

# 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 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.

Hvis du ønsker at modtage en besked, når PULSÅREt annoncerer nye besøgsuger (10 gange årligt), kan du tilmelde dig følgende **AULA gruppe**: Interessegruppe – Idræt og bevægelse (Viborg Kommune).

## Aktiviteter

Dagens fitnessaktiviteter er 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 - se inspiration under 'undervisningsmaterialer'.
- (2) at tale med eleverne om dagens indhold. F.eks. om nogle af klassens elever er aktive i en fitnessforening.

For at skabe bedst mulig sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring på skolen, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I enten skal i gang med, midt i eller har afsluttet.

Find inspiration under 'undervisningsmateriale', hvor der er linket til relevante forløb på forskellige portaler.

## 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.
- introducere eleverne til foreningsidræt i foreningernes egne rammer og faciliteter.
- styrke elevernes sammenhold, nedbryde barrierer og skabe nye relationer/venskaber i nye sammenhænge.
- 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 indenfor kompetenceområdet 'alsidig idræts udøvelse', hvor eleven kan anvende komplekse bevægelsesmønstre i udvikling af en alsidig idrætspraksis. Med særligt fokus på 'kropsbasis' og 'redskabsaktiviteter'.

### Sted

Den lokale fitnessforening

### Undervisningsmateriale

SEKUNDÆRT materiale  
Forløbet findes også som meebook-forløb. Søg på titlen under 'ShareIT'.

[Forløb på Alineas idrætsportal: Fysisk træning](#)

SEKUNDÆRT materiale

Forløbet findes også som meebook-forløb. Søg på titlen under 'ShareIT'.

Forløb på Alineas idrætsportal: Kropsbasis

## Tilmelding

### Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

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

### Tilmelding

[Tilmelding](#)

### Tilmeldingsfrist

10.10.2024

## Praktisk information

### Udbyder

Pulsåret

---

---

### Antal

30

Èn klasse

### Periode

04.11.2024 - 22.11.2024

### 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