

Snebjerg Skole - En idrætsskole

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

Hvad er en idrætsskole?

- En skole, der fokuserer på elevernes almene sundhed og trivsel
- En skole, der stræber efter at fremme elevernes alsidige idrætsudvikling
- En skole med fokus på at fremme elevernes sociale og motoriske udgangspunkt
- En skole hvor ATK aldersrelateret træning foregår sideløbende med idrætsundervisning, hvor der bygges på progression for den enkelte elev.
- Det er ikke en elite-skole, men et projekt målrettet alle børn.

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 og fange.

Snebjerg Skoles motivation for at blive en idrætsskole

"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

Vi vil på Snebjerg Skole lave sundhedsfremme og forebyggende tiltag for alle børn og vise, hvordan idræt i skolen kan være et fundament for øget folkesundhed. Vores motivation for mere bevægelse i skolen er for at forebygge livsstilssygdomme og overvægt blandt børn. Erfaringer fra Svendborg projektet viser en tydelig forbedring af børnenes generelle trivsel og sundhed. Børnene skal have pulsen op i min. 20 minutter i hver idrætslektion for at opnå nedenstående effekter fra de første års erfaringer fra Svendborg projektet. Disse viser, bl.a. at:

- ▶ Børnene får en nedsat risiko for type II diabetes
- ▶ Børnene bliver i bedre fysisk form
- ▶ Børnene får bedre koordination og balance

- ▶ Børnene bliver mindre overvægtige
- ▶ Børnene får lavere risiko for rygproblemer
- ▶ Der er mere bevægelse og koncentration i flere fag
- ▶ Der er mere ro i timerne
- ▶ Der er færre konflikter i skolegården

Ved at blive en idrætsskole vil vi sætte mange kompetencer i spil hos vores elever. Lige fra sociale og følelsesmæssige kompetencer til kognitive kompetencer. Ved at udbygge idrætsundervisningen i 0.-6. klasse vil vi udfordre eleverne i deres motoriske guldalder (8-12 år). Det er bevist, at krydskoordinering er med til at forstærke hjernebjælken og dermed de samme nervebaner som bruges, når vi skal arbejde med sprog eller matematik. Vi vil prioritere fagrelevante øvelser for at få kroppen med i læringen.

TIDSPLAN

2015-16

- Præsentation af profil ved Søren Baadsgaard, Herning Elite for hhv. Skolebestyrelse og medarbejderne
- Samarbejde med Vildbjerg Skole og Brændgårdskolen
- Studietur til Ranzausminde Skole
- Møde på forvaltningen 7/1 og 24/2
- Styregruppe bestående af 4 idrætslærere samt skoleledelsen nedsat. Mødes månedligt.
- Alle lærere og pædagoger har deltaget i projektet "Krop og Kompetence"
- Kompetenceudvikling af lærere og pædagoger:
 - 2 x 3 timer i foråret 2016
 - 1 x 3 timer i uge 26

2016-17

- Fortsat kompetenceudvikling af lærere og pædagoger:
 - 1 x 3 timer i uge 31
 - 2 x 3 timer i september/oktober

ØKONOMI

Kompetenceudvikling:

Kompetenceudviklingen af lærere og pædagoger dækkes fra centralt hold.

Egenfinansiering:

Materialer og redskabet til ATK-træning

INDHOLD

INDSKOLING

I indskolingen fordeler timerne sig i to almene idrætslektioner og to ATK lektioner. Dertil deltager indskolingen i legedag, turbodag og floorballturnering arrangeret af SI, som er skolernes idrætsudvalg i Herning kommune.

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 som at:
 - o Kaste og gribe
 - o Gå og løbe
 - o Hænge og hive
 - o Springe og hoppe
 - o Krybe og kravle
 - o Rulle og balance
 - o Støtte på arme

- 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 min. 20 minutter om dagen gennem konditions-, styrke- og smidighedstræning. Det er vigtigt at få smil på læben og sved på panden.

Læringsmål:

- At få pulsen op i gennemsnit 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
- Cykelløb

Idræt (Fælles mål)

Formålet er at undervise eleverne til at opfylde fælles mål og give dem indsigt i fælles måls temaer: Alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel. [Link til fælles mål](#)

Eksempler:

- Redskabsaktiviteter
- Boldbasis og boldspil
- Dans og udtryk
- Kropsbasis og fysisk træning
- Løb, spring og kast

MELLEMRIN

På mellemtrinnet fordeler timerne sig i to almene idrætslektioner og to ATK lektioner. Dertil deltager mellemtrinnet i svømmedag, atletikdag, skøjtedag og adventurerace arrangeret af SI, som er skolernes idrætsudvalg i Herning kommune.

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 og koordinering af forskellige bevægelsesmønstre:
 - o Rotation
 - o Afsæt og landing
 - o Rulle, trille og håndstand
 - o Kaste og gribe i spilsammenhæng
 - o Springe og hoppe med afsæt
- 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 min. 20 minutter om dagen gennem konditions-, styrke- og smidighedstræning. Det er vigtigt at få smil på læben og sved på panden.

Læringsmål:

- At få pulsen op i gennemsnit 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

Idræt (Fælles mål)

Formålet er at undervise eleverne til at opfylde fælles mål og give dem indsigt i fælles måls temaer: Alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel.

Eksempler:

- Redskabsaktiviteter
- Boldbasis og boldspil
- Dans og udtryk
- Kropsbasis og fysisk træning
- Løb, spring og kast

UDSKOLING:

I udskoling er der to idrætslektioner ugentligt.

Vi sætter ekstra fokus på at sætte idrætslige aktiviteter på skemaet i emnedage.

Derudover tilbydes valgfag med forskellige former for idrætsindhold.

Udskoling deltager samtidig i diverse idrætslige arrangementer som indendørs og udendørs bold dage arrangeret af SI, som er skolernes idrætsudvalg i Herning kommune, Ekstrabladets skolefodbold og andre lignende tiltag.

Vi arbejder på, at kunne tilbyde Unglederuddannelse i samarbejde med SSG&I samt DGI.

Idræt (Fælles Mål)

Formålet er at undervise eleverne til at opfylde fælles mål og give dem indsigt i fælles måls temaer: Alsidig idrætsudøvelse, idrætskultur og relationer og krop, træning og trivsel.

Undervisningen tilrettelægges således, at vi arbejder imod den kommende prøve i idræt i 9. klasse.

Eksempler:

- Redskabsaktiviteter
- Boldbasis og boldspil

- Dans og udtryk
- Kropsbasis og fysisk træning
- Løb, spring og kast