

## FGU-undervisere skaber aktivitet og bevægelse i hverdagen



Som en del af FGU Nord og FGU Vestegnens fælles trivselsprojekt, ”Velkommen i klubben”, har en gruppe undervisere over de seneste måneder deltaget i et kursusforløb gennem Dansk Firmidræt med fokus på at få mere bevægelse ind i dagligdagen på FGU. Anføreruddannelsen havde til formål at give dem redskaber og inspiration til at skabe mere fysisk aktivitet og bevægelse i undervisningen - noget som de troede ville være sværere, end som så.

*”[...] Mit indtryk er, at de (eleverne) faktisk synes, det er ret fedt. Jeg synes, de har taget overraskende godt imod det”,* fortæller Henriette, som er underviser på FGU Vestegnens Beauty, Style and Business-værksted i Hvidovre.

### **Floorhockey i køkkenet**

Faktisk udtrykker flere af de nyuddannede anførere, at de er blevet positivt overraskede over elevernes modtagelse af at indføre mere aktivitet i hverdagen. Jeg har fulgt dem på deres fjerde og sidste modul i anføreruddannelsen.

Da jeg spørger Simon, som er kok og faglærer på FGU Nord i Ballerup, hvad de har lavet på uddannelsen, fortæller han:

*”Jamen, jeg har fået indblik i nogle forskellige redskaber, der kan bruges til aktivitet i hverdagen. Nem aktivitet. Uden de store remedier, uden det store kartotek af redskaber. Men at benytte hverdagens ting og sager til at kunne lave noget aktivitet med ungerne.”*

Underviserne har hver især inddraget forskellige former for aktivitet i deres undervisning, som er tilpasset deres elever og hold. Anførerne har oplevet, at de lige skulle sætte eleverne i gang, men da de først begyndte, kunne de godt se det sjove. I Spildesign-værkstedet på FGU Vestegns afdeling i Albertslund har de idégenererende gåture, og i Beauty, Style and Business spiller de stikbold næsten hver dag.

Flere af anførerne har desuden introduceret bordtennis til deres elever, med stor begejstring. Til trods for, at de knap kendte reglerne, eller nogen måske ikke rigtig kunne ramme bolden, har tid og fleksibilitet gjort det sjovt at bevæge sig.



I Simons køkken i Ballerup har de spillet bordtennis med hænderne, volleyballbolde og med skærebrætter som bat. Han har sågar indført floorhockey i køkkenet. *”Det er så skørt og gækket, at eleverne bare vælger at gå all-in”*. Udover at være sjovt ser Simon også muligheden i at gøre noget anderledes i et rum, hvor eleverne er trygge. Han faciliterer aktiviteten, og eleverne giver input ved at prøve forskellige bolde af og tilpasse reglerne. Floorhockeyen har bragt klassen sammen, hvor selv dem som er mere tilbageholdende, bliver inddraget ved at kigge på: *”De ender faktisk med at stå og grine og have en mening om, hvordan de andre skal spille, og hvad de burde gøre”*, fortæller Simon.

Også Henriette ser, hvordan aktivitet styrker fællesskabet og det sociale ”*Selv dem, der normalt er lidt stille, de er med, og man kan mærke, at de gerne vil være med. Og at de også er gode til at heppe på hinanden - det synes jeg er fedt at se*”.

### **Ros fra deltagerne**

Både Henriette og Simon roser anføreruddannelsen og er meget inspirerede af kursernes tilgange til at inddrage bevægelse. De fortæller, hvordan de tænker mere kreativt, kan tilpasse aktivitet i rummet på andre måder og har fået nogle ideer til at inddrage aktivitet - også i det små. Henriette håber på, at hun kan inddrage aktivitet mere kontinuerligt på værkstedet. Selvom det ikke nødvendigvis relaterer sig til frisørfaget, anser hun det som vigtigt.

### **Håber det kan inspirere andre**

Kurset har givet mulighed for, at underviserne på tværs af FGU Vestegnen og FGU Nord kan møde hinanden. Blandt andet fortæller Henriette: ”*Jeg synes, det har været fedt at være sammen med nogle andre og få andre input end de kollegaer, man går sammen med til hverdag*”.

Fremadrettet håber anførerne, at de kan opretholde en vis aktivitet i klasselokalerne, fordi de mener, at eleverne faktisk har gavn af det. De håber også, at deres kollegaer kan blive inspirerede af dem og vil meget gerne facilitere flere aktiviteter på deres respektive skoler. De opfordrer derfor deres kollegaer til at hive fat i dem, så de kan komme ud og lave nogle aktiviteter med andre hold. De håber på at få flere redskaber og lege, der kan anvendes, så både elever og undervisere kan være mere aktive.

