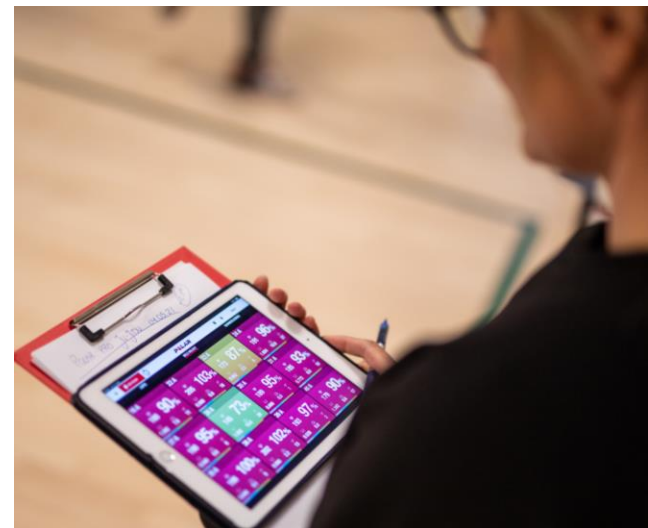
VALIDERING AF FIT FIRST ØVELSER

1. Validering på allerede eksisterende grundlag

- Øvelserne udvikles og gennemgås af SDU og forbundskonsulenter

2. Validering på skoler/elever

- Udvalgte øvelser/lektioner
- Polar Pro pulsmålinger, live monitorering
- Data analyseres
- Selvoplevet belastningsgrad
- Nye klasser til alle forbund
- Justering af øvelser



Spørgsmål?



IMPLEMENTERINGEN AF FIT FIRST

- Gode argumenter:
Bunkeflo, Svendborg, konsensuskonferencen mm.
- Ledelse/bestyrrelse: modvilje/støtte??
- Prioritering (FIT FIRST ansvarlige på skolen).
- Faciliteter?



FIT FIRST FREMTIDSPLANER

Bevilling fra Ole Kirk's Fond

- GRATIS kurser i FF20, nu og til forår 2024.
- GRATIS kurser i FFT, fra forår 2023 og tre år frem.
- Mulighed for kommunekurser i alle tre koncepter.



Ole Kirk's Fond



TEAM DANMARK

FIT FIRST FREMTIDSPLANER

Ny bevilling fra Novo Nordisk Fonden

- Studie 1: Effekter af FIT FIRST Teen på fysisk form og trivsel for 13-15-årige piger og drenge. -Efterår 2022
- Studie 2: 20 ugers dosis-respons studie af FIT FIRST 10 for indskolingsbørn med fokus på fitness og trivsel samt accept og implementérbarhed. - Forår 2023, tilmelding åben frem til 1. dec.
- Studie 3: Langtidseffekter af FIT FIRST 20 på hjertekredsløbs fitness og idrætsdeltagelse for 10-15-årige. - Fra sommeren 2023 tilmelding åben
- Studie 4: 1-års effekter af FIT FIRST Teen på kardiometabolsk fitness, trivsel og kropsopfattelse hos teenagere.



BESTILLING AF MANUALEN

- Send en mail til: uddannelse@dif.dk
- Angiv: hvilken manual (fx FIT FIRST 20), antal, navn, skole, skolens adresse og EAN nummer.
- Pris inkl. forsendelse: 155 kr.



Spørgsmål?



NU SKAL VI VÆRE AKTIVE

