



*"Idræt og bevægelse er et fantastisk middel til at arbejde med børns tillid, ansvarsfølelse og kommunikation".
siger idrætskoordinator Jesper Østergaard fra Rundhøjskolen.*

Til næste skoleår indfases store dele af folkeskolereformen. I BUnyt ser vi nærmere på punkter i reformen, hvor Aarhus Kommune allerede har gjort sig sine første erfaringer. I dette nummer af BUnyt sætter vi fokus på **motion og bevægelse**.

"Sæt ambitiøse mål for aktivitetstimerne"

Da Rundhøjskolen i 2010 sprang ud som idrætsskole lagde man en times idræt, motion og bevægelse ind i skoleskemaet hver dag. Ifølge idrætskoordinator Jesper Østergaard har den øgede fysiske aktivitet fremmet trivsel og fagligheden blandt skolens elever.

"Det, at vi som skole er sammen om at bevæge os, har givet et kæmpe boost. Generelt er børnene blevet gladere for at komme i skole. Der er færre konflikter og større modtagelighed over for den almindelige undervisning. Mange børn har oparbejdet en større selvtillid og fået troen på, at de kan overvinde de udfordringer, de møder i skolen og i fritiden", siger Jesper Østergaard, idrætskoordinator fra Rundhøjskolen.

Jesper Østergaard opstiller fire faktorer, der er afgørende for at få det optimale ud af aktivitetstimerne.

Fortsættes

1. Sæt bevægelsen i system:

”Man skal have nogle klart definerede mål med aktivitetstimerne. Det kan for eksempel være motorisk og kropslig udvikling, faglig udvikling eller pædagogisk idræt, der har fokus på inklusion og sociale færdigheder.

Idræt og bevægelse er et fantastisk middel til at arbejde med børns tillid, ansvarsfølelse og kommunikation - hvordan taler og omgås vi hinanden. Du kan tage konflikterne med det samme og vise børnene, hvordan de skal løses”.

2. Engagerede lærere:

”Hvis lærerne mangler udstråling og engagement, gider eleverne ikke. Saml et team af lærere, der brænder for det og få dem til at gå forrest”.

3. Inspiration og videndeling:

”Der er ingen grund til at opfinde den dybe tallerken, hvis man vil indføre aktivitetstimer på skoleskemaet. Der findes i dag så meget information på nettet, der er lige til at gå til. Undersøg, hvad andre gør, og sæt det sammen til en model, der passer jer.

Et sted at starte kunne være <http://www.saetskolenibevaegelse.dk/> af Dansk Skoleidræt. Vi har også haft stor gavn af at lave en database, der fungerer som vidensbank med de erfaringer, vi har gjort os undervejs”.

4. Samarbejd med organisationer og foreninger:

” Vi får jævnligt besøg af sportsforeninger, der er med til at inspirere børnene og øge deres viden om de muligheder, de har for fysisk aktivitet. Derudover sparrer vi rigtig meget med Dansk Skoleidræt,” siger Jesper Østergaard.

Skæring Skole: Inddrag eleverne

Også Skæring Skole har de sidste år haft ekstra motion på skoleskemaet. I 2011 indførte man i udskoling en daglig løbetur og morgenmåltid før den normale undervisning.

”De fleste elever har været glade for tiltaget. Det har hjulpet nogle til en bedre livsstil og givet noget på det sociale plan. Omvendt mødte vi også en del modstand, hvilket gjorde, at vi reducerede antallet af løbedage til fire om ugen”, fortæller Esben Hokland, der er lærer på Skæring Skole og en af initiativtagerne til løbebåndet.

Esben Hokland er ikke i tvivl om, at man i processen har gjort sig en række værdifulde erfaringer, som man kan trække på i fremtiden. ”Det er vigtigt at inddrage forældre og elever og sikre deres opbakning. Når vi engang i fremtiden skal i gang med aktivitetstimerne, vil vi nedsætte et råd af elever, der sammen med mig skal være med til at planlægge form og indhold. Samtidig planlægger vi at oprette nogle ekspertgrupper af elever, der skal være med til at stå for undervisningen i aktivitetstimerne.”

Kontakt: Jesper Østergaard Pedersen, idrætskoordinator på Rundhøjskolen, jeop@aarhus.dk



FAKTA

Ifølge det lovforslag som undervisningsminister Christina Antorini har fremsat, skal motion og bevægelse indgå på alle folkeskolens klassetrin i et omfang, der i gennemsnit svarer til cirka 45 minutter dagligt.

Motion og bevægelse kan både indgå i den fagopdelte undervisning, herunder idræt, og i den understøttende undervisning.



”Vi sparrer rigtig meget med Dansk Skoleidræt”, fortæller Jesper Østergaard.