



# Kropslig dannelse hos børn og unge

Kropslig dannelse er fundamentet for at kunne indgå i aktive fællesskaber i alle livets faser. Børn bør lære at bevæge sig på samme måde, som de skal lære at læse, skrive og regne. Man kan således tale om, at kroppen skal dannes til at begå sig i verden på samme måde, som man i dansk lærer at læse og skrive, fordi det er nødvendigt for at begå sig i samfundet som en aktiv borger<sup>1</sup>. Derved understøtter udvikling af børns kropslige dannelse i høj grad folkeskolens formål.



## Kropslig dannelse i grundskolen

Kropslig dannelse understøtter børns deltagelse i bevægelsesaktiviteter ved at stimulere udviklingen af fysiske færdigheder, motivation og selvtillid, samt viden og forståelse for at deltage i (bevægelses)aktiviteter alene eller sammen med andre i forskellige sammenhænge (fx undervisningen, skolegården, foreningslivet mm.). Ved at understøtte børns kropslige dannelse gives de bedste betingelser for at udvikle bevægelsesrelaterede kompetencer, følelser og holdninger. Dette understøtter børnenes alsidige udvikling samt deres muligheder for at tage stilling til og handle omkring kroppen og dermed for deltagelse i bevægelsesaktiviteter. Således stimuleres børnene til at etablere gode bevægelsesvaner og forblive aktive gennem hele livet<sup>2</sup>. De vil ikke kun leve længere og have højere livskvalitet, de vil også trives bedre, have højere skolemotivation og præstere bedre fagligt.

Ved en kropslig dannelses-tilgang er barnets holdninger og følelser forbundet til bevægelse lige så centrale som de fysiske kompetencer. Barnets kropslige dannelse udvikles, når det oplever glæde ved at bevæge sig, har selvtillid til at bevæge sig frit og kreativt, og når det ved, hvordan det indgår i bevægelsesaktiviteter<sup>3</sup>.

For at understøtte en sådan positiv udvikling i kropslig dannelse skal bevægelse være meningsfuldt for børnene her og nu<sup>33</sup>. Figuren illustrerer, hvilke elementer der skal være til stede for, at barnet oplever meningsfuld deltagelse i bevægelsesaktiviteter. Hvis et element mangler, opstår der følelser eller adfærd hos barnet, som vil forhindre en meningsfuld deltagelse og som dermed hæmmer en positiv udvikling i forhold til kropslig dannelse (eksempler ses i de yderste felter). Det er derfor vigtigt at planlægge bevægelsesaktiviteter, der giver mulighed for at opnå alle elementerne.

Det er således en del af skolens formål at danne børnene til - også kropsligt - at kunne begå sig i verden. Kropslig dannelse i hele skoledagen og i idrætsfaget har således en uddannelsesmæssig værdi og bidrager til at lykkes med dette<sup>4</sup>.



I figurens grå felter er der eksempler på de følelser og den adfærd, der opstår hvis et af de farvede felter (elementer af kropslig dannelse) ikke er til stede i forbindelse med en bevægelsesaktivitet, og som derved vil forhindre en meningsfuld deltagelse. Alle de farvede felter skal stimuleres for at understøtte udviklingen af kropslig dannelse.



## VIDENSKABELIG EVIDENS

Kropslig dannelse er en helhedsorienteret tilgang til bevægelse og fysisk aktivitet<sup>5</sup>. Udgangspunktet er, at man bevæger sig i det omfang, som ens niveau af kropslig dannelse "tillader"<sup>5</sup>.

Høje niveauer af fysisk aktivitet, motivation, selvtillid, motorik og kondition (de individuelle elementer af kropslig dannelse) har hver især en positiv betydning for børns trivsel, sundhed og læring. Du kan læse mere om disse sammenhænge i faktaarkene på skoleidræt.dk.

Kropslig dannelse styrker børn og unges mentale trivsel<sup>6,7</sup>. Dette ses blandt andet ved, at børn med et alderssvarende niveau indenfor alle domænerne i kropslig dannelse oplever højere niveauer af lykke, er mere modstandsdygtige og har mere tillid til andre børn<sup>8</sup>. Børn, der er kropsligt dannede, har kapaciteten og lysten til en fysisk aktiv livsstil<sup>9</sup>.

Således er der en positiv sammenhæng mellem kropslig dannelse og øget motivation for at være fysisk aktiv<sup>10</sup> samt for deltagelse i fysisk aktivitet, sport og idræt<sup>8,11,12</sup>. Kropsligt dannede børn er mere aktive og mindre stillesiddende<sup>13</sup>, og har dermed øget sandsynlighed for at leve op til myndighedernes anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesiddende adfærd<sup>14</sup>, at benytte aktiv skoletransport, samt at have god kondition<sup>15</sup> og en hensigtsmæssig vægtstatus<sup>16</sup>.

Det er vigtigt at fokusere på at stimulere alle fire elementer af kropslig dannelse, så eleven oplever deltagelsen som meningsfuld (se figuren). Således har idræt og bevægelse i skolen større effekt på centrale kognitive funktioner som arbejdshu-kommelse, og evnen til at fokusere, når fysisk aktivitet ikke blot har fokus på ét element (som fysisk kapacitet), men kombineres med emotionelle elementer (motivation og selvtillid) og social udfordring<sup>17</sup>.

## Hvad er Kropslig dannelse

Kropslig dannelse handler om at udvikle de færdigheder, den viden og den adfærd, der giver børn selvtillid og motivation til at leve et aktivt og sundt børne- og senere voksenliv. Man kan sige, at kropslig dannelse handler om at stimulere til aktive vaner hos børn og dermed give mulighed for et lykkeligere og sundere liv.

Dét, man kan og gør med sin krop, afhænger ikke kun af de fysiske færdigheder, men også af fx de holdninger og følelser, som er forbundet til det at bevæge sig. Dvs. hvordan du handler, føler og tænker i forbindelse med bevægelse. Således skaber kropslig dannelse synergi, idet domænerne (se figuren) påvirker hinanden gensidigt i en positiv retning.



*Kropslig dannelse er opbygget af tre domæner som overlapper og skaber synergi, når de alle bliver stimuleret. Det er således vigtigt at udvikle alle tre domæner for at give børn de bedste forudsætninger for at deltage i bevægelsesaktiviteter nu og senere i livet*



- Kropslig dannelse er en helhedsorienteret tilgang til bevægelse og fysisk aktivitet, som indeholder fysiske, emotionelle og kognitive aspekter.
- Kropslig dannelse er grundlaget for den enkeltes kapacitet og tilbøjelighed til at deltage i bevægelse og fysiske aktiviteter her og nu og gennem hele livet.
- Kropslig dannelse sætter fokus på, at såvel motivation som selvtillid, fysiske kompetencer samt viden og forståelse er afgørende for, om børn vælger bevægelse til eller fra.
- Bevægelsesaktiviteter skal være meningsfulde for børnene her og nu for at understøtte en positiv udvikling i kropslig dannelse.
- Alle domæner af kropslig dannelse skal stimuleres for, at det enkelte barn oplever meningsfuld deltagelse i bevægelsesaktiviteter.
- Kropslig dannelse skaber synergi, idet domænerne påvirker hinanden gensidigt i en positiv retning.
- Kropslig dannelse er den danske oversættelse af Physical Literacy. PL-net.dk har lavet et forståelsespapir af kropslig dannelse i en dansk kontekst, som du kan finde [her](#).
- Læs mere om kropslig dannelse på [skoleidræt.dk](#) og [PL-net.dk](#)

## Kilder

1. Grinderslev, N. Idræt og bevægelse i folkeskolen – tid til et nyt perspektiv? *Forum Idræt* 32, (2017).
2. Keegan, R. et al. Defining Physical Literacy for Application in Australia: A Modified Delphi Method. *J. Teach. Phys. Educ.* 38, 105–118 (2019).
3. (Ed) Whitehead, M. *Physical Literacy -Throughout the Lifecourse.* (Routledge, 2010).
4. Lundvall, S. Physical literacy in the field of physical education – A challenge and a possibility. *J. Sport Health Sci.* 4, 113–118 (2015).
5. Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R. & Kriellaars, D. Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Med. Auckl. NZ* 49, 371–383 (2019).
6. Melby, P. S. et al. Associations between children's physical literacy and well-being: is physical activity a mediator? *BMC Public Health* 22, 1267 (2022).
7. Melby, P. S., Elsborg, P., Bentsen, P. & Nielsen, G. Cross-sectional associations between adolescents' physical literacy, sport and exercise participation and well-being. *Front. Public Health* (Submitted for review).
8. Sport England 2019. Sport England 2019. [https://www.sportengland.org/know-your-audience/data/active-lives?section=access\\_the\\_reports](https://www.sportengland.org/know-your-audience/data/active-lives?section=access_the_reports).
9. Holler, P. et al. Holistic physical exercise training improves physical literacy among physically inactive adults: a pilot intervention study. *BMC Public Health* 19, 393 (2019).
10. Telford, R. M. et al. Student outcomes of the physical education and physical literacy (PEPL) approach: a pragmatic cluster randomised controlled trial of a multicomponent intervention to improve physical literacy in primary schools. *Phys. Educ. Sport Pedagogy* 1–14 (2020) doi:10.1080/17408989.2020.1799967.
11. Brown, D. M. Y., Dudley, D. A. & Cairney, J. Physical literacy profiles are associated with differences in children's physical activity participation: A latent profile analysis approach. *J. Sci. Med. Sport* (2020) doi:10.1016/j.jsams.2020.05.007.
12. Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K. & Jones, A. M. Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports Med.* 47, 113–126 (2017).
13. Melby, P. S., Elsborg, P., Brønd, J. C., Nielsen, G. & Bentsen, P. A compositional analysis of cross-sectional associations between children's level of physical literacy and health behaviours. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* (Submitted for review).
14. Belanger, K. et al. The relationship between physical literacy scores and adherence to Canadian physical activity and sedentary behaviour guidelines. *BMC Public Health* 18, (2018).
15. Lang, J. J. et al. Cardiorespiratory fitness is associated with physical literacy in a large sample of Canadian children aged 8 to 12 years. *BMC Public Health* 18, (2018).
16. Delisle Nyström, C. et al. Associations between domains of physical literacy by weight status in 8- to 12-year-old Canadian children. *BMC Public Health* 18, 1043 (2018).
17. Álvarez-Bueno, C. et al. The Effect of Physical Activity Interventions on Children's Cognition and Metacognition: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J. Am. Acad. Child Adolesc. Psychiatry* 56, 729–738 (2017).