

## Svendborgprojektet

### Idrætsskoler

Idrætsskolerne gør det sjovt, udfordrende og lærerigt at bevæge sig, og de danner fundament for, at eleverne udvikler livslange sunde vaner.

Alle kommunes grundskoler er idrætsskoler.

**I 0.-6. klasse** har de seks lektioners idræt om ugen. To lektioner tilrettelægges efter fælles mål og fire lektioner efter principperne i aldersrelateret træning (ATK).

Idrætsskolerne startede i 2008, som en del af Team Danmark-aftalen. Der var tilknyttet forskning fra 2008-2013. Det er frivilligt om skolerne vil være idrætsskoler. Siden 2012 har alle grundskoler været idrætsskoler. I alt 3.742 elever har ekstra idræt og der er ikke lignende indsatser i Danmark.

Det er af stor betydning, at de fire ekstra lektioner ikke bare er ”mere af det samme idræt”, men grundmotorisk træning, som alle børn kan lære at mestre. Det betyder, at flere bliver trygge og glade ved idræt, når der ikke hele tiden fokuseres på det færdige spil. De bliver ”konge over egen krop” og mestrer mange flere ting og er med i legen i frikvarterne. Før idrætsskolerne startede var der flere børn, der var udenfor legen i frikvarterne – nu byder de ind og er med i legen.

I Svendborg har vores bud på at leve op til intentionerne i den understøttende undervisning været Svendborgprojektet, da der er fokus på variation i skoledagen, trivsel og bedre undervisningsparathed.

Det er ikke obligatorisk for skolerne at have ekstra idræt i udskolingen, men tre skoler har valgt at øge idrætstimerne. Issø-skolen har 4 lektioner om ugen + valgfaget ”Sund og Aktiv”, som der er stor søgning til. Skårup har 4 lektioner om ugen og Rantzausminde har 60 min. lektioner, svarende til 30 min. ekstra idræt om ugen. Herudover tilbyder nogle skoler forskellige valgfag indenfor idræt og bevægelse.

### ATK – aldersrelateret træning

Grundmotorisk træning tilpasset børnenes alder og udviklingstrin.

Det er af stor betydning, at de fire ekstra lektioner ikke bare er ”mere af det samme idræt”, men grundmotorisk træning, som alle børn kan lære at mestre. Det betyder, at flere bliver trygge og glade ved idræt, når der ikke hele tiden fokuseres på det færdige spil. De bliver ”konge over egen krop” og mestrer mange flere ting og er med i legen i frikvarterne. Før idrætsskolerne startede var der flere børn, der var udenfor legen i frikvarterne – nu byder de ind og er med i legen.

For at kunne regne skal børnene kunne tallene. På samme måde skal børnene kunne kroppens og sportens ABC, før de kan udfolde sig i idrættens verden - uanset hvilke sportsgrene, de kaster sig over. De skal eksempelvis kunne kaste og gribe, inden det sjovt at spille håndbold. De skal kunne løbe og lave retningsskift, inden de spiller badminton - og hoppe inden atletik og gymnastik giver mening.

ATK bevæger sig indenfor tre faser af børnenes udvikling - faserne før, under og efter puberteten - hvilke tekniske, fysiske, taktiske og mentale færdigheder der skal trænes så der sikres en kvalificeret udvikling af børnenes idrætsfærdigheder og at børnene bliver fascineret af idrætten. Dermed vil de få en bedre totaloplevelse med sport, og den kropslige grunduddannelse vil betyde, at børn og unge i større grad vil tage nogle af sportens værdier til sig. Værdier, der også har betydning for blandt andet deres sundhed, læring og almene trivsel og dannelse.

For at kvalificere idrætsundervisningen i Svendborg Kommunes idrætsskoleprojekt **efteruddannes lærere og pædagoger i ATK**. Netop kompetenceudviklingen i ATK bliver betegnet som én af grundstenene i idrætsundervisningen og dermed lærere og pædagogers mulighed for at være klædt på til den ekstra idræt. Der indgået partnerskabsaftale med Gymnastikhøjskolen i Ollerup omkring "Svendborgkurserne". Sammen med UCL har de afviklet efteruddannelsen i ATK for de 250 lærere og pædagoger, der indtil nu har gennemgået denne.

### Forskningsresultater Svendborgprojektet

Svendborgprojektet består af 16 ph.d'er. Der er fundraiset 36 mio. kr. til forskningen. Der er til dato afsluttet 12 ph.d'er og 37 publikationer fra studiet. De første resultater viser, at børnene på idrætsskolerne:

- er mindre fede – **Svendborg har knækket fedmekurven!**
- bliver i **bedre fysisk form**
- får **bedre koordination og balance**
- bliver **stærkere**
- får på trods af et højere aktivitetsniveau **ikke flere skader**
- får **lavere risiko for rygproblemer**
- **er mere konstante i deres idrætsdeltagelse i fritiden**
- har nedsat risikoen for type II diabetes med 50 %!
- har markant lavere risiko for at udvikle hjertekarsygdomme
- BMI kan ikke bruges til at bestemme fedme hos børn - BMI finder under 50 % af de fede! Livvidde er er bedre.
- **de børn der har mest brug for et sundhedsmæssigt løft har størst gavn af den ekstra idræt**
- børn, der har aktiv matematikundervisning, øger i løbet af ét år deres indlæring 39 % mere end børn, der har haft traditionel stillesiddende matematikundervisning
- hvis **aktiv matematikundervisning kombineres med fire ekstra lektioners idræt, øges indlæringen med 68 % i forhold til børn, der har haft tradition stillesiddende matematikundervisning og to lektioners idræt**

Fra andre studier ved man, at fire lektioner idræt om ugen ikke er tilstrækkeligt i forhold til at opnå de sundhedsmæssige gevinster, men med Svendborgprojektet kan man nu vise, at seks lektioner har en markant effekt. Effekten er især markant for de børn, der normalt ikke dyrker idræt i fritiden.

Fra andre undersøgelser ved man desuden, at disse børn ofte kommer fra familier uden tradition for foreningsidræt eller lignende. Idrætsskolerne er derfor især en gevinst for sundheden hos børn fra disse familier.

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

SDU er i gang med at udarbejde fondsansøgning, der skal forsøge at sikre penge til at undersøge knoglevæksten hos piger og koble Svendborg-gruppen med den nyeste genetiske forskning. Forventet projektstart er i 2020.

Svendborgprojektet tiltrækker stor opmærksomhed fra ind- og udland. Der har været besøg fra 6 lande, 20 kommuner, ministerier, 10 sundheds- og erhvervsnetværk, oplæg på forskellige konferencer i Danmark, vi har afholdt to konferencer med 300 deltagere – den næste er den 6. november 2018. Herudover har der været mange dækninger af projektet i pressen igennem årene.

Fra starten har det været et tværfagligt samarbejde med direktørområderne i kommunen.

Svendborgprojektet er fundament for flere andre indsatser i Svendborg; Aktive børn i dagtilbud, Bevæg dig for livet-visionskommune, Den sydfynske Idrætsklynge, Team Danmark-aftalen, Svendborgkurserne m.fl.

### **Idræt i skolen og i fritiden**

I forbindelse med **IDAN-rapporten**<sup>1</sup> deltog 2.516 børn og unge i 4.-10. klasse i en spørgeskemaundersøgelse. Af den fremgår det, at *syv ud af 10 børn dyrkede idræt på undersøgelsestidspunktet, mens 87% havde dyrket idræt regelmæssigt inden for det seneste år.*

I 2015 og igen i 2016 deltog Svendborgs elever i en **undersøgelse af børn og unges motionsvaner**<sup>2</sup>. Her deltog mellem 250 og 300 elever i undersøgelsen. De blev bl.a. spurgt om, hvad de synes om idrætsundervisningen og bevægelse i de øvrige fag. Her skilte Svendborg sig markant ud.

- 86% af eleverne i Svendborg svarede, at **de kan lide at have idræt i skolen** – tallet for de øvrige kommuner var 80%
- 68% af elever i Svendborg svarede, at **idrætsundervisningen giver dem lyst til at bevæge sig mere** – tallet for de øvrige kommuner var 61%

I **DIF's Kommuneundersøgelse 2017**<sup>3</sup> fremgår det, at der har været en **medlemsfremgang i foreningerne** i Svendborg t.o.m. 18 år på 1,88% sammenlignet med undersøgelsen i 2013.

Analysen fra SDU viser, at det er i teenageårene er afgørende hvor meget bevægelse man har været vant til

---

<sup>1</sup> Fremtidens Idrætsfaciliteter i Svendborg Kommune (september 2016), Idrættens Analyseinstitut

<sup>2</sup> Børns og unges motionsvaner og skole-forenings-samarbejder i otte kommuner (oktober 2016), Center for Ungdomsstudier

<sup>3</sup> DIF Kommuneundersøgelse 2017, Danmarks Idrætsforbund

i skolen. Elever fra idrætsskolerne i Svendborg fortsætter med at dyrke idræt i fritiden efter konfirmationsalderen.

### **Åben Skole**

**Skolerne har et bredt samarbejde med mange foreninger, kulturinstitutioner, ungdomsskolen, musikskolen og erhvervslivet.**

For at gøre det endnu lettere at "finde hinanden" har Svendborg etableret **platformen [www.skolelab.dk](http://www.skolelab.dk)**, hvor foreninger, kulturinstitutioner, erhvervsliv kan tilbyde forløb til skolerne. Siden er oprettet i marts 2017. På siden er der lagt op mod 80 tilbud til skolerne og 10 tværgående arrangementer rettet mod alle skoler. Herudover har hver skole mange samarbejder med lokale aktører, som er båret af relationer mellem lærer/pædagog og lokale kræfter.

For alle skoler er indgået centrale aftaler med SG, GOG og Rabbits. Skoleidrættens Forårsfestival samler én gang årligt alle 6. klasser i kommunen til at prøve forskellige idrætter; herunder Aikido, Teakwondo, Ridning, Badminton, boksning, gymnastik, dans etc. I 2018 deltog 15 idrætsforeninger samt Vejstrup Efterskole.