

PULSÅREts outdoor-dag (for 7. klasser)



Beskrivelse

PULSÅREts outdoor-aktivitetsdag er for alle **7. klasser** i Viborg Kommune og foregår d. **16. august** ved Nordisk Park (Vinkelvej 22, 8800 Viborg).

Aktivitetdagen er en anderledes skoledag, hvor motion er i højsædet samtidig med at klasserne får mulighed for at opleve det sammenhold som foreningsidræt giver.

Dagen er delt op i 2 moduler á 2,5 timer, hvor den enkelte klasse dyrker forskellige tildelte aktiviteter. Klasser tilmeldes til én af de to aktivitetsmoduler.

Tidligere aktiviteter har fx været orienteringsløb, klatring, yoga, mountainbike, discgolf, trail-løb mv. Klasserne får deres konkrete aktiviteter at vide, når det endelige program udsendes i slutningen af juni.

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 ([se link](#)).

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

PULSÅREts outdoor-aktivitetsdag er organiseret af Viborg Idrætsråd og Viborg Kommune. Dagens aktiviteter planlægges og gennemføres af outdoor-foreninger i Viborg Kommune.

Aktiviteterne er tilrettelagt, så alle elever kan deltage. Målet er at eleverne får en god oplevelse, og at lærerne får mulighed for inspiration/netværk. Fokus er på at have det sjovt og understøtte lysten til foreningsidræt. Som eleven Mette sagde efter sin deltagelse i outdoor-dagen: *“hvor er det fedt at blive guidet af nogen, der ved alt om det, de laver - og at vi får lov at låne noget rigtig udstyr.”*

Eleverne opfordres kraftigt til at komme i sportstøj og udesko efter vejret. Derudover anbefales de at medbringe en drikkedunk.

Forberedelse

Besøget kan f.eks. forberedes ved:

1. at afprøve/forberede aktiviteter fra outdoordagen i klassens egne idrætstimer.
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)

For at skabe sammenhæng mellem dette forløb og elevernes læring i klasselokalet, er det en god idé at koble forløbet til et emne, I arbejder med før og efter.

Når det endelige program udsendes i slutningen af juni, kan der søges inspiration på Gyldendals portaler.

Efterbehandling

Besøget kan fx efterbehandles ved:

1. at aftale et længere forløb med foreninger fra aktivitetsdagen.
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 Outdoor-aktivitetsdagen er:

- at inspirere eleverne til et aktivt fritidsliv og vise, at der er en idræt for alle.
- at sikre samskabelse mellem de lokale idrætsforeninger og kommunens skoler – herunder gøre det lettere for parterne at realisere ambitioner i den åbne skole.
- at inspirere undervisernes via et differentierede udvalg af idrætsaktiviteter.
- at styrke elevernes sammenhold, nedbryde barrierer og skabe nye relationer i nye sammenhænge

Eksempler fra Fælles Mål:

Idræt – Der arbejdes indenfor kompetenceområdet 'idrætskultur og relationer', hvor eleven kan deltage aktivt i idrættens kultur og fællesskab. Med særligt fokus på 'samarbejde og ansvar'.

Sted
Nordisk Park Vinkelvej 22 8800 Viborg
Tilmelding
Tilmelding Skoler kan tilmelde sig outdoor-dagen via dette link
Tilmeldingsfrist 03.06.2024

Praktisk information

Udbyder

Pulsåret

Antal

28

Én klasse pr. booket tid (samme skole skal booke én tid til hver 7. Klasse, der deltager)

Periode

16.08.2024

Yderligere oplysninger til periode

Fredag d. 16. august 2024

Varighed

2.5 timer

Dette forløb er gratis

Emneområde

Idræt og bevægelse
Trivsel og fællesskaber

Fag

Idræt
Obligatoriske emner

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg

Yderligere oplysninger til faciliteter

Nordisk Park



Transporttilskud

Det er muligt at søge transporttilskud til dette forløb.

Kontakt udbyder

Pulsåret

Skottenborg 12-14

8800 Viborg

Tlf. 8662 5533

Banner

Obligatorisk