



**Koncept for  
idrætsskoler  
i 0. - 6. klasse**



## Baggrund

Svendborg Kommune er Team Danmark Elitekommune, og et af indsatsområderne er at etablere idrætsskoler. I 2008 oprettede Svendborg Kommune de første 7 idrætsskoler baseret på Koncept for Idrætsskoler i Svendborg Kommune 0.-6. klasse-trin, hvor eleverne i 0.-6. klasse har 6 lektioners idræt om ugen. Projektet har været så stor en succes, at alle folkeskoler i Svendborg Kommune fra august 2012 er idrætsskoler.

For at dokumentere effekterne på sundheden hos børn ved at indføre ekstra idræt i skolen har Svendborg Kommune i samarbejde med Rygforskningscenteret, UC Lillebælt og RICH, Institut for Idræt og Biomekanik på Syddansk Universitet iværksat et stort forskningsprojekt. Idrætsskoler og den tilhørende forskning benævnes tilsammen Svendborgprojektet.



## Svendborgprojektet

Svendborgprojektet undersøger “betydningen af øget fysisk aktivitet for nuværende og fremtidig sundhed hos børn og unge.” Projektet følger de elever, der ved idrætsskolernes start gik i 0.-4. klasse.

Det er frivilligt for eleverne på idrætsskoler og kontrolskoler at deltage i forskningsprojektet. Der deltager 690 elever fra idrætsskoler (svarende til 88%) og 510 elever fra kontrolskoler (svarende til 80%).



**Der har været forsket i bl.a. type-II-diabetes, hjerte-kar-sygdomme, skader, rygproblemer og knogleudvikling.  
De første års test viser, at:**

- Børnene på idrætsskolerne får en nedsat risiko for type II diabetes til næsten det halve af normalt
- BMI er upræcis i forhold til at bestemme fedme hos børn – BMI finder under 50 % af de fede
- Børnene bliver i bedre fysisk form
- Børnene får bedre koordination og balance
- Børnene bliver stærkere
- Børnene bliver mindre fede
- Fede børn har størst risiko for overbelastningsskader
- Børnene får lavere risiko for rygproblemer
- Børnene skal have pulsen op i min. 20 minutter i hver idrætslektion for at opnå ovenstående effekter

**Ud over disse resultater har idrætsskolerne erfaret at:**

- Der er mere udeliv på skolerne
- Der er færre konflikter i skolegården
- Der er mere samarbejde mellem lærere og pædagoger
- Der er mere bevægelse og koncentration i flere fag
- Der er mere ro i timerne

De sundhedsmæssige effekter er især markante for de børn, der normalt ikke dyrker idræt i fritiden. Den ekstra idræt i skolen viser særlig effekt hos de børn, der sundhedsmæssigt og motorisk tilhører de 10 % svageste.

Svendborg Kommune har sammen med forskerne i Svendborgprojektet vist, hvordan man i skolerne kan lave sundhedsfremme og forebyggende tiltag for alle børn, og Svendborgprojektet viser, hvordan idræt i skolen kan være et fundament for øget folkesundhed.



# Idrætsskoler i Svendborg Kommune

## Vision

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

## Definition

En idrætsskole i Svendborg Kommune er en skole for alle, hvor idræt, krop og bevægelse er et væsentligt omdrejningspunkt for tilrettelæggelsen af skolens dagligdag og undervisning, både i SFO- og skoledelen.

### **For en idrætsskole for 0.-6. klasse i Svendborg Kommune gælder det:**

- at alle klasser har minimum 270 minutters idræt pr. uge
- at idrætslektionerne fordeles på minimum 3 dage pr. uge
- at minimum 4 lektioner/180 minutter tilrettelægges efter principperne i ATK (Aldersrelateret Træningskoncept, se afsnittet Undervisningens indhold)

## Krav

Idrætsskolerne er forpligtet på at skabe et godt samarbejde mellem idrætslærere, øvrige faglærere, SFO-personale og andre, der har betydning for den samlede forankring af idrætsskolekonceptet.

- Skolen tilrettelægger idrætsundervisningen ud fra rammerne, som er beskrevet under afsnittet Definition
- Idrætsundervisningen skal sikre, at eleverne får pulsen op i min. 20 minutter i hver lektion
- Idrætsundervisningen kan kobles sammen med udeskole under forudsætning af at eleverne får pulsen op i min. 20 minutter i hver lektion, der kommer fra idrætsundervisningen
- Bevægelse indgår så vidt muligt i de øvrige fag, men kan ikke erstatte lektioner til idræt
- Skolen skal indarbejde aktivitetsfremmende foranstaltninger, f.eks. pauser kombineret med udeordning, gode legefaciliteter og/eller adgang til hal og gymnastiksal
- Idrætsundervisningen skal i videst muligt omfang varetages af lærere, der er uddannede med idræt som linjefag, eller som er interesserede i faget og har kompetencer svarende hertil
- Alle idrætslærere og pædagoger skal deltage i Svendborg Kommunes efteruddannelsesforløb i ATK
- Faget idræt skal have samme status og fokus som de øvrige fag og der skal kontinuerligt arbejdes med kulturen omkring idrætsundervisningen
- Skolen udpeger en af idrætslærerne som skolens koordinator

## Aldersrelateret Træningskoncept (ATK)

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, afsæt, fange, slå - beskrevet i Kon-cept for Aldersrelateret Træning Håndbog for 0.-6. klasse, udarbejdet af Team Danmark.

## Undervisningens indhold

- Idrætsundervisningen bygger på Fælles Mål for faget idræt (90 min.), Aldersrelateret Træningskoncept (180 min.) samt erfaringerne fra forskningen i Svendborgprojektet
- I idrætsundervisningen skal der fokuseres på, hvad eleverne skal lære og ikke blot på, hvad eleverne skal lave
- For at sikre de sundhedsmæssige effekter af ekstra idræt i skolen viser forskningsresultaterne fra Svendborgprojektet at undervisningen skal tilrettelægges så eleverne får pulsen op i minimum 20 minutter ad gangen

Så vidt det er muligt bør skolen indgå samarbejde med de lokale idrætsforeninger og klubber og deres forbund om at indgå i undervisningen, så eleverne kan stifte bekendtskab med så mange idrætsgrene som muligt og motiveres for at deltage i foreningernes fritidstilbud.





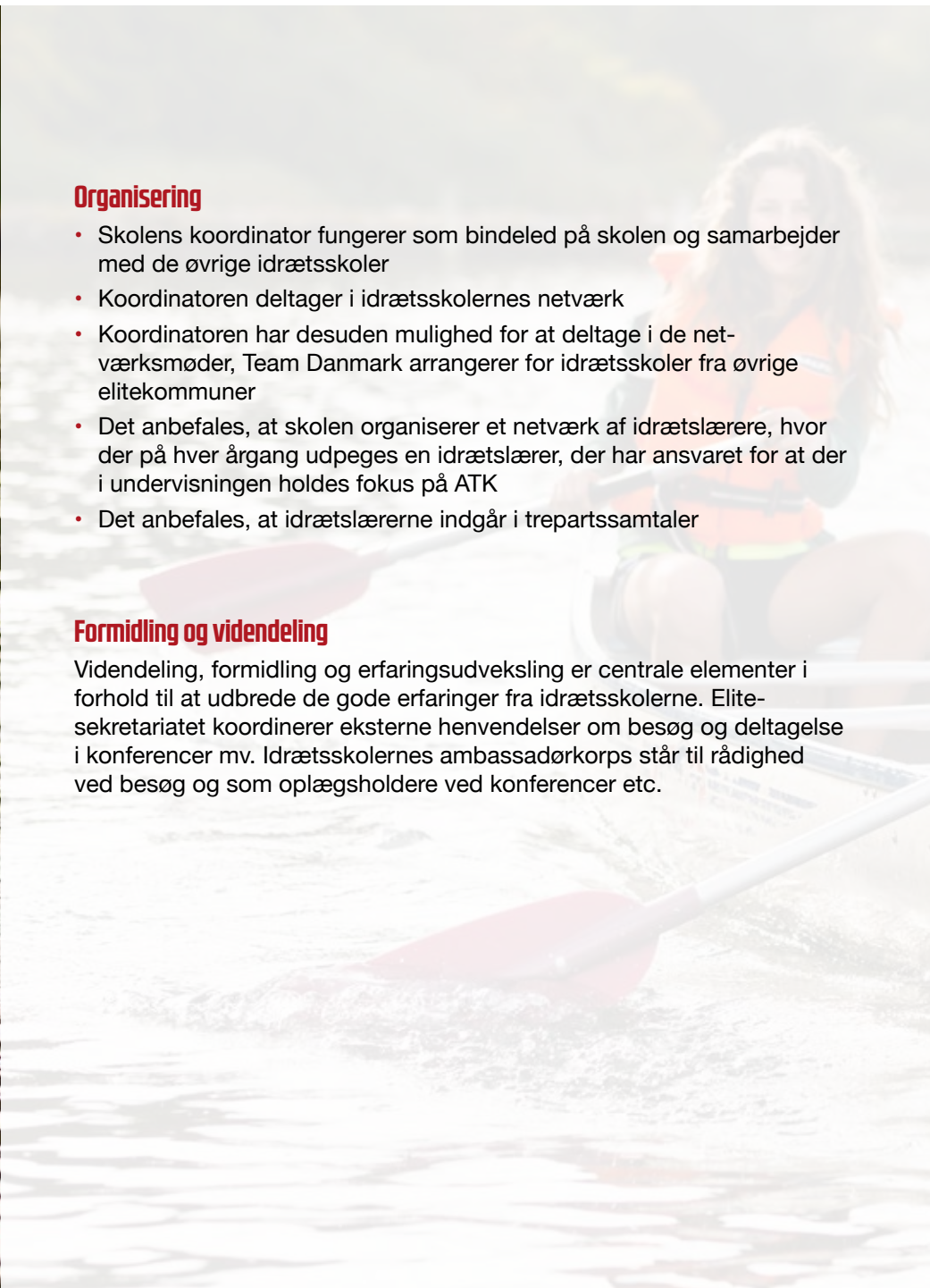


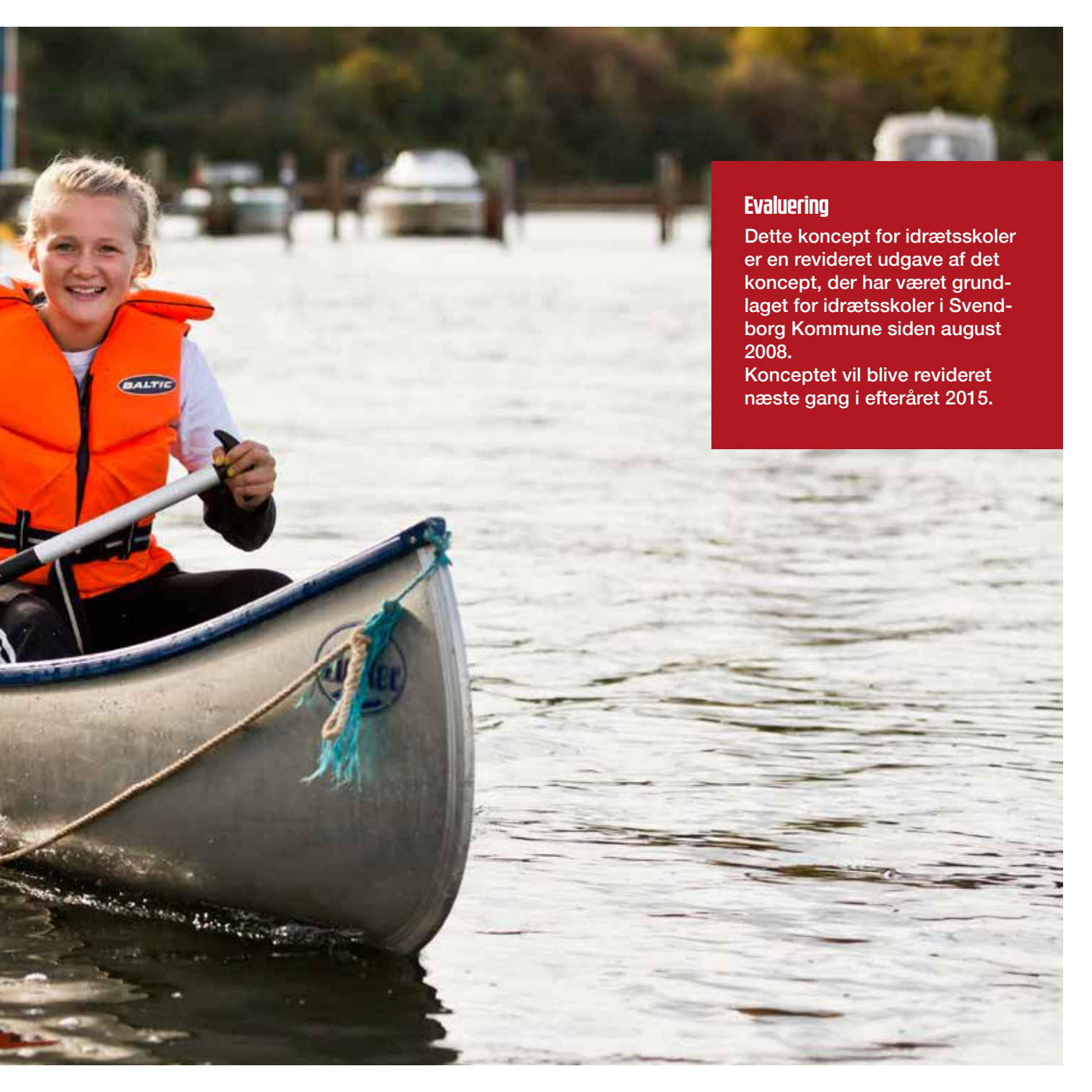
## Organisering

- Skolens koordinator fungerer som bindeled på skolen og samarbejder med de øvrige idrætsskoler
- Koordinatoren deltager i idrætsskolernes netværk
- Koordinatoren har desuden mulighed for at deltage i de netværksmøder, Team Danmark arrangerer for idrætsskoler fra øvrige elitekommuner
- Det anbefales, at skolen organiserer et netværk af idrætslærere, hvor der på hver årgang udpeges en idrætslærer, der har ansvaret for at der i undervisningen holdes fokus på ATK
- Det anbefales, at idrætslærerne indgår i trepartssamtaler

## Formidling og videndeling

Videndeling, formidling og erfaringsudveksling er centrale elementer i forhold til at udbrede de gode erfaringer fra idrætsskolerne. Elite sekretariatet koordinerer eksterne henvendelser om besøg og deltagelse i konferencer mv. Idrætsskolernes ambassadørkorps står til rådighed ved besøg og som oplægsholdere ved konferencer etc.





## Evaluering

Dette koncept for idrætsskoler er en revideret udgave af det koncept, der har været grundlaget for idrætsskoler i Svendborg Kommune siden august 2008.

Konceptet vil blive revideret næste gang i efteråret 2015.

[www.svendborgprojektet.dk](http://www.svendborgprojektet.dk)



**SPORT &  
UDDANNELSE**  
Svendborg Kommune