

PULSÅREt: Fitness - din skole i din forening



Beskrivelse

PULSÅREt: Fitness introducerer 9. klasser for fitness i den lokale fitnessforening.

Dagen er en del af et nyt samlet koncept for samarbejde mellem skoler og lokale idrætsforeninger, der skal sikre at alle elever får adgang til et bredt spekter af 10 forskelligartede lokale idrætsforeninger gennem skoletiden.

De 10 forskellige idrætter organiseres på hver sin årgang og uge i et samlet årshjul (se [visualisering](#)).

Aktiviteter

Dagens fitnessaktiviteter er didaktisk planlagt i samarbejde mellem Viborg Idrætsråd, specialforbund og et netværk af lokale fitnessforeninger.

Aktiviteterne er tilrettelagt så alle elever kan deltage. Målet er at eleverne får en god oplevelse og at lærerne får mulighed for inspiration/netværk. Eleverne cirkulerer mellem forskellige stationer, der er tilpasset målgruppen og hvor fokus er på at have det sjovt og understøtte lysten til foreningsidræt.

Arrangementet foregår i skoletiden og i foreningens faciliteter. Foreningen står for arrangementet og de konkrete aktiviteter, som varer ca. 90 minutter.

Forberedelse

Besøget kan fx forberedes ved:

- (1) at afprøve fitnessaktiviteter i klassens idrætstimer. (Find evt. inspiration under "materialer").
- (2) at tale med eleverne om dagens indhold. Fx om nogle af klassens elever er aktive i en fitnessforening.

Efterbehandling

Besøget kan fx efterbehandles ved:

- (1) at aftale et længere forløb med foreningen
- (2) at skabe dialog med elever om emner som:

- * idrætten i samfundet, hvor eleven beskriver lokalområdets idrætsmuligheder
- * sundhed- og trivsel, hvor eleven beskriver hvad bevægelse gør ved eleven (jf. Fælles Mål i idræt).
- * kendetegn ved frivillige foreninger til forskel fra f.eks. kommune og virksomheder.
- * ideer til andre spil eller bevægelseslege (fx regelændringer i idrætten, som vil gøre spillet endnu sjovere).

Formål

Formålet med PULSÅREt: fitness er:

- * at sikre samskabelse mellem de lokale idrætsforeninger og kommunens skoler – herunder gøre det lettere for parterne at realisere ambitioner i den åbne skole.
- * at introducere eleverne til foreningsidræt i foreningernes egne rammer og faciliteter.
- * at styrke elevernes sammenhold, nedbryde barrierer og skabe nye relationer/venskaber i nye sammenhænge.
- * at motivere eleverne til at dyrke idræt i sunde fællesskaber uden for skolen og skoletiden

Eksempler fra Fælles Mål:

Idræt – Der arbejdes med kompetenceområdet Idrætskultur og relationer, hvor eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab. Der arbejdes med færdigheds- og vidensområder og -mål under kropsbasis og redskabsaktiviteter

Sted

Den lokale fitnessforening

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Den lokale forening udbyder besøgstider, som kan bookes af de lokale skoler via følgende [link](#).

Tilmelding

[Tilmelding](#)

Tilmeldingsfrist

03.10.2022

Praktisk information

Udbyder

Pulsåret

Antal

30

Èn klasse

Periode

07.11.2022 - 11.11.2022

Varighed

90 minutter

Dette forløb er gratis

Emneområde

Idræt og bevægelse

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg
- Handicapvenlige forhold

Yderligere oplysninger til faciliteter

Den lokale fitnessforening



Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

Kontakt udbyder

Pulsåret

Skottenborg 12-14

8800 Viborg

Tlf. 8662 5533

Banner

Obligatorisk