

2016-2017

# Projektoversigt



# Baggrund og formål

## *Flere skal ha' mere ud af bevægelse i skolen*

Med den nye skolereform skal alle elever røre sig 45 minutter om dagen for at forbedre sundhed, læring og trivsel. Men hvordan lever bevægelsesaktiviteterne bedst op til de mål? Mange steder halter planlægningen, og man 'trækker ofte bare noget op af hatten' som måske en løbetur rundt om skolen. Men bevægelsesaktiviteter har potentiale til mere end at forbrænde kalorier: Flere skal ha' mere ud af bevægelse i skolen!

Projektet bygger på tre grundlæggende principper:

- ✓ **Succesoplevelser:** Flere elever skal være med i aktiviteter, hvor de ved at øve sig oplever at blive bedre.
- ✓ **Medskabelse:** Flere elever skal være med i aktiviteter, som de selv har indflydelse på og har været med til at udvikle.
- ✓ **Fællesskab:** Flere elever skal være med i aktiviteter, hvor der er fokus på samarbejde og at gøre hinanden gode.

En udfordring ved mere bevægelse i skolen er at få alle med. Mange elever har det rigtig godt med bevægelsesaktiviteterne i skolen, men nogle får ingen gode oplevelser med bevægelse. De mest motiverede 'næres af' konkurrencen og sætter dagsordenen, som på sigt får nogle til at stå af og trække sig fra bevægelsesaktiviteterne. I projektet er der fokus på, at aktiviteterne skal have et mål, som ikke er altid er konkurrence, og at der tilbydes alsidige typer af bevægelsesaktiviteter. Det kan være i både idrætsundervisningen, i frikvartererne og i den almindelige undervisning.



# Medarbejderudviklingsforløb (MUF)

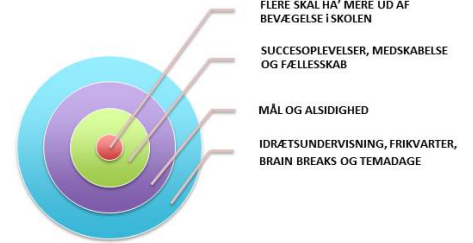
MUF er bygget op om tre elementer: viden, inspiration og sparring, som I får brug for, når I skal igangsætte projektets indsats.

- ✓ Viden om projektet og dets principper får I dels gennem guiden her og gennem fire workshops.
- ✓ Inspiration får I dels gennem konkrete forløb og inspirationsmaterialer, der vil være både trykte og tilgængelige på projektets hjemmeside. Dette vil blive understøttet af de fire workshops.
- ✓ Sparring får I dels fra jeres kollegaer (koordinationsgruppen) og dels fra to planlagte besøg på skolen af en medarbejder fra SDU.

## Workshops (heldags)

	WORKSHOP 1	WORKSHOP 2	WORKSHOP 3	WORKSHOP 4	SPARRINGBESØG
<b>Tidspunkt</b>	JUNI 2016 (uge 26)	AUGUST 2016 (uge 31)	SEPTEMBER 2015 (uge 36-38)	JANUAR 2016 (uge 2-4)	November og april
<b>Sted</b>	Fyn, Sydvest og Midtvest	Fyn, Sydvest og Midtvest	<b>Lokalt på ÅR-1 skoler</b>	Fyn, Sydvest og Midtvest	Lokalt på alle skoler
<b>Deltagere</b>	Koordinations- gruppen	Koordinations- gruppen, idrætslærere og så mange medarbejdere på mellemtrinnet som muligt.	Alle elever og medarbejdere på mellemtrinnet. (KUN ÅR-1 skoler)	Koordinationsgruppen, idrætslærere og andre interesserede medarbejdere på mellemtrinnet.	Koordinations- gruppen
<b>Fokus</b>	Information om indsatsen og planlægning af indsatserne.	Konkret introduktion til idrætsundervisnings- forløb, inspiration til brain breaks og planlægning af WS3.	Inspirationsdag om det 'gode frikvarter' og introduktion til brain breaks for eleverne.	Konkret introduktion til idrætsundervisningsfor- løb samt inspiration til frikvarter og brain breaks.	Tager udgangspunkt i igangsætningen af indsatserne og finder i fællesskab frem til løsninger på eventuelle udfordringer
<b>Specielt for ÅR-2 skoler</b>	Fokus på videndeling med nye skoler og på konsolidering af egen indsats.	Fokus på videndeling med nye skoler, på konsolidering af egen indsats, og videreudvikling af nye aktiviteter.	Deltager ikke	Fokus på videndeling med nye skoler, på konsolidering af egen indsats, og videreudvikling af nye aktiviteter.	

# Indsats: Idrætsundervisning



Idrætsundervisningen bygger på de grundlæggende principper i projektet Derudover er følgende gældende:

- ✓ Undervisningen er tydelig på mål og læringsmål
- ✓ Der arbejdes i faste teams for hvert forløb
- ✓ Eleverne inddrages på fx værdier, taktik, læring af færdigheder i grupper (praksisfællesskaber)
- ✓ Lærerrollen bliver mere vejledende og processtyrende end instruerende.

## Forløb

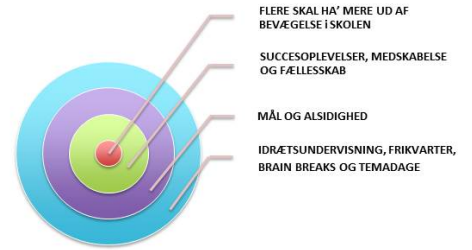
- ✓ Der er to obligatoriske BASIS-forløb, som ligger i begyndelse af skoleåret.
- ✓ Der skal i alt undervises i mindst 6 ud af de 8 udviklede forløb.
- ✓ De enkelte forløb har en varighed à fire dobbeltlektioner med mulighed for 1-2 yderligere lektioner.
- ✓ De enkelte forløb er planlagt ud fra fællesmål for 5. årgang og skal evt. tilpasses til 4. og 6. årgang.

### Specielt for ÅR-2 skoler

Udover de tilgængelige forløb, kan idrætslærerne selv planlægge forløb med andre temaer ud fra projektets principper og skabeloner.

**Forventningen er stadig mindst 6 forløb**

Forløb	Faglige områder		Foreslået placering	
<b>Idrætssludo (BASIS)</b>	Aktivitetsudvikling	Samarbejde og ansvar	SEPT	UDE
<b>LSK</b>	Løb, spring og kast	Alsidig idrætsudøvelse	OKT	UDE
<b>Teambold (BASIS)</b>	Boldbasis & boldspil	Alsidig idrætsudøvelse	NOV/DEC	INDE
<b>Redskabsaktivitet</b>	Redskabsaktiviteter	Alsidig idrætsudøvelse	JAN	INDE
<b>Parkour</b>	Kropsbasis/redskabsaktivitet	Alsidig idrætsudøvelse	FEB	UDE
<b>Dans og udtryk</b>	Performance	Alsidig idrætsudøvelse	APR	UDE
<b>Disc golf</b>	Boldbasis/teambold	Krop, træning & trivsel	MAJ	UDE
<b>Skills</b>	Kropsbasis	Samarbejde og ansvar	JUNI	UDE



# Indsats: Brain breaks

Brain breaks bygger på de grundlæggende principper i projektet. Derudover arbejdes med fire forskellige fokus i brain breaks:

- ✓ Sociale (fællesskab, grine, samarbejde)
- ✓ Motorik og koordination (udfordringer, krop og hoved)
- ✓ Puls (intensitet, puls og masser af energi)
- ✓ Afspænding og massage (afspændingsøvelser, ro, meditation, musik, afslapning)

Der skal laves **to brain breaks** i gennemsnit om dagen, og det er vigtigt, at der er klare aftaler om, hvem der står for udførelsen i de enkelte klasser.

## Specielt for ÅR-2 skoler

Indsatsen skal vedligeholdes og bredes ud til alle klasser. Brain breaks skal løbende fornyes og udvikles. Desuden er der fokus på optimering af afviklingen og rammesætningen.

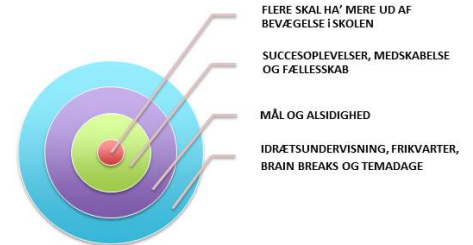
**Forventningen er stadig 2 om dagen**

## *Brain breaks kasse*

På første temadag (Opstartsdagen) vil brain breaks være et obligatorisk emne. Her skal eleverne i klasserne selv finde brain breaks på nettet eller udvikle deres egne ud fra de fire kategorier. Målet er, at eleverne får stor indflydelse på deres små aktive pauser – både i udvælgelsen og udførelsen.



# Indsats: Frikvarter



Frikvarterindsatsen bygger på de grundlæggende principper for projektet, men introducerer desuden modellen, 'det gode frikvarter', som består af seks elementer:

-  **Rekvisitter**
-  **Synlighed**
-  **Rum**
-  **Aftaler**
-  **Stemning**
-  **Relationer**

Indsatsen i frikvarteret skal:

- ✓ Hjælpe til at flere elever har lyst til at være aktive i frikvarteret
- ✓ Sørge for at alle har nogen at lave noget med
- ✓ Give plads i skolegården til forskellige aktiviteter
- ✓ Understøtte elevernes eget engagement i at være aktive sammen

## Specielt for ÅR-2 skoler

År-2 skolerne laver ligeledes en frikvarterpolitik på baggrund af deres erfaringer fra første år.

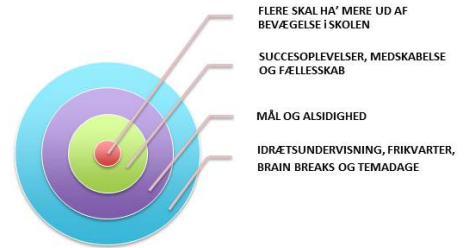
Indsatsen indebærer udarbejdelse af en frikvarterpolitik med tilhørende handleplan. Herunder skal der arbejdes med medarbejdernes rolle som understøttende for 'det gode frikvarter' - både før, under og efter frikvarteret.

## Workshop

På workshop 3 på jeres skole arbejder vi med fire aktivitetstyper:

<b>CHASE</b>	Fangelege og aktivitetsudvikling i praksis.
<b>CHALLENGE</b>	Fokus på aktiviteter med <b>individuelle succesoplevelser og elev-til-elev læring</b> . Introduceres simpelt og eleverne får erfaring med at udvikle og øge sværhedsgraden.
<b>STREET GAMES</b>	Aktiviteter, som eleverne <b>selv kan konstruere</b> - primært vha. kridt og forskellige afarter af kendte frikvarteraktiviteter.
<b>INN'N ACTIVE</b>	Eleverne introduceres for aktiviteter, som kan leges <b>indendørs i frikvarteret</b> .

# Indsats: Temadage



Temadagene har til formål at skabe opmærksomhed om projektet på skolen og desuden give mulighed for planlægning og involvering af eleverne. Der skal bl.a. arbejdes med brain breaks, aftaler om det gode frikvarter mm.

Gennem skoleåret vil der være tre temadage:

OPSTARTSDAG	MOTIONS DAG	MIDTVEJSDAG
SEPT-OKT (uge 38-41)	OKTOBER (fredag i uge 41)	MARTS (fredag i uge 9)
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fokus på trivsel og bevægelse i skolen</li> <li>✓ Involvering af eleverne</li> <li>✓ Frikvarterspolitik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ TRIM dagen (Trivsel og Motion)</li> <li>✓ Byg videre på traditionerne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ National trivselsdag</li> <li>✓ Nyt brænde til bålet</li> <li>✓ Vedholde/give ekstra skub til indsatsen</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Planlægges delvist af SDU (kan/skal elementer)</li> <li>✓ Medarbejdere udfører</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Inspiration fra SDU</li> <li>✓ Medarbejdere udfører</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Planlægges delvist af SDU (kan/skal)</li> <li>✓ Medarbejdere udfører</li> </ul>

## Specielt for ÅR-2 skoler

Temadage afholdes efter samme skabelon. Indhold kan justeres.

**Forventningen er stadig tre temadage**

# Evaluering

Projektet indebærer fortsat en videnskabelig evaluering, hvor formålet er at finde frem til, om og hvordan trivslen på skolen kan fremmes gennem bevægelse. Der vil foregå tre typer af dataindsamling:



<b>Spørgeskema til eleverne:</b>	I slutningen af år 2 udføres en spørgeskemaundersøgelse af eleverne i 4-6. klasse (ultimo maj, 2017). Der afsættes 60 minutter til udfyldelse for hver klasse inklusiv opstart og afrunding.
<b>Spørgeskema til medarbejdere og ledelse:</b>	Én gang i løbet af projektperioden skal medarbejdere på mellemtrinnet og skolens ledelse udfylde et kort spørgeskema om, hvordan det går med bevægelse i skoledagen. Til slut vil der være et længere spørgeskema.
<b>Observation af skoledagen:</b>	To gange i løbet af projektperioden vil skolen få besøg fra SDU, som vil følge skoledagen og se hvordan indsatsen implementeres.
<b>Interviews:</b>	Endelig kan der blive bedt om deltagelse i interviews af elever, medarbejdere og ledere omkring deres oplevelser med projektet og med bevægelse i skolen.

## Specielt for ÅR-2 skoler

År-2 skoler evalueres på samme måde som År-1 skoler



# Oversigt

2016

	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	December
Medarbejder-udvikling	Koordineringsgruppe (KG)						
	Workshop I: Koordineringsgruppen		Workshop II	Workshop III: Frikvarterskursus		Sparring og inspirationsmøde med SDU	
Indsatser	Idrætsundervisning, frikvarter og brain breaks						
				1. temadag og skolernes motionsdag			
Evaluering							

2017

	Januar	Februar	Marts	April	Maj	Juni
Medarbejder-udvikling	Koordineringsgruppe (KG)					
	Workshop IV			Sparring og inspirationsmøde med SDU		
Indsatser	Idrætsundervisning, frikvarter og brain breaks					
			3. temadag			
Evaluering						Endline spørgeskema (elever)
	Proces-spørgeskema (medarbejdere)					Evaluerings-spørgeskema (medarbejdere)

