



Herning
Kommune



Idræts- og bevægelsesprofil

på

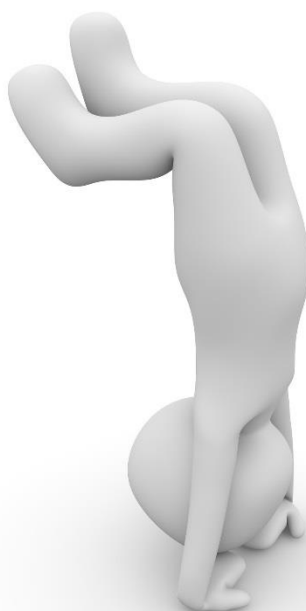
Brændgårdskolen

Snebjerg Skole

Vildbjerg Skole

Indhold

Forord	3
Hvorfor vil vi have en idræts- og bevægelsesprofil?	4
Hvad er ATK?	5
Vildbjerg Skole	6
0.-2. årgang	6
3.-6. årgang	7
7.-9. årgang	7



Forord

“Idrætten er et fantastisk forum for udvikling af sociale kompetencer. Samarbejde, kommunikation, rollefordeling, kønsintegrering og differentiering er alle eksempler på temaer, der dagligt anslås i idrætsundervisningen.”

Team Danmark.

I efteråret 2015 påbegyndte de tre skoler, Brændgårdskolen, Snejbjerg Skole og Vildbjerg Skole et samarbejde med Herning Elite og Center for Børn og Læring i Herning Kommune med henblik på at få en idræts- og bevægelsesprofil for skolerne.

Repræsentanter fra de tre skoler besøgte skoler i Svendborg, hvor projektet har kørt gennem flere år til gavn for børnenes sundhed og læring, ligesom alle medarbejdere og skolebestyrelsen blev introduceret for projektet ved lokale møder.

Efterfølgende har såvel skolebestyrelserne, ledelserne samt det politiske udvalg godkendt projektet, hvorefter personalet på de tre skoler har arbejdet med beskrivelser af profilen for netop deres skole.

I skoleåret 2015-16 deltog de tre skolars medarbejdere i det kommunale projekt “Krop og Kompetence”, og i løbet af 2016 kompetenceudvikledes medarbejderne yderligere i det aldersrelateret træningskoncept (ATK). Idræts- og bevægelsesprofilen blev søsat blandt børnene i august 2016 og har fået en god start. Til år 2 har vi rettet lidt til, og kompetenceudviklingen af medarbejderne og samarbejdet mellem de tre skoler fortsætter.

Det er vigtigt for os at pointere, at ATK ikke blot er ekstra idrætstimer, men at der i ATK er fokus på motorik og fysisk træning. Derudover erstatter ATK ikke bevægelsen i den fagfaglige del af undervisningen, for vi har ønsket at sætte yderligere ind samt målrette indsatsen i øvrigt.

Med denne informationsfolder ønsker vi at informere forældrene om, hvad der er fælles for alle tre skoler, og hvad der er særligt for den enkelte skole. Derfor er folderen delt op i to dele.

Del 1 er en generel information om, hvad det vil sige at være en idræts- og bevægelses-skole og hvilke elementer der bl.a. indgår.

Del 2 er skolens egen beskrivelse af, hvordan profilen er tilrettelagt på den enkelte skole.

Vi ser frem til endnu flere glade og sunde børn på vores skoler.

Venlig hilsen

Brændgårdskolen – Snejbjerg Skole – Vildbjerg Skole

Revideret august 2020

Hvorfor vil vi have en idræts- og bevægelsesprofil?

Gennem en idræts- og bevægelsesprofil ønsker vi at lave sundhedsfremme og forebyggende tiltag for alle børn og vise, hvordan idræt og bevægelse i skolen kan være et fundament for øget folkesundhed.

Vores motivation for mere bevægelse i skolen er at fremme læring og være med til at forebygge livsstilssygdomme og overvægt blandt børn, som beskrevet i Herning Kommunes 2020-plan.

- ✓ Vi har fokus på læring – også gennem bevægelse
- ✓ Vi fokuserer på elevernes almene sundhed og trivsel
- ✓ Vi stræber efter at fremme elevernes alsidige idrætsudvikling
- ✓ Vi har fokus på at fremme elevernes sociale og motoriske udgangspunkt
- ✓ Vi bruger ATK (aldersrelateret træning), hvilket foregår sideløbende med idrætsundervisning, og hvor der bygges på progression for den enkelte elev.
- ✓ Det er **ikke** en elite-skole, men et projekt målrettet alle børn.

Erfaringer fra Svendborgprojektet viser blandt andet en tydelig forbedring af børnenes generelle trivsel og sundhed.

Børnene skal have pulsen op i minimum 20 minutter i hver idrætslektion for at opnå nedenstående effekter, som det ses fra de første års erfaringer fra Svendborg projektet.

Disse erfaringer viser blandt andet, at:

- Børnene får en nedsat risiko for type 2 diabetes
- Børnene bliver i bedre fysisk form
- Børnene får bedre koordination og balance
- Børnene bliver mindre overvægtige
- Børnene får mindre risiko for rygproblemer
- Der er mere bevægelse og koncentration i flere fag
- Der er mere ro i timerne
- Der er færre konflikter i skolegården



De sundhedsmæssige effekter er især markante for de børn, der normalt ikke dyrker idræt i fritiden. Men alle får glæde af øvelserne fra ATK, da de i høj grad styrker barnets motorik.

Hvad er ATK?

ATK står for **Aldersrelateret TræningsKoncept**

ATK er idræt og bevægelse tilpasset børnenes alder og udviklingstrin.

Undervisningen skal være sjov og udfordrende, og der skal være sved på panden og smil på læben.

For at kunne læse skal børnene kunne deres ABC.

På samme måde skal børnene kunne kroppens ABC:

rulle – krybe – kravle – klatre – kaste – gribe – hænge – hive –
løbe – spurte – bukke – balance – springe – slå – afsæt – fange

Vi har valgt at bruge netop dette koncept, da der er evidens for, at det virker, og fordi det kan igangsættes uden de helt store foranstaltninger.

ATK kan nemlig bruges både udendørs og indendørs, i haller og på opholdsarealer. Eleverne behøver ikke nødvendigvis være omklædte, og brugen af redskaber er minimale.

Derudover kan flere af øvelserne anvendes i den almindelige undervisning.



Vildbjerg Skole

I august 2016 lærte børnene i 0.-6. årgang et nyt begreb, nemlig ATK. Lektionerne med ATK og dermed et skemalagt, fysisk break fra den fagfaglige undervisning har vist sig at være godt for børnene.

Nedenfor har vi beskrevet, hvordan vi anvender lektionerne på Vildbjerg Skole.

0.-2. årgang

Eleverne har – udover de to idrætstimer - to ATK-lektioner om ugen. Lektionerne vil veksle mellem motorisk træning og fysisk træning (se nedenfor). Der skal ikke klædes om til ATK-lektionen, som vil foregå såvel udendørs som indendørs.

Motorisk træning - Hvorfor fokus på motorisk træning?

Formålet er at lege og træne de grundbevægelser, som indgår i faget idræt. Der arbejdes med de enkelte elementer i kroppens motoriske udvikling gennem en legende tilgang.

Læringsmål:

- At udvikle kroppens ABC og derigennem koordinere forskellige bevægelsesmønstre
- At øge elevernes selvtillid og kropsbevidsthed og derigennem deres almene faglighed

Eksempler:

- Redskabsbaner
- Stationstræning
- Balance og koordination

Fysisk træning - Hvorfor fokus på fysisk træning?

Formålet er, at eleverne får pulsen op, gerne 20 minutter om dagen gennem konditions-, styrke- og smidighedstræning.

Læringsmål:

- At få pulsen op, gerne 20 minutter om dagen
- At kende til kroppens reaktioner ved fysisk aktivitet
- At udvikle elevernes fysiske kunnen

Eksempler:

- Fangeleg med fysiske øvelser
- Intervalløb
- Cirkel- og stationstræning
- Løbehjul, rulleskøjter, cykelløb



3.-6. årgang

Eleverne i 3. årgang har to idrætslektioner og får yderligere en ATK-lektion. Eleverne i 4.-6. årgang har i forvejen tre idrætslektioner om ugen. Derudover får de en AKT-lektion om ugen, der ligger i forlængelse af en af idrætslektionerne.

Motorisk træning - Hvorfor fokus på motorisk træning?

Formålet er at træne de grundbevægelser, som indgår i faget idræt. Der arbejdes med enkelte og sammensatte elementer i kroppens motoriske udvikling.

Læringsmål:

- Videreudvikling af kroppens ABC
- At øge elevernes selvtillid og kropsbevidsthed og derigennem deres almene faglighed

Eksempler:

- Redskabsbaner
- Stationstræning
- Balance og koordination
- Aktiviteter i vand

Fysisk træning - Hvorfor fokus på fysisk træning?

Formålet er, at eleverne får pulsen op gerne 20 minutter om dagen gennem konditions-, styrke- og smidighedstræning

Læringsmål:

- At få pulsen op, gerne 20 minutter om dagen
- At kende til kroppens reaktioner ved fysisk aktivitet
- At videreudvikle elevernes fysiske kunnen

Eksempler:

- Fangeleg med fysiske øvelser
- Intervalløb
- Cirkel- og stationstræning
- Cykelløb



7.-9. årgang

Også i overbygningen vil eleverne i 7.-9. årgang møde ekstra bevægelsesaktiviteter og være med til at understøtte, at Vildbjerg Skole har en idræts- og bevægelsesprofil.

Eksempler på disse aktiviteter kunne være

- Morgenløbehold
- Deltagelse i forskellige idrætsarrangementer såvel internt som eksternt planlagt, fx idrætsdag i foråret, bolddag i Høling,
- Indendørs fodboldturnering i vintermånederne
- Mulighed for at spille boldspil i hallen i pauserne i vinterhalvåret
- Mulighed for at spille bordtennis i pauserne
- Pannabane

Se også vores idrætsfolder, hvor idrætsfaget på Vildbjerg Skole er beskrevet.

*Idræts- og bevægelsesskolen gør det
sjovt, sundt, udfordrende og lærerigt
at bevæge sig,
og danner fundamentet for,
at eleverne udvikler
livslange sunde vaner!*

