Erhvervsrettet projektforløb

Livsstils efterskolen
Hjarnø

Om efterskolen:

Livsstilsefterskolen Hjarnø ligger på den lille ø Hjarnø i Horsens Fjord og er en del af BGI Akademiet i Bjerre. Efterskolen har fokus på langvarige livsstilsændringer gennem sjov motion og bevægelse, sund mad, styrket selvværd og personlig udvikling. Derudover vægter efterskolen et trygt fællesskab med plads til alle.

Problemstilling:

Hvordan skabes der motivation for fysisk aktivitet blandt eleverne på Livsstilefterskolen Hjarnø?

Navn: Katrine Harrit
Vejleder: Line Hansen (leder)

Arbejdsopgaver:

Primære arbejdsopgaver:

- At planlægge og varetage motiverende fysiske aktiviteter i faget Idræt og sundhed
- At undersøge elevernes motivation vha. spørgeskema og uddybende interviews
- At arrangere morgenmotion
- At planlægge og varetage fysiske tests med alle elever

Sekundære arbejdsopgaver:

- At igangsætte aften- og weekendaktiviteter
- At have individuelle samtaler med eleverne om kost, sunde vaner og trivsel
- At udarbejde træningsprogrammer til eleverne

Metode og teori:

- *Kolbs læringscirkel:* 4 læringsstadier – fokus på en vekselvirkning mellem at være reflekterende observerende og aktiv eksperimenterende
- *High stake opgaver:* Ansvar og selvstændighed
- *Brinkmanns positioneringsteori:* Skabe forståelse for efterskolens sociale struktur og normer

Diskussion:

Mange af eleverne på Livsstilsefterskolen Hjarnø har ikke været vant til at være fysisk aktive, og mange har dårlige, tidligere erfaringer med fysisk aktivitet. Derfor har det i perioder været udfordrende at motivere dem til at være fysisk aktive.

Erfaringer og perspektiv:

- Det er vigtigt at skabe gode oplevelser med fysisk aktivitet, så eleverne bliver trygge ved at bevæge sig
- Det fungerer bedst, når undervisningen er sjov, simpel og legende. De skal "glemme", at det er hårdt
- Eleverne kan godt lide, når de ved, hvad der skal ske, og undervisningen er velstruktureret
- Jeg er blevet ansat i en 65% stilling efter sommerferien