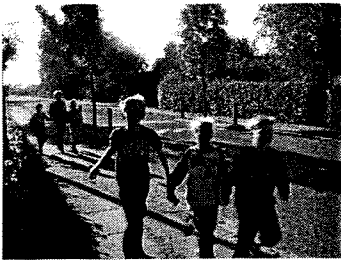


DAGLIG MOTION I A-KLASSEN

PÅ NIBE SKOLE



HVORFOR

HVORDAN

KORT FORTALT

*5.A og Jens Østergaard
Nibe Skole 2004*

ERKENDELSE

I 34 år har forfatteren og aktøren til nærværende projekt ”Daglig Motion i A-klassen på Nibe Skole” haft idræt på skoleskemaet.

For cirka 10 – 15 år siden kunne jeg konstatere en vis form for ”fysisk forfald” hos et stigende antal skoleelever. Særlig markant kunne der i de ældre klasser iagttages elever i meget dårlig fysisk form. Børnene var i dårlig kondition – og havde en stigende ulyst til at røre sig og være svedende aktive i idrætstimerne – lang tid til omklædning , ofte fritagelses-sedler og / eller dårlige undskyldninger for ikke at kaste sig ud i motions-aktiviteterne. Man kan næsten tale om en form for motions-fobier, der i de seneste år har bevæget sig fra overbygningen (7. – 10. klasse) og ned i 6. klasserne, hvor de samme tendenser træder stadig tydeligere frem hos en del af eleverne.

Fra relevante ansvarlige myndigheder og i forældrekredse har man ikke været opmærksomme på dette kulturelaterede problem, eller man har i virkeligheden ikke ønsket at opprioritere forebyggelsen af den sundhedsmæssige stigende tendens med for mange stillesiddende og nogle overvægtige børn og unge.

På skolerne har den generelle praksis oftest været ikke at udnytte og styrke idrættens muligheder for at bidrage positivt til forbedring af børnesundstilstanden.

Børn bevæger sig mindre i dag – simpelthen fordi det ikke er nødvendigt, da de jo har alle bekvemmeligheder inden for rækkevidde, som f.eks. at blive kørt rundt af forældrene til aktiviteterne – hvorfor så tage en omvej blot for at få lidt ”sundhedsmotion” .

I dag er der mange børn, som ikke får tilstrækkelig træning af led, muskler og kredsløb.

ET STORT SPØRGSMÅL

Hvordan skabes rammer og muligheder for, at skoleungdommen kommer i bedre fysisk form ?

Det er vigtigt at erkende følgende : Man skal finde en forsøgsklasse. Motionsprogrammet skal være meget enkelt. Det skal foregå i de eksisterende fysiske rammer på skolen. Man kan ikke forvente ekstra ressourcetildelinger. Man skal først spørge forældrene til elever i en forsøgsklasse. Man skal starte i indskolingen (bhkl., 1. – 2. klasse) Herefter til skolens ledelse (forsøgsordning). Grundig orientering ved forældremøde. Løbebane introduceres og godkendes af forældre, skolens ledelse og skolebestyrelse orienteres. Læreren løber med hver dag til eleverne er fortrolige med løbebanen. Husk ”Daglig Motion” betyder løb hver dag skoleåret rundt ! Daglig Motion varer cirka 15 – 20 minutter pr. dag.

DAGLIG MOTION STARTER

Som et led i indslusningen af børnehaveklasse 0.a til 1.a deltog jeg (Øs) i nogle timer i klassen sammen med børnehaveklasselæreren (Vivi) i iagttagelsesprogrammet, som også omfatter motoriske undersøgelser (Lis Djørup).

Under indtryk af disse iagttagelser må klassen betegnes som velfungerende socialt, fagligt og motorisk. Dog er der nogle elever med motoriske vanskeligheder - og nogle få har astma og allergier.

Omkring dette indslusningsarbejde fra bhkl. til 1.a forhørte jeg mig på den sidste forældresamtalerunde i bhkl. 0.a, om forældrene havde noget imod en dosis daglig motion til deres børn, når de startede i 1. klasse, såfremt der fra skolens side kunne gives tilladelse og nogle ressourcer til dette arbejde.

Jeg fik grønt lys fra forældrene , og skoleinspektøren gav tilladelse til at forsøget kun gå i gang, og Skolebestyrelsen og Pædagogisk Råd blev orienteret.

Fortovsløbet

I 1.a's klasseblad "Bulderbanden" og på forældremøder er forældrene blevet orienteret om "Daglig Motion". Vi gik hurtigt over til det såkaldte fortovsløb. Børnene løber i deres almindelige skoletøj - alt efter vejret tager man sin udendørs jakke på. Eleverne fandt efterhånden også ud af, at modedefødtøj under løbeturene kunne erstattes af løbesko, som man kan have til at stå i klassen.

I start-fasen var læreren med på løbet, som vekslede mellem gang og løb, så alle kunne være med og blive fortrolige med ruten, og hvor meget "gas" man skulle give den i begyndelsen.

På et behersket teoretisk plan havde jeg (Øs) en god snak med børnene omkring motion, sund krop og velvære. Her kan bygges lidt på hen ad vejen. Fortovsløbet på 800 meter er trafiksikker, idet der ikke skal krydses gader. Der løbes på Lundevej, Østervangen, Lærkestien og Skolevej.

- **Daglig motion i a-klassen**
- **Bevar barndommen længst muligt**
- er faste punkter på forældremøder.



Her løbes fortovs-
løb med 1.b

TAG FORÆLDRENE VED HÅNDEN OG SNØR' DERES LØBESKO

Uddrag af forældremøde-dagsorden :

"Forældremøde i 3.a tirsdag 24.9 – 02 klokken 18.30 – 21.30"

Kl. 18.30 – 19.30

Daglig Motion i praksis / børn og forældre dyrker idræt : fortovsløb, boldspil i pigernes gym.sal, redskabsbaner i drengenes gym.sal (se vedlagte hold- og motionsplan.).

En "motionsforældre" pr. elev.

.....
Evaluering :

"Motionsprogrammet" forløb rigtig godt, og forældrene deltog med liv og sjæl i bevægelsesaktiviteterne "Daglig Motion", også teoridelen gjorde indtryk på forældrene.

DAGLIG MOTION – IDEEN BREDER SIG TIL ANDRE KLASSER PÅ NIBE SKOLE

I løbet af forholdsvis kort tid kunne der mærkes en forbedring af "løbe-klassens" grundform – i dagligdagen, i idrætstimerne og ved skolernes årlige motionsløb.

På Skolernes motionsdag i efteråret 2002 blev 3.a bedste "løbe-klasse" på Nibe Skole. 3.a løb 286,5 kilometer. Hvilket svarer til et gennemsnit pr. elev på 12,4 kilometer. Det skal her gøres opmærksom på, at overbygningseleverne også var med i løbet.

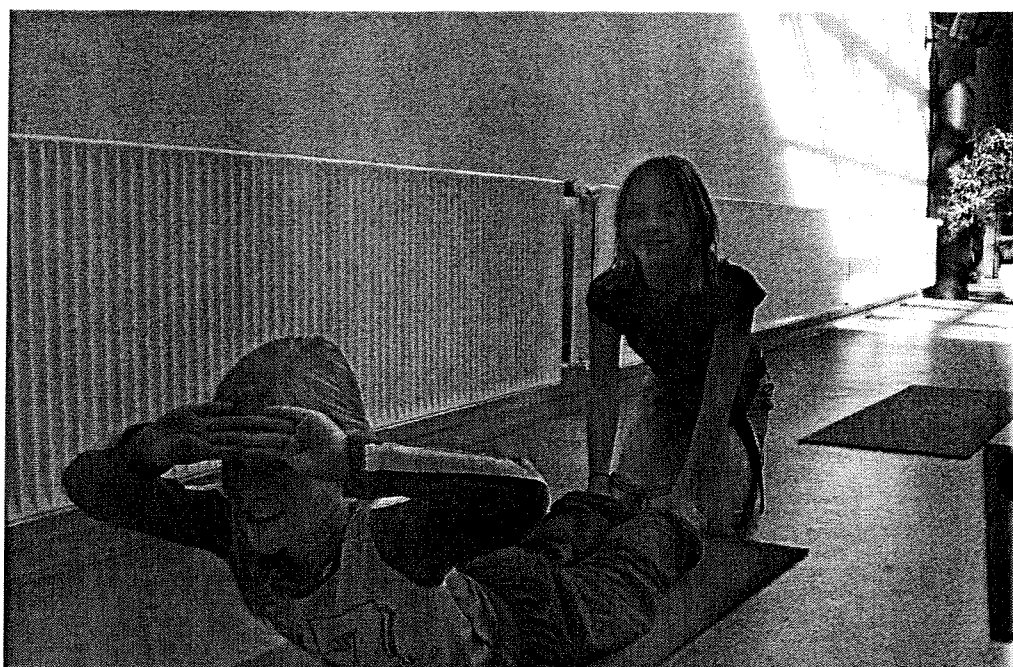
Både fra mindre søskende til elever i a-klassen, fra forældre til indskolingselever og fra kommende indskolings-lærere fattede man interesse for motions-projektet og kontaktede klasselæreren i "Løbe-klassen" med henblik på at få startet Daglig Motion. Motionsklassen kommer herefter ud i de nye løbe-klasser på Nibe Skole og fortæller og demonstrer løb og øvelser.

DAGLIG MOTION PÅ NIBE SKOLE

**5.A GØR SIG
KLAR TIL
FORTOVSLØB
MED DERES
LØBEVENNER
FRA 2.A.**



**EFTERLØBSØ-
VELSER FOR
SKULDRE, RYG,
BUG OG
ENKELTE
STRÆKØVEL-
SER.**



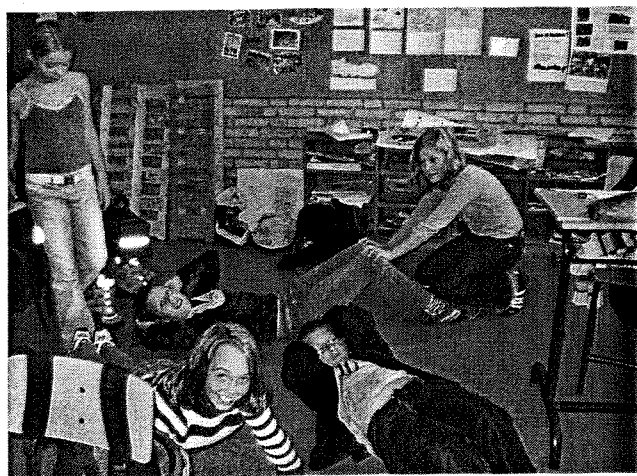
DAGLIG MOTION UDVIKLES

I løbet af skoleåret 2002 / 2003 er der tilføjet yderligere momenter i a.-klassens "Daglig Motions-program".

Efter løbeturen udfører børnene i klasselokalet 8 – 9 øvelser, primært for bug-, ryg- og skuldermuskulaturen, samt strækøvelser. Nogle gange løbes flere "fortovsrunder"

Én gang om måneden – på klassens kagedag – løber klassen (Kl.læ. deltager) en differentieret "Grydsted-tur" (4,3 km). Differentieret betyder, at man kan vælge at løbe dele af turen : en kvart, en halv eller en hel Grydsted-tur.

Forældrerådet i a-klassen har på forældremøder foreslået, at børnene skulle have deres eget krus stående i klassen – og at klasselæreren efter løbet serverede kælder-kold drikkevand, og at børnene bliver opfordret til at have løbesko stående i klasselokalet.



4.a løb i alt 325 kilometer til Skolernes motionsløb i 2003.
Ved Skolernes motionsløb i 2004 løb 5.a 382 kilometer, hvilket er 18,2 kilometer i gennemsnit pr.elev

Styrken ved Daglig Motion :
Der løbes hver dag. Alle er med på "sit" niveau. Man kan se og føle resultaterne. Det er nemt at organisere

