

IDRÆTSSKOLE I SVENDBORG KOMMUNE

- en del af Svendborgprojektet

- en skole i bevægelse



Rantzausminde Skole – en skole i bevægelse



- Rantzausminde Skole er en skole med ca. 570 elever i 0. – 9. klasse. Skolen er placeret ca. 5 km fra Svendborg centrum. I 0. – 6. klasse, er der ca. 270 elever.
- Skolen har altid haft en stærk idrætsprofil, engagerede og uddannede idrætslærere og gode faciliteter til idrætsaktiviteter. Skolen arbejder løbende med den "røde tråd" for idrætsundervisningen. D.v.s. en guide til lærere, elever og forældre, så alle kender de fælles retningslinjer for idræt og idrætsundervisningen på Rantzausminde Skole.
- Skolen har siden 2007 haft et valgsprog omkring idrætsundervisningen. **Idræt – handling og holdning.**
- Alle involverede lærere og pædagoger er løbende i gang med efteruddannelse. Alle lærere og pædagoger har gennemgået et ATK kursus som forestås af Svendborg kommune og CVU-Lillebælt.
- Skolen har legepatrulje. Elever i 7. årgang og pædagoger sætter lege og fysisk aktivitet i gang i frikvartererne for de mindre elever. I vinterhalvåret har eleverne på 6. – 9. årgang på skift adgang til hallen i det store frikvarter.
- Skolen har enkelte fysiske handicappede elever på skolen, og vi lægger vægt på at eleverne deltager i idrætssundervisningen i det omfang det er muligt.
- Omkring skolen findes et utal af muligheder for idrætsaktiviteter. Fodboldbaner af forskellige størrelser, 3-4 basketbaner, Multibane med kunstgræs, parkourområde, SFO legeområde med kælkebakke, naturlegeplads, skov, hvor der kan klatres i træer, leges fange, gemme og etableres huler.
- På stadion er der også løbebane, længdespringsanlæg og en beachvolleybane.
- Efter indførelse af bevægelse i undervisningen, er der etableret udendørs bordtennisborde, spil m.m.
- Den måde vi arbejder med praksis på, kan ses på denne video:

<https://www.youtube.com/watch?vFUo9i8DgmFA>

Eksempel på struktur i idrætsskolen Børnehaveklassen

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Gå-løbetur</p> <p>P å k l æ d n i n g e f t e r v e j r e t</p> <p>I n g e n o m k l æ d n i n g o g b a d</p> <p>1 l e k t i o n</p>	<p>Gå-løbetur</p> <p>Påklædning efter vejret</p> <p>Ingen omklædning og bad</p> <p>1 lektion</p>	<p>Gå-løbetur</p> <p>P å k l æ d n i n g e f t e r v e j r e t</p> <p>I n g e n o m k l æ d n i n g o g b a d</p> <p>1 l e k t i o n</p>	<p>Gå-løbetur</p> <p>P å k l æ d n i n g e f t e r v e j r e t</p> <p>I n g e n o m k l æ d n i n g o g b a d</p> <p>1 l e k t i o n</p>	<p>Gå-løbetur</p> <p>P å k l æ d n i n g e f t e r v e j r e t</p> <p>I n g e n o m k l æ d n i n g o g b a d</p> <p>1 l e k t i o n</p>

Bevægelse og udeliv

- Leg og læring
- Læringsstile
- Varetages af børnehaveklasselærerne

Eksempler på indhold af Bevægelse

- Stjerneløb med opgaver
- Gamle lege
- Strategilege
- Akrobatik

Idræt

- Få pulsen op
- Sjov, sved og læring
- Varetages af børnehaveklasselærerne og pædagoger

Eksempler på indhold af idræt

- Følger fælles mål for idræt
- Motorisk træning af de grundlæggende bevægelser
- Fokus på de enkelte elementer i kroppens motoriske udvikling

Gå-løbetur

- Udvikling af gå- og løbeegenskaber. Kunne sætte sig et mål og udvikle det
- Ekstra tøj medbringes til elever der løber
- Varetages af børnehaveklasselærerne

Eksempler på indhold af Gå-løbetur

- Gå og løbeture i området
- Udeliv og naturoplevelser
- Skov- og strandoplevelser

Eksempel på struktur i idrætsskolen 1. klasse

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Bevægelse-og udeskole Påklædning efter vejret Ingen omklædning og bad 1 lektion	Idræt (Fælles Mål) Omklædning og bad Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien Inde fra efterårsferien til påske 1 lektion	Grovmotorisk træning Omklædning og bad Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien Inde fra efterårsferien til påske 1 lektion	Fysisk træning Omklædning og bad Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien Inde fra efterårsferien til påske 1 lektion (½ skoleår)	Idræt (Fælles Mål) Omklædning og bad Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien Inde fra efterårsferien til påske 1 lektion

Bevægelse og udeliv

- Leg og læring
- Læringsstile
- Varetages af ikke idrætslærere – gerne klasselærer

Eksempler på indhold af Bevægelse

- Læseløb
- Stjerneløb med fagfaglige opgaver
- Gamle lege
- Strategilege

Idræt

- Få pulsen op
- Sjov, sved og læring
- Varetages af idrætslærere og pædagoger

Eksempler på indhold af idræt

- Følger fælles mål for idræt

Grovmotorisk træning

- Motorisk træning af de bevægelser der indgår i faget idræt
- Fokus på de enkelte elementer i kroppens motoriske udvikling
- Varetages af idrætslærere og pædagoger

Eksempel på indhold af grovmotorisk træning

- Spring og kast
- Krybe og kravle
- Hænge og hive
- Balance og motoriske lege

Fysisk træning

- Få pulsen op
- Sjov og sved
- Konditionstræning/styrketræning/smidighedstræning
- Varetages af idrætslærere og pædagoger

Eksempler på indhold af fysisk træning

- Intervaltagfat
- 6-dagsløb
- Tagfat lege
- Løbeture

Eksempel på struktur i idrætsskolen 2. og 3. klasse

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Idræt (Fælles Mål) Omklædning og bad Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien Inde fra efterårsferien til påske 1 lektion	Bevægelse og udeskole Påklædning efter vejret Ingen omklædning og bad 1 lektion	Grovmotorisk træning Omklædning og bad Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien Inde fra efterårsferien til påske 1 lektion	Idræt (Fælles Mål) Omklædning og bad Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien Inde fra efterårsferien til påske 1 lektion	Fysisk træning Omklædning og bad Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien Inde fra efterårsferien til påske 1 lektion (½ skoleår)

Bevægelse og udeliv

- Leg og læring
- Læringsstile
- Varetages af ikke idrætslærere – gerne klasselærer

Eksempler på indhold af Bevægelse

- Læseløb
- Stjerneløb med fagfaglige opgaver
- Gamle lege
- Strategilege

Idræt

- Få pulsen op
- Sjov, sved og læring
- Varetages af idrætslærere og pædagoger

Eksempler på indhold af idræt

- Følger fælles mål for idræt

Grov motorisk træning

- Motorisk træning af de bevægelser der indgår i faget idræt
- Fokus på de enkelte elementer i kroppens motoriske udvikling
- Varetages af idrætslærere og pædagoger

Eksempel på indhold af grovmotorisk træning

- Spring og kast
- Krybe og kravle
- Hænge og hive
- Balance og motoriske lege
- Motorisk kørekort

Fysisk træning

- Få pulsen op
- Sjov og sved
- Konditionstræning/styrketræning/smidighedstræning
- Varetages af idrætslærere og pædagoger

Eksempler på indhold af fysisk træning

- Intervaltagfat
- 6-dagsløb
- Tagfat lege
- Løbeture

Eksempel på struktur i idrætsskolen 4. klasse

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Fysisk træning</p> <p>Omklædning og bad</p> <p>Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien</p> <p>Inde fra efterårsferien til påske</p> <p>1 lektion</p>	<p>Idræt (Fælles Mål)</p> <p>Omklædning og bad</p> <p>Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien</p> <p>Inde fra efterårsferien til påske</p> <p>1. lektion</p>	<p>Bevægelse og udeliv</p> <p>Påklædning efter vejret</p> <p>Ingen omklædning og bad</p> <p>1 lektion</p>	<p>Grov motorisk træning</p> <p>Omklædning og bad</p> <p>Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien</p> <p>Inde fra efterårsferien til påske</p> <p>1 lektion</p> <p>(½ skoleår)</p>	<p>Svømning (Fælles mål)</p> <p>Omklædning og bad</p> <p>I Svendborg Svømme- og badeland</p> <p>1 lektion</p>

Bevægelse og udeliv

- Leg og læring
- Læringsstile
- Varetages af ikke idrætslærere – gerne klasselærer

Eksempler på indhold af Bevægelse

- Læseløb
- Stjerneløb med fagfaglige opgaver
- Gamle lege
- Strategilege

Idræt

- Få pulsen op
- Sjov, sved og læring
- Varetages af idrætslærere

Eksempler på indhold af idræt

- Følger fælles mål for idræt

Grovmotorisk træning

- Motorisk træning af de bevægelser der indgår i faget idræt
- Fokus på de enkelte elementer i kroppens motoriske udvikling
- Varetages af idrætslærere

Eksempel på indhold af grov motorisk træning

- Spring og kast
- Cykling på vej og bane
- Hænge og hive
- Balance og motoriske lege

Fysisk træning

- Få pulsen op
- Sjov og sved
- Konditionstræning/styrketræning/smidighedstræning
- Varetages af idrætslærere

Eksempler på indhold af fysisk træning

- Cykelløb
- 6-dagsløb
- Tagfat lege
- Løbeture

Svømning

- Vandtilvænning
- Træning i basale svømmetyper

Eksempel på struktur i idrætsskolen 5. og 6. årgang

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
<p>Fysisk træning</p> <p>Omklædning og bad</p> <p>Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien</p> <p>Inde fra efterårsferien til påske</p> <p>1 lektion</p>	<p>Idræt (Fælles Mål)</p> <p>Omklædning og bad</p> <p>Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien</p> <p>Inde fra efterårsferien til påske</p> <p>1 lektion</p>	<p>Idræt (Fælles Mål)</p> <p>Omklædning og bad</p> <p>Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien</p> <p>Inde fra efterårsferien til påske</p> <p>1 lektion</p>	<p>Bevægelse og udeliv</p> <p>Påklædning efter vejret</p> <p>Ingen omklædning og bad</p> <p>1 lektion</p> <p>5. årgang er på sejlcentret med vandaktiviteter i sommerhalvåret</p>	<p>Grov motorisk træning</p> <p>Omklædning og bad</p> <p>Ude fra sommerferien til efterårsferien og igen fra påske til sommerferien</p> <p>Inde fra efterårsferien til påske</p> <p>1 lektion</p> <p>(½ skoleår)</p>

Bevægelse og udeliv

- Leg og læring
- Læringsstile
- Varetages af ikke idrætslærere – gerne klasselærer

Eksempler på indhold af Bevægelse

- Læseløb
- Stjerneløb med fagfaglige opgaver
- Gamle lege
- Strategilege

Idræt

- Få pulsen op
- Sjov, sved og læring
- Varetages af idrætslærere

Eksempler på indhold af idræt

- Følger fælles mål for idræt

Grovmotorisk træning

- Motorisk træning af de bevægelser der indgår i faget idræt
- Fokus på de enkelte elementer i kroppens motoriske udvikling
- Varetages af idrætslærere

Eksempel på indhold af grovmotorisk træning

- Spring og kast
- Krybe og kravle
- Hænge og hive
- Balance og motoriske lege

Fysisk træning

- Få pulsen op
- Sjov og sved
- Konditionstræning/styrketræning/smidighedstræning
- Varetages af idrætslærere

Eksempler på indhold af fysisk træning

- Intervaltagfat
- 6-dagsløb
- Tagfat lege
- Løbeture

Kontakt og flere oplysninger:

Rantzausminde Skole
Dyrekredsen 12
5700 Svendborg
Tlf.: 62236000

E-mail: rantzausmindeskole@svendborg.dk Hjemmeside: www.rantzausmindeskole.dk

Skoleleder: Troels Segel

Viceleder: Birgitte Østergaard

Idrætskoordinator: Lars Nissen