



**Herning**  
Kommune



# Idræts- og bevægelsesprofil

på

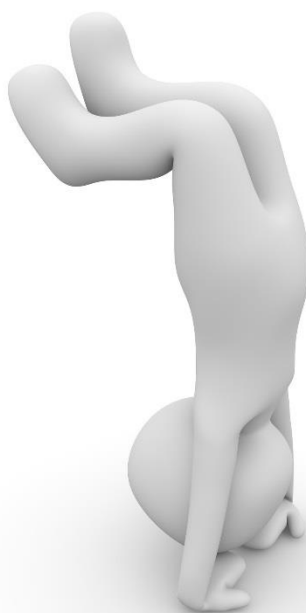
**Brændgårdskolen**

Snejbjerg Skole

Vildbjerg Skole

# Indhold

Indhold .....	2
Forord .....	3
Hvorfor vil vi have en idræts- og bevægelsesprofil? .....	4
Hvad er ATK? .....	5
Brændgårdskolen .....	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 skolers medarbejdere i det kommunale projekt "Krop og Kompetence", og i løbet af 2016 kompetenceudvikles medarbejderne yderligere i det aldersrelaterede 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 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 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 – Snejbjerg Skole – Vildbjerg Skole*

## Hvorfor vil vi have en idræts- og bevægelsesprofil?

Gennem en idræts- og bevægelsesprofil ønsker vi at lave sundhedsfremmende 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 livsstilssygdomme 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 – balancere – springe – slå – afsætte – 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.

Lærere og pædagoger fra Brændgårdskolen har siden foråret arbejdet med at integrere ATK i skoledagen. Personalet har modtaget undervisning i hvilke øvelser, der er gode for børnene.

Nedenfor har vi beskrevet, hvordan vi tænker vores nye profil udlevet:

### **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?**

Læringsmål:

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

Eksempler:

- Fangeleg
- Intervalløb
- Cirkel- og stationstræning
- Løbehjul, rulleskøjter, cykelløb



# Brændgårdskolen

## Forventninger til idrætsundervisningen

På Brændgårdskolen arbejder lærere og elever sammen om at skabe nogle gode idrætstimer, der bygger på gensidig respekt, tillid og god idrætsånd. Vi vil gerne skabe en idrætskultur, hvor samvær, glæde og lyst ligger til grund for elevernes deltagelse og engagement.

## Omfanget af idrætstimer

0.-6. årgang: Udover de to idrætstimer har eleverne ATK i tre lektioner om ugen (USU-timer, der tones med idræt og bevægelse), således at eleverne har i alt 5 lektioners idræt om ugen. Herudover får børn i 0. klasse en motorisk screening, og der er svømning i 4. klasse.

7.-9. årgang: Udover de to idrætstimer har eleverne ATK i to lektioner om ugen. Herudover kommer yderligere to timers idræt til de, der har valgt idræt som valgfag.

## Idrætsundervisningen tager udgangspunkt i:

- At eleven er til stede og deltager i undervisningen og efterfølgende badning (til USU-idræt medbringes idrætstøj, men her skal eleven ikke i bad).
- At eleven selv tager ansvar for at pakke de rigtige ting til undervisningen. I indskolingen regner vi med, at forældrene hjælper med at pakke idrætstøjet.
- At vi inden for fagets rammer tager individuelle hensyn til elever, som har behov for det.

## Udendørs/indendørs idræt

I perioden fra påskeferien og frem til efterårsferien medbringer eleverne udesko og tøj efter vejrforholdene, da idrætsundervisningen som hovedregel foregår udenfor. Fra efterårsferien til påskeferien medbringer eleverne indesko og idrætstøj. Hvis man har glemt idræts- tøj/håndklæde kan det lånes på skolen.

**Husk håndklæde og vandflaske**

## Sportscenter Herning i Holing

I perioden fra efterårsferien til påskeferien skal 6., 7., 8. og 9. klasse have idræt i Sportscenter Herning. Alle elever skal medbringe **CYKEL** og **CYKELHJELM**, da de selv skal transportere sig frem og tilbage.

## Fritagelse

Anmodning om fritagelse sker ved skriftlig besked i kontaktbogen på ForældreIntra til idrætslæreren med angivelse af årsag. Man kan fx skrive, at eleven har et specifikt problem, men deltager i det omfang, som eleven formår. Længerevarende fritagelse sker ved kontakt til skolens ledelse. Elever der fritages, skal overvære undervisningen. Er eleven rask nok til at gå i skole, skal eleven som hovedregel også være med til idræt og bad.

**Glemt tøj er ingen fritagelsesgrund**

Større elever, der ikke kan deltage i idræt, skal være indstillet på at give en hånd med ved diverse oprydning af idrætsfaciliteterne, biblioteket eller ved skolens pedel.

---

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

---