



Herning
Kommune



Idræts- og bevægelsesprofil

på

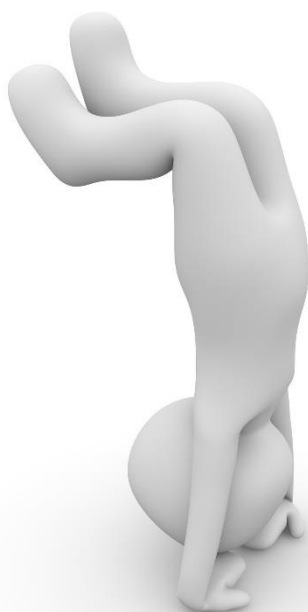
Brændgårdskolen

Snejbjerg Skole

Vildbjerg Skole

Indhold

Indhold	2
Forord.....	3
Hvorfor vil vi have en idræts- og bevægelsesprofil?	4
Hvad er ATK?.....	5
Snebjerg Skole	6



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 skolers medarbejdere i det kommunale projekt ”Krop og Kompetence”, og i løbet af 2016 kompetenceudvikles medarbejderne yderligere i det aldersrelateret træningskoncept (ATK), så vi er parate til at søsætte projektet blandt børnene i august 2016.

Det er vigtigt for os at pointere, at ATK ikke blot er ekstra idrættimer, 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 bevægelsesskole 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 – Vildbjerg Skole – Snejbjerg Skole

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 være med til at forebygge livsstils-sygdomme og overvægt blandt børn, som beskrevet i Herning Kommunes 2020-plan.

- ✓ 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.



Snebjerg Skole

På Snebjerg Skole betyder idrætsskolen

- at alle årgange deltager i de kommunalt arrangerede idrætsdage
- at emneuger indeholder bevægelse

Indskoling og mellemtrin

- Alle klasser har 2 ugentlige idrætstimer
- Alle klasser har 2 ugentlige ATK-timer

Udskoling

- Alle klasser har 2 ugentlige idrætstimer
- Valgfag 2 ugentlige timer, hvor bevægelsestilbud opprioriteres



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