

## **Alssund-Skolen – En skoledag i bevægelse**

Alssund-Skolen skal fra skoleåret 2025/2026 etablere sig som den mest bevægende folkeskole i Sønderborg Kommune. Alssund-Skolen skal tilbyde en skoledag hvor læring og bevægelse er flettet tæt sammen, til gavn for både en faglig og kropslig dannelse igennem 10 års skolegang (0-9. klasse).

Bevægelse i løbet af skoledagen bidrager til en sund variation i skoledagen og samtidig er bevægelse med til at understøtte elevernes læring, sundhed og trivsel. Forskning peger med stor sikkerhed på, at der er en sammenhæng mellem det at være i god form og læringsparat. En struktureret implementering af bevægelse i skoledagen viser sig at have signifikante effekter for særligt subgrupper som fx pigerne, de i forvejen mindst aktive eller elever med mindst forældreopbakning.

Centralt for en vellykket implementering af bevægelse i skoledagen er, at man fokuserer på de situationer og aktiviteter, hvor bevægelsen bliver meningsfuld for både elever og lærere.

I Sundhedsstyrelsens seneste anbefalinger, fremgår det at styrketræning af de store muskelgrupper fremover bør være en del af hverdagen for alle borgere over fem år. Det anbefales ligeledes at børn og unge styrketræner mindst tre gange om ugen. Årsagen hertil er, at træning af de store muskelgrupper har en gavnlig effekt på en lang række helbredstilstande og har en virkning, der rækker langt ud over selve styrkelsen af musklerne.

Alssund-Skolen er en samling af to skoler, Humlehøj-Skolen og Ahlmann-Skolen. Humlehøj-Skolen har inden sammenlægningen arbejdet med FIT-First og i den forbindelse haft personalet afsted på et én-dags kursus. Personalet fra Ahlmann-Skolen har ikke erfaring med Fit-First konceptet.

For at realisere Alssund-Skolens 'Sport & Bevægelse' profil, såvel som ambitionen om at blive den mest bevægende skole i Sønderjylland, er der behov for kompetenceudvikling af den samlede personalegruppe med afsæt i en struktureret læringsplan fra 0-9. klasse. En læringsplan hvor det primære mål er kropsdannelse og hvor implementering af idrætsaktiviteter er for bevægelsens skyld. I praksis vil det betyde at eleverne præsenteres for

tidsafgrænsede læringsforløb med fokus på introduktion til og udvikling af kropslige kompetencer, der bl.a. udspringer fra forskellige idrætsgrene. Et eksempel kunne være et håndbold-inspireret forløb. Målet med forløbet vil ikke være at mestre det færdige håndboldspil, men derimod at dykke ned i de kropslige kompetencer der efterspørges i håndbold. Samtidig vil der i de forløb hvor det findes relevant, blive arbejdet med kropslige kompetencer i forskellige idrætsspecifikke miljøer. I ovenstående eksempel kunne det være bevægelskrav i beach-håndbold eller street-håndbold samt en nysgerrighed på de kulturelle forskelle der ligger miljøerne imellem. Fælles for alle forløb vil være, at der indgår højintense og styrkerelaterede aktiviteter. Forløbene planlægges med afsæt i skemaerne for de enkelte årgange, hvilket kan betyde 45 minutters lektioner, dobbeltlektioner, aktive pauser mm. I de forløb hvor det er muligt, vil der blive taget højde for en kobling til det omkringliggende foreningsliv.

## **Kompetenceudvikling af personale fra 0-9. klasse**

For at kunne realisere en struktureret plan for arbejdet med kropslig dannelse fra 0-9. klasse, er der behov for kompetenceudvikling af personalet på Alssund-Skolen. Personalet skal føle sig trygge og kompetente i at implementere de aldersrelaterede læringsforløb. Omdrejningspunktet for kompetenceudviklingen bliver kropsdannelse hvor forskellige idrætsaktiviteter sætter rammen for arbejdet med motorik, kropsbasis, styrke, kondition mm. Der tages i videst muligt omfang afsæt i Fit First materialet, da en stor del af personalet på den tidligere Humlehøj-Skole kender til dette.

Alssund-Skolen har i samarbejde med Sønderborg Talentakademi udarbejdet en model for kompetenceudvikling af personalet i perioden januar 2025-juni 2027. Modellen indeholder:

- **Uddannelsesdage** for idræts- og bevægelseslærere (2025, 2026 og 2027). Idræts- og bevægelseslærerne fra de tre afdelinger (indskoling, mellemtrin og udskoling) deltager i tre uddannelsesdage af tre timers varighed pr. dag i perioden januar-juni i henholdsvis 2025, 2026 og 2027.

- **Fælles forberedelse af undervisning** i løbet af skoleårene (skoleårene 2025/2026 og 2026/2027). Der indgår én forberedelsesfaktor på 0,5 time til forberedelse pr. undervisningstime. Forberedelsen sker i fællesskab med en ekstern underviser fra Sønderborg Talentakademi.
- **Praksislæring** i undervisningen (skoleårene 2025/2026 og 2026/2027). En ekstern underviser fra Sønderborg Talentakademi deltager i de undervisningsmoduler, hvor arbejdet med kropsbasis foregår. Det vil være idrætstimer, bevægelsestimer, pauser mm.. Senere i dokumentet fremgår en skemaoversigt, der danner grundlag for de antal lektioner der skal bruges til kompetenceudvikling, herunder idrætstimer, kropsdannelse (mørkegrønne) og aktive pauser.
- **Udvikling og markedsføring** bliver centrale områder for både at sikre udvikling af det stærkest mulige produkt og for at sikre bedst muligt kendskab til Alssund-Skolens unikke tilbud for borgere i Sønderborg Kommune. Der er på årsbasis afsat 100 timer til udvikling og markedsføring, hvilket dækker over indsatser som informationsmøder, understøtte udvikling af markedsføringsmateriale, kontinuerlige møder ift. koordinering mm., inspirationsture ift. facilitetsudvikling og møder mm. På flere af indsatserne vil Sønderborg Talentakademi stille med flere medarbejdere, hvilket betyder at de 100 timer anses for værende et realistisk estimat på skoleårsbasis.

Størstedelen af kompetenceudviklingen sker igennem praksislæring (mesterlære). Dette for at styrke personalets praktiske færdigheder inden for bevægelse, motorik, kropsbasis og styrketræning for børn og unge. Da praksislæring er omdrejningspunktet i kompetenceudviklingen, vil der være en ekstern underviser fra Sønderborg Talentakademi med inde i klasserummet. I starten er der fokus på en fælles varetagelse af undervisningen mellem lærerne og den eksterne underviser og senere i processen er det den eksterne undervisers opgave at understøtte lærerne i den fortsatte realisering af læringsforløbene. Aktiviteterne i det enkelte læringsforløb fremgår af læringsplanen for den enkelte årgang.

I perioden januar 2025 til juni 2027 vil personalet opleve en praksisnær kompetenceudvikling, der tager den enkelte underviser med ind i forandringsprocessen og løbende arbejder med deres kompetencer og tryghed i forhold til at kunne omsætte profilen 'Sport & bevægelse' til aktiviteter i børnehøjde. Aktiviteter der styrker det enkelte barns kropsdannelse igennem alle 10 år på Alssund-Skolen.

Det samlede personale på Alssund-Skolen er blevet præsenteret for tankerne om kompetenceudvikling og målrettet arbejde med kropslig dannelse fra 0-9. klasse og har udtrykt begejstring og stor interesse for et længerevarende kompetenceudviklingsforløb.

Læringsplanen såvel som det øvrige uddannelsesmateriale udarbejdes på bagkant af en partnerskabsaftale mellem Sønderborg Kommune og Sønderborg Talentakademi, gældende for perioden januar 2025 til og med juni 2027.

### En skoleuge på Alssund-Skolen

Nedenstående skemaer viser, hvordan der på ugebasis arbejdes med kropsdannelse igennem bevægelsesaktiviteter. Skemaerne giver et indblik i hvor meget det strukturerede arbejde med kropsdannelse fylder i løbet af en skoleuge. STA har medarbejdere med i aktive pauser og i de mørkegrønne kropsdannelseslektioner.

I indskolingen er der 4 årgange, på mellemtrinnet er der 3 årgange og i udskolingen er der 3 årgange.

De aktive pauser har en varighed på henholdsvis 20 minutter og 30 minutter. Så i alt 50 minutter pr. dag.

#### Indskolingsklasse

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
LEKTION 1	Faglig UV.	Kropsdannelse	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.
LEKTION 2	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Kropsdannelse	Kropsdannelse
PAUSE	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause
LEKTION 3	Idræt	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.

LEKTION 4	Idræt	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.
PAUSE	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause
LEKTION 5	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.
LEKTION 6	Faglig UV.	Kropsdannelse	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.

### Mellemtrins klasse

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
LEKTION 1	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.
LEKTION 2	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.
PAUSE	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause
LEKTION 3	Faglig UV.	Idræt	Faglig UV.	Faglig UV.	Kropsdannelse
LEKTION 4	Faglig UV.	Idræt	Faglig UV.	Faglig UV.	Kropsdannelse
PAUSE	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause
LEKTION 5	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.
LEKTION 6	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.
LEKTION 7			Faglig UV.		
LEKTION 8			Faglig UV.		

### Udskolingsklasse

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
LEKTION 1	Faglig UV.	Idræt	Faglig UV.	Kropsdannelse	Faglig UV.
LEKTION 2	Faglig UV.	Idræt	Faglig UV.	Kropsdannelse	Faglig UV.
PAUSE	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause
LEKTION 3	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.
LEKTION 4	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.
PAUSE	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause	Aktiv pause
LEKTION 5	Faglig UV.	Faglig UV.	Kropsdannelse	Faglig UV.	Faglig UV.

LEKTION 6	Faglig UV.	Faglig UV.	Kropsdannelse	Faglig UV.	Faglig UV.
LEKTION 7	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	Faglig UV.	
LEKTION 8	Faglig UV.		Faglig UV.	Faglig UV.	

Foruden de skemalagte timer til arbejdet med bevægelse vil der også blive sat fokus på de bevægelsesmuligheder der ligger udover. Det kunne fx være igennem aktive pauser, fastsatte aktiviteter i frikvartererne samt temauger mm.

Der vil ligeledes blive kigget på valgfag, hvor bevægelse og fx trænergerningen sættes i fokus. Idrætsverdenen indeholder mange forskellige jobmuligheder og det vil være oplagt at vise eleverne de mange jobmuligheder der ligger inden for dette område.

I udvalgte bevægelsesforløb vil der ligeledes blive arbejdet på at indhente eksterne aktører. Et eksempel kunne være et læringsforløb med temaet 'Olympiske Lege', hvor der hentes en tidligere OL-deltager ind, til at fortælle eleverne om vedkommendes erfaringer med deltagelse i OL. Det omgivende samfund skal inddrages mest muligt i læringsforløbene.

Centralt for udviklingen af skolen er først og fremmest de faglige kompetencer, men de fysiske rammer spiller også en vigtig rolle. Derfor bliver der løbende arbejdet med at skabe rammer der inviterer til bevægelse, både organiserede såvel som spontane bevægelsesaktiviteter.