

Opp og Frem

"Norske barn blir fetere", "En av fem 9-åringere overvektig", "10.-klassinger bruker 44 timer per uke av fritiden til å sitte stille foran PC eller TV", "15-åringere beveger seg mindre enn 75-åringere"...

"Aktive barn flinkere på skolen", "Sunn hverdag gir flinkere skolebarn", "Fysisk aktivitet sammen med andre styrker sosial kompetanse", "Mye kroppsøving gir bedre karakterer i alle fag"...

Dette er noen av overskriftene man har kunnet lese i aviser, tidsskrifter, på internett, samt har hørt på utallige debattprogram på både radio og TV det siste året. Så kan man spørre seg; tar noen tak i dette? Gjøres det noe for å både forebygge den negative utviklingen og nyttegjøre seg de positive sidene ved fysisk aktivitet?

Det er garantert minst én politiker som vil svare et rungende "JA" på disse spørsmålene, men det kan synes som om det med ett blir noe vanskeligere å få svar når man ber om konkrete eksempler på tiltak. Da er gjerne en "utredning under arbeid", "en undersøkelseskomité i gang med å studere spørsmålet" eller "flotte initiativ under igangsettelse på en rekke skoler" uten at man føler seg noe mer klok av den grunn...

Skolehverdagen er i dag svært mentalt krevende for elever, da spesielt på ungdomsskolen og videregående. Den matematikkundervisningen som foregikk i den videregående skole for 15 år siden finner man nå på ungdomsskolen. De teoretiske kravene øker, og i takt med dette nedbygges de praktiske og estetiske fagene, deriblant kroppsøving. Alle skolenes ressurser settes hardt inn for å nå nasjonale mål og score høyest mulig på PISA-rankingen, uten at det tas høyde for at noe av grunnlaget for gode teorifaglige prestasjoner, nemlig kroppsøving, sakte men sikkert smuldrer bort...og dette er bare èn av utfordringene rundt manglende fysisk aktivitet i hverdagen. De absolutt fleste fullfører ungdomsskolen, men et urovekkende stort antall elever faller fra i løpet av den videregående opplæringen. Matematikk og kroppsøving troner suverent øverst som årsak til frafall!

Spør man en andreklassing på barneskolen hva det gøyeste faget er vil svaret, med stor overvekt, være gym. Spør man en andreklassing på videregående om hva det verste faget er så får man altså med stor sannsynlighet akkurat det samme svaret, nemlig gym. Da blir spørsmålet; hva i all videste verden er det vi gjør med ungene i gym'en som gjør at de i løpet av 10 år går fra å elske dette faget, til å hate det?!?

Det verste er at vi vet i hvert fall deler av svaret; av 100 lærere som underviser i kroppsøving i ungdomsskolen, har kun 40 noe som helst formell utdanning (minst årsstudium) og bare fire av disse har minst treårig idrettsutdanning!



Karakterbygging satt i system!

Amerikansk fotball er en idrett som tillater utvikling av karakter samtidig som man utvikler fysikk. Gjennom deltagelse introduseres elevene for det vi kaller "egenskaper for livet", begreper og kvaliteter som er viktige for unge mennesker å både forstå og tilegne seg.

Egenskaper for livet!

Målsetting
Tidshåndtering
Etikk og verdier
Kommunikasjon
Lagarbeid
Sportslighet
Aktiv samfunnsdeltagelse
Holdninger, uttrykksformer og motivasjon
Emosjonell intelligens
Disiplin og ansvar
Forberedelse
Egen helse
Valg, avgjørelser og konsekvenser



*Et initiativ for økt
elevengasjement i
skolehverdagen.*

I Melding til Stortinget 22, "Motivasjon – mestring – Muligheter, ungdomstrinnet" står det følgende; "Hvis elever skal utnytte sitt fulle potensial for læring i skolen, er det helt avgjørende at de er villige og i stand til å yte en innsats, og til å benytte seg av de ressursene som er tilgjengelige for dem. Elevenes motivasjon for læring er altså helt avgjørende for deres læringsutbytte." Med andre ord; om ikke elevene er motivert vil de heller ikke oppnå maksimal læring. Akkurat dette kan umulig overraske noen. Dessverre er det imidlertid det stikk motsatte som foregår og det vi ser er et økende problem; elever blir stadig mindre motivert. Og til sist kommer vi endelig til noe av poenget: De samme gamle løsningene velges og andre resultater forventes! (For så vidt Einsteins definisjon på sinnssykdome...)

Undersøkelser viser altså følgende; norske barn blir mindre aktive, spiser mer usunt og blir følgelig mer overvektig og passive. Ytterligere viser undersøkelser at mer og regelmessig fysisk aktivitet øker evnen til å tilegne seg kunnskap gjennom teoribasert undervisning.

Så har det seg også slik at undersøkelser, som av naturlige grunner er lite diskutert i Norge, viser at det er en klar kobling mellom en elevs opplevelse av å tilhøre et fellesskap ved skolen og elevens motivasjon for både skolearbeid og fremmøte. Elever som deltar i ett eller fler av sin skoles idrettsaktiviteter (der slike tilbud eksisterer), har både best fremmøte og står for det laveste frafallet. På en suveren andre plass kommer elever som deltar i ett eller fler av sin skoles øvrige "utenomfaglige" aktivitetstilbud. Når jeg sier "utenomfaglige", så er det imidlertid litt misvisende, for innenfor dette tilbudet befinner det seg slikt som "matte-", "vitenskaps-", "astronomi-", "musikk-" og "litteraturklubben" m.m. Altså i aller høyeste grad faglig relevante aktivitetsgrupper...

Gjennom prosjektet Opp & Frem vil interesseorganisasjonen Amerikansk Fotball Norge (AFN) nå ta grep for å revolusjonere den norske skolen i forhold til dette med "utenomfaglig aktivitet". Et svært ambisiøst mål, men det står nå der og lyser sånn litt høyt oppe og langt fremme. Og der skal det være, for det er viktig å ha noe å strekke seg etter. Men like viktig som et hovedmål er de delmål som må nås på veien frem mot dette og det er her vi befinner oss nå; AFN tar sikte på å etablere et målrettet tilbud til elever som har utfordringer knyttet til sin skolehverdag, samt skolebasert idrettsaktivitet som både ivaretar elevene i det målrettede tilbudet inn i den øvrige elevgruppen men samtidig også gir den øvrige elevgruppen en plattform for forbedring av egen skoleopplevelse. Seks av åtte ungdomskoler i Arna og Åsane bydel har allerede uttrykt interesse for å delta i dette prosjektet, så mye er allerede gjort!

Gjennom en seksårig prosjektperiode vil vi samtidig søke å, en gang for alle, konkretisere de positive resultatene et slikt tilbud vil gi, både hva angår deltakernes teorifaglige forbedring, samt den økte motivasjon for skolegang og det reduserte frafallet som deltakergruppen vil stå for gjennom videregående utdanningsnivå. Vi vil starte på 8.klassetrinn det første året og så involvere det påfølgende årets 8.klassinger gjennom ungdomstrinnet, for deretter å etablere lignende tilbud ved et utvalg videregående skoler hvor elever som har bakgrunn fra ungdomskoleidretten kan fortsette sin deltagelse gjennom neste utdanningstrinn. Og mens vi forsker og undersøker, gir vi samtidig en stor elevgruppe den plattformen de trenger for å finne motivasjonen for deltagelse i sin egen skolehverdag, på en måte som ikke før er gjort her i landet!

Amerikansk fotball

Idrettsaktiviteten vil være amerikansk fotball.

Amerikansk fotballs egenart er svært velegnet til å gi barn og unge en positiv opplevelse av det å samarbeide for å nå felles mål, samt at denne idretten ikke er ekskluderende i forhold til fysisk "fasong", styrke eller kondisjon. M.a.o.; alle kan delta på lik linje.

Opplæring i idretten vil følge Junior Player Development-programmet, et spesialutviklet undervisnings-/treningsprogram for ungdom som ikke har forståelse eller erfaring fra amerikansk fotball fra tidligere. Programmet er utviklet av National Football League (NFL) i samarbeid med psykologer, skolerådgivere, kroppsøvlingslærere og idrettspedagoger, og er et program som har stor utbredelse på fortrinnsvis "innercity"-skoler i de store byene i USA. Programmet adresserer ikke bare elevenes fysiske og psykiske utvikling og forståelse av idretten de driver, men fokuserer også på "life skills" (egenskaper for livet), som er inkorporert i treningsopplegget for idretten.

Egenskaper for livet

Disse "egenskapene for livet" inkluderer tema som "Disiplin og ansvarlighet", hvor nøkkelord for trening er Lær posisjonen, Vær presis, Vær forberedt og nøkkelord for livet er Fullfør lekser, Møt presis på skolen, Fullfør plikter og "Målsetting", hvor nøkkelord for både trening og livet ellers er Sett ditt mål, Forberedelse og øvelse, Ikke gi opp.

Programmet har tretten slike "egenskaper for livet" som vil være en rød tråd gjennom all aktivitet relatert til Opp & Frem gjennom hele prosjektets varighet, og det vil refereres til eksempler både i forhold til trening og livet ellers. Målet er en kontinuerlig utvikling og refleksjon rundt disse egenskapene og målet er at elevene inkorporerer dem i sin personlighet og tyr til dem i forhold til de valg og vurderinger de må foreta i sin hverdag, både i skole, hjem og på fritid:

- Målsetting
- Tidsstyring
- Etikk og verdier
- Kommunikasjon
- Samarbeid
- Sportslighet
- Aktiv samfunnsdeltagelse
- Holdning og motivasjon
- Emosjonell intelligens
- Disiplin og ansvarlighet
- Forberedelse til i dag
- Egen helse
- Å ta gode avgjørelser

Det vil også settes av tid til fokus og samtale rundt mer helserelaterte tema, som fysiske og psykiske konsekvenser av rusmiddelbruk, prestasjonsreducerende konsekvenser av f.eks. røyking, etc. Ytterligere vil også den skolefaglige utviklingen gjennom leksehjelp være sentralt.

8Man - En praksisplattform

8Man vil være seriesystemet for de skolene som deltar i prosjektet. I takt med at elever når neste klassetrinn, utvides spillerstallen også aldersmessig og det vil fra andre året av gjennomføres seriespill på våren for elever på 8-trinn og om høsten for 9-/10-trinn. Seriene vil avvikles i dobbel serie, samt sluttspill og finale. Tilsvarende system vil benyttes på videregående nivå.

8Man vil ytterligere ha en langt viktigere funksjon enn bare aktivisering av en gruppe elever (ofte slike som ellers ikke er aktive) gjennom idrett, selv om dette i seg selv er viktig nok.

8Man vil være en praksisplattform hvor elever får ta i bruk sine nye "Egenskaper for livet", i trygge rammer med kontinuerlig oppfølging og veiledning av voksne rollemodeller. Gjennom treningsperioden i forkant av serieavviklingen vil 8Man være en enestående og lett tilgjengelig arena for karakterutvikling og mestringsopplevelse. Ytterligere vil det være en samlende skoleaktivitet hvor elever fra grupperinger, som til tider kan være i konflikt, finner sammen i arbeidet frem mot felles mål og mening.

I tillegg til karakterutvikling er 8Man med på å skape lokal begeistring ved skolen og dermed styrke opplevelsen av tilhørighet hos elever som ellers har vanskelig for å finne sin plass i sin skolehverdag. Den senker også terskelen for økt aktivitet blant ellers inaktive ungdommer, bidrar til reduksjon av mobbeadferd og bygger følelse av selververd hos utsatte elevgrupper. Alt dette skjer gjennom den idrettslige aktiviteten kombinert med et sterkt fokus på karakterutvikling og "Egenskaper for livet".

Målsetting med Opp & Frem

Det er et overordnet mål at elevene gjennom sin deltagelse utvider sin horisont på en positiv måte og at de opplever en økning i både selvtillit og tro på egne muligheter og ferdigheter, samt at de blir bedre i stand til å ta positive og "smarte" valg i forhold til seg selv og sine omgivelser.

Ferdigheter i amerikansk fotball er ikke målet i seg selv, idretten blir i denne sammenheng mer å anse som et verktøy for å nå et overordnet mål.

Sekundært ønsker vi, ved prosjektperiodens slutt, å kunne fremvise ubestridelig dokumentasjon på at skoletilknyttet idrettsaktivitet øker motivasjon i en slik grad at det er målbare forbedringer både hva angår teorifaglig utbytte og reduksjon i fravær og frafall i forhold til elevgrupper som ikke deltar i slikt tilbud.

Hva nå?

Til å etablere dette prosjektet er vi avhengig av økonomisk støtte. Såre enkelt, men akk så vanskelig...

Vi estimerer totalt ca. 6 millioner gjennom hele perioden, ikke fullt ut 1 million i året, men der omkring og også tatt i betraktning en ytterligere investering i utstyr og materiell ved etablering på videregående nivå.

Vedlagt finner du en intensjonsavtale. Dersom du både støtter vår intensjon og du finner det i din interesse å støtte prosjektet, er det bare å fylle ut og sende i retur. Vårt første mål er å nå 1,5 millioner slik at vi kan begynne å gi elever et tilbud gjennom Opp & Frem. Du er selvsagt ikke forpliktet til å støtte med ditt innmeldte beløp dersom vi ikke når denne summen innen utgangen av september d.å.

Med vennlig hilsen,
Opp & Frem / Amerikansk Fotball Norge,

Jon T. Bakken
Prosjektleder



Faktaark



Amerikansk Fotball Norge (AFN) er en interesseorganisasjon med formål å etablere og organisere, samt bidra til etablering og organisering av idrettsaktivitet relatert til amerikansk fotball.

AFN Norge er registrert i Brønnøysundregistrene med organisasjonsnummer 995 469 146.

AFN kan kontaktes gjennom følgende kanaler:

Adresse : Amerikansk Fotball Norge
Fyllingsnesvegen 86
N-5913 Eikangervåg

Epost : hq@amfotball.no

Telefon : 90 07 01 05



Opp & Frem er et prosjekt iverksatt av AFN med hensikt å etablere skoleidrettsaktivitet med et formål. I tillegg til gevinsten elever får ved deltakelse i den fysiske aktiviteten, kommer gevinst i form av karakterutvikling gjennom regelmessig fokus på *Egenskaper for livet*.

Egenskaper for livet er tretten konkrete ferdigheter og egenskaper som er med og hever elevens selvaktelse for resten av livet.



8Man er praksisplattformen for elever som deltar i Opp & Frem-prosjektet. Gjennom organisert trening og seriespill får elevene utvidet sin sosiale kompetanse innenfor trygge rammer og med veiledning fra positive rollemodeller.

Ved å differensiere i forhold til klassetrinnsnivå (8.trinn vår, 9/10.trinn høst) vil den enkelte elev først bli kjent med og trygg på både de sportslige og de karakterutviklende faktorene ved Opp & Frem og Egenskaper for livet omfatter, for så å ta den nyervervede kompetansen i bruk i sin relasjon med den øvrige elevgruppen i og utenfor Opp & frem.

INTENSJONSAVTALE

mellom

Opp & frem / Amerikansk Fotball Norge

og

Undertegnede tilkjenner herved en intensjon om å støtte prosjektet Opp & Frem med et økonomisk bidrag i form av

Pengestøtte

Tjenester

til en total verdi av _____ / (bokstaver) _____

Støtten tildeles i form av

Hele beløpet/alle tjenester senest 1.oktober

Beløpet/tjenestene fordeles årlig (senest 1.okt) i ____ år.

Intensjonsavtalen innebærer at støtten tildeles dersom prosjektet når avtaler som totalt utgjør 1,5 millioner innen utgangen av september, d.å. Dersom prosjektet ikke når dette beløpet, bortfaller avtalen.

Undertegnede er kjent med at denne avtalen kan bli forevist andre organisasjoner som har inngått avtale, da som deldokumentasjon på at avtaletotal er nådd.

Sted: _____ / Dato: _____

(Signatur)

(Avtalen kan sendes per post til **Amerikansk Fotball Norge, Fyllingsnesvegen 86, 5913 Eikangervåg**, eller skannes og sendes per epost til **oppogfrem@amfotball.no**)



Karakterbygging satt i system!

Amerikansk fotball er en idrett som tillater utvikling av karakter samtidig som man utvikler fysikk. Gjennom deltagelse introduseres elevene for det vi kaller "egenskaper for livet", begreper og kvaliteter som er viktige for unge mennesker å både forstå og tilegne seg.

Egenskaper for livet!

Målsetting

Tidshåndtering

Etikk og verdier

Kommunikasjon

Lagarbeid

Sportslighet

Aktiv samfunnsdeltagelse

Holdninger, uttrykksformer og motivasjon

Emosjonell intelligens

Disiplin og ansvar

Forberedelse

Egen helse

Valg, avgjørelser og konsekvenser



Et initiativ for økt elevengasjement i skolehverdagen.