

Fysisk aktivitet og læring - en konsensuskonference

Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning har med rapporten 'Fysisk aktivitet - en konsensuskonference' konkluderet, at der er en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring.

På konsensuskonferencen i oktober 2011 blev det slået fast, at der er en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring uanset alder. Konsensuskonferencen havde samlet godt en snes forskere fra Danmark og Sverige, repræsentanter fra idrættens organisationer, Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning (KIF) og Undervisningsministeriet (UVM).

På baggrund af de fremlagte forskningsresultater og diskussioner på konferencen blev det konkluderet, at **der er en dokumenteret sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring uanset alder.**



Konklusionen tager udgangspunkt i:

- At fysisk aktivitet forbedrer kognition. Det er sandsynliggjort i forhold til problemløsning, logisk tænkning, rumopfattelse, sproglige færdigheder, arbejdshukommelse, selvopfattelse og opmærksomhed.
- At fysisk aktivitet kan være et redskab til en positiv udvikling af mentale, emotionelle og sociale processer.
- At fysisk aktivitet øger dannelsen af stoffer, der kan fremme hjernens strukturelle og funktionelle ændring gennem læring og erfaring.
- At læring fremmes bedst, hvis den fysiske aktivitet er udfordrende, varieret og indebærer succesoplevelser.
- At fysisk aktivitet øger hjernens modstandsevne mod kognitiv svækkelse som følge af alder og sygdom.
- At fysisk aktivitet integreret i undervisningen ud over idrætsundervisning har vist sig at fremme læring.



...Konferencen viste tydeligt at der er behov for meget mere forskning i hvilke typer af aktiviteter (herunder omfang og tidsmæssig fordeling), pædagogik og omgivelser, der virker bedst på indlæringen, og hvordan aktiviteterne skal organiseres...

Ønsker du at læse hele konsensusrapporten?

- find den på motorikmodulets forside.