



# BEVÆGELSE I SKOLEN

– ERFARINGER FRA SEKS  
KOMMUNALE CASES

BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET



# INDHOLD

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Hvorfor bevægelse i skolen?     | 4  |
| Odense Kommune                  | 5  |
| Roskilde Kommune                | 6  |
| Slagelse Kommune                | 8  |
| Svendborg Kommune               | 10 |
| Aalborg Kommune                 | 12 |
| Hillerød Kommune                | 14 |
| Gode råd til kommuner           | 16 |
| De fysiske rammer for bevægelse | 18 |



# EN AKTIV SKOLE SOM GRUNDLAG FOR ET AKTIVT LIV

I Danmarks Idrætsforbund (DIF) og DGI beskæftiger vi os først og fremmest med foreningsidrætten. Men idræt og bevægelse foregår også i skolen, og her kan idræt og bevægelse styrke elevernes trivsel, sociale relationer, motorik, indlæring og sundhed. Ved samarbejder mellem skoler og lokale idrætsforeninger i "den Åbne Skole" finder elever sågar nye idrætstilbud efter skole.

DIF og DGI arbejder for at gøre bevægelse til en naturlig del af alle børns hverdag – både i skolen og i fritiden. Det kræver en aktiv indsats. Undersøgelser viser, at lærere, pædagoger og skoleledere efterspørger mere viden og hjælp til at sætte skolen i bevægelse. Derfor er det nødvendigt, at landets kommuner tager ejerskab og sørger for, at bevægelse i skolen bliver prioriteret højt. Det gælder både i forhold til at tage ansvar for, at kommunernes skoler indfrier lovkravene om gennemsnitligt 45 min. bevægelse og Åben Skole, og at kommunerne afsætter de nødvendige, økonomiske ressourcer.

I dag er godt 85 procent af alle danske børn medlem af en idrætsforening. Det er et højt tal, men det kan blive endnu højere. I DIF og DGI vil vi gerne have de sidste 15 procent med, så alle kan opleve glæden ved at være en del af et fællesskab i idrætsforeningerne. En af måderne, hvor flere børn kan møde foreningslivet, er gennem den Åbne Skole. Her bliver eleverne præsenteret for engagerede og dygtige instruktører fra foreningerne. Instruktører

der brænder for at give børnene en god oplevelse. Det gode Åben Skole-forløb kan fremme børnenes bevægelsesglæde, sundhed og faglige læring, og vi er sikre på, at mere bevægelse i skolen kan få flere børn og unge til at blive aktive i en idrætsforening. Derfor har vi særlig fokus på dette og tager ansvar for, at vores foreninger spiller ind med høj kvalitet.

Det er ikke en nem opgave at skabe en aktiv og åben skole – men det er en vigtig opgave. Flere kommuner og skoler har allerede vist, at det kan lade sig gøre. På de følgende sider fremhæves seks kommuner, der på hver deres måde er lykkedes med at skabe bevægelse på skolerne og velfungerende samarbejder mellem lokale skoler og idrætsforeninger. Forhåbentlig kan de være med til at inspirere endnu flere kommuner til at sætte bevægelse i skolen højere på dagsordenen.

God læselyst.

*Niels Nygaard, Formand i DIF*

*Charlotte Bach Thomassen, Formand i DGI*



## HVORFOR BEVÆGELSE I SKOLEN?

Med folkeskolereformen, som trådte i kraft i 2014, indgik et politisk flertal en aftale om at skabe en ny og mere varieret skoledag. Som en del af reformen skal skolerne være åbne mod det omgivende samfund og samarbejde med lokale aktører – herunder de mange idrætsforeninger. Reformen satte også øget fokus på idræt og bevægelse med et krav om, at eleverne i folkeskolen skulle bevæge sig i gennemsnit 45 minutter i løbet af hver skoledag på alle klassetrin, og at idræt blev gjort til et prøvefag til folkeskolens afgangseksamen.

Flere forskningsprojekter har undersøgt effekten af 45 minutters daglig bevægelse i skolen og Åben Skole. Flertallet af eleverne oplever, at de bedre kan koncentrere sig i undervisningen, hvis de bevæger sig i løbet af skoledagen.

Derudover oplever mange elever en stigende lyst til at dyrke idræt, når de præsenteres for idræt og bevægelse i skolen. Forskning viser, at bevægelse i skolen øger elevernes idrætsdeltagelse i fritiden. Desuden viser evalueringer af Åben Skole-samarbejder mellem skoler og idrætsforeninger, at mange børn får lyst til at dyrke idræt også efter skole. Også idrætsforeningerne oplever, at samarbejde med skolerne giver mening ud fra et foreningsperspektiv – også selvom det ikke altid resulterer i flere medlemmer. F.eks. oplever trænerne, at deres kompetencer skærpes, og at det er meningsfyldt at bidrage til elevernes bevægelsesglæde. Endelig viser forskningen, at bevægelse i skolen i form af ekstra

idrætstimer har en markant effekt på elevernes sundhed. Seks idrætslektioner om ugen nedsætter bl.a. risikoen for at udvikle type II diabetes, hjertekarsygdomme, rygproblemer og fedme.

Derudover har de ekstra idrætstimer en positiv effekt på elevernes fysiske form, koordination, balance og styrke. Alt i alt så positivt, at det faktisk kan være helt svært at få armene ned. Derfor bevægelse i skolen!

### Kilder

<http://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/skoleogforeningslivbevægelseoktober2016-2.pdf>

<http://svendborgprojektet.dk/resultater/>

<http://cur.nu/wp-content/uploads/pdf/skoleogforeningeribevægelsemodogmedhinandenwebenkelt2017.pdf>

<https://www.idan.dk/vidensbank/downloads/fysisk-aktivitet-laering-trivsel-og-sundhed-i-folkeskolen/06f5e46c-1607-4d49-ad08-a5ee00dce2d0>

## Odense Kommune gør det nemt at være aktiv

Hvis der bliver for meget administration eller for besværligt at deltage, er der stor risiko for, at projektet ikke bliver til noget. Derfor har man i Odense Kommune lagt vægt på at gøre det let for skoler og foreninger at være med og søge penge til Åben Skole forløb. Kommunen har lagt initiativet over på idrætsforeningerne i stedet for på skolerne.

### Kommunal pulje øremærket til Åben Skole

Odense Kommune har afsat en pulje på 2,5 mio. kr. årligt, som idrætsforeninger kan søge. Pengene er øremærkede til Åben Skole forløb, men kan bruges til både honorar, materialer og hvad, der ellers er brug for. Derudover dækker kommunen foreningernes udgifter til administration og koordinering i forbindelse med Åben Skole forløb med ti procent af det ansøgte beløb. Jo flere forløb jo flere penge til foreningen. "Generelt vil vi helst undgå for megen administration for foreningerne. Tid og penge skal helst bruges på bevægelse og idræt. Derfor har vi besluttet, at foreningerne ikke skal sende kvitteringer og lignende for det, de bruger pengene på. Vi har også åbnet op for, at man kan søge om en ramme-ydelse - i stedet for til hvert enkelt projekt," siger Bent Juhler, som er chef-konsulent i By- og Kulturforvaltningen i Odense Kommune. "Det skal være let for foreningerne, og gratis for skolerne at deltage i de udbudte forløb. Desuden vil det styrke foreningerne, at de løbende kan supplere de materialer og det udstyr, som de også tilbyder deres faste medlemmer".

### Advisory board gav startpuffet

Odense Kommune begyndte med pulje-ordningen i 2015. "Vi allierede os med et advisory board bestående af ansatte fra idrætssamvirket (SIKO), Dansk Skoleidræt, DGI, DIF, Folkeoplysningsudvalget, Børn og Unge- samt Kultur-forvaltningen. Det gav os bedre forudsætninger for at komme godt i gang," siger Bent Juhler.

### Sport også uden for skolen

Odense Kommune har afsat et årsværk, som er fordelt med 50 procent til en kommunal konsulent og 50 procent til en konsulent hos SIKO. "I det hele taget har vi forsøgt at lægge et ambitiøst niveau for projektet. Vi vil gerne have, at tilbuddene fra foreningerne er kvalitetstilbud, og at der er progression i forløbet, så børnene kan få en smagsprøve på, hvordan det vil være at dyrke

den pågældende idrætsgren - også uden for skolen og måske på et højere niveau. Vi er rigtig godt på vej, men vi vil gerne derhen, hvor man gennemfører længere forløb, så eleverne vælger at fortsætte og dyrke sport uden for skolen".

### Forventningsafstemning

"Desuden er det vigtigt, at der er udstukket nogle klare rammer for forløbene og samarbejdet mellem skolerne og foreningerne, så skolerne ikke ser det som en fritime, hvor ansvaret for undervisningen er lagt over på foreningen. Og foreningen for sin del skal også byde ind med kvalitetstilbud til skolerne og gøre det attraktivt for eleverne at deltage," slutter Bent Juhler.

### For yderligere information:

*Bent Juhler*  
*bjuh@odense.dk*  
*65 51 53 06*

*Preben Rasmussen*  
*preben@siko.dk*

### FAKTA

Økonomi: 2,5 mio. kr. afsat årligt til projektet.

Fokus: At det er nemt for foreningerne at søge penge til Åben Skole forløb.

Ressourcer: En medarbejder ansat i kommunalt regi til projektet.

Projektet blev påbegyndt i 2014 for nogle skolers vedkommende.



## ROSKILDE KOMMUNE

# Roskilde Kommune hjælper skoler og foreninger med at skabe klare rammer

I Roskilde Kommune er arbejdet med Åben Skole en succes, fordi alle parter ønsker at være en del af projektet og lægger et stort arbejde i det. Det gælder både den kommunale forvaltning, skolelederne, lærerne og idrætsforeningerne.

### Kommunen etablerer den første kontakt

I begyndelsen af året tager Roskilde Kommunes Åben Skolekonsulent på turné rundt til alle skolerne for at høre om oplevelser og udfordringer i det forgangne år - samt naturligvis om forventninger til det kommende år. Herefter henvender kommunen sig til de foreninger, der har vist interesse og kan løfte opgaven. "Vi etablerer den første kontakt og hjælper i gang. Derefter tager skoler og foreninger selv det videre forløb. Det har vi haft rigtig gode erfaringer med," siger Nicolas Folke Sørensen. En af grunde til Åben Skole projektets succes i Roskilde Kommune er ifølge Nicolas, at kommunen løbende har en dialog med både skolerne og foreningerne om at sikre fremdrift i projektet.

### Intet bureaukrati

Roskilde Kommune har afsat 300.000 kr. pr. år til en pulje, der finansierer Åben Skoleforløbene. Hvert forløb består af tre undervisningsgange og koster 1.500 kr., som går til instruktørhonorarer i foreningerne. Kommunen står for administration, den første kontakt til foreninger, udformningen af kontrakter og udbetalingen til foreningerne, mens skoler og foreninger blot skal aftale de nærmere detaljer og underskrive kontrakten om samarbejdet. "Det skal være så let som muligt for skoler og foreninger at deltage," siger Nicolas Folke Sørensen.



### FAKTA

Økonomi: 800.000 kr. afsat årligt til projektet. 300.000 kr. til pulje til betaling af Åben Skole forløbene og 500.000 kr. til centraladministration.

Mål: At eleverne fortsætter idrætsaktiviteterne på eget initiativ. Organisering: Medarbejdere i Kultur og Idrætsforvaltningen står for administrationen. Alle skoler i projektet har en Åben Skole koordinator.

Projektet blev påbegyndt som et projekt på tre skoler i 2016 og blev i 2017 gjort permanent.

Hos Roskilde Kommune har det været hensigtsmæssigt at lægge ansvaret for Åben Skole hos Kultur- og Idrætsforvaltningen, fordi man dér har den største viden og flest forbindelser til foreningerne.

“For at projektet kan blive en succes, er det nødvendigt, at der afsættes tilstrækkelige ressourcer. Der går mange timer med at koordinere Åben Skoleforløbene. De kan ikke bare trækkes ud af den almindelige drift,” siger Nicolas Folke Sørensen.

### Klare rammer

I skoleåret 2018/2019 var 60 procent af alle de kommunale folkeskoleklasser i Roskilde med i Åben Skoleprojektet, og flere er på vej. Der er samarbejder i gang med 26 forskellige foreninger. “Fra kommunens side stiller vi krav til skoler og foreninger, om at de skal lave forløb, der henvender sig til en hel årgang ad gangen, og

et forløb skal vare minimum tre gange. Desuden skal de have en Åben Skole-koordinator, som kan koordinere de forskellige tiltag og være bindeled til kommunen,” siger Nicolas Folke Sørensen. “Det er centralt, at der opstilles klare rammer for samarbejdet, så alle ved, hvad de går ind til, og hvilket resultat der forventes. Det hjælper vi skolerne og foreningerne med,” slutter Nicolas Folke Sørensen.

### For yderligere information:

Nicolas Folke Sørensen  
[nicolasfs@roskilde.dk](mailto:nicolasfs@roskilde.dk)  
61 30 03 78

## Ildrætspartnerskaber er kodeordet i Slagelse Kommune

En af årsagerne til, at kommunens arbejde med idræt og bevægelse i skolen er blevet en succes, er, at man har valgt at satse på idrætspartnerskaber. De er med til at sikre kontinuitet og engagement hos både skoler, idrætsforeninger og kommune.

### Engagement og ansvarsfølelse er alfa og omega

Det kræver engagement og ansvar fra både kommune, folkeskoler og idrætsforeninger, hvis idræt og bevægelse i skolen skal blive en succes. Det indså Slagelse Kommune allerede i 2010, hvor kommunen blev Breddeidrætskommune. Her gik man helhjertet ind i sagen og igangsatte et samarbejde på tværs af skole- og fritidsafdelingen, hvor fokus var at danne partnerskaber mellem idrætsforeninger og folkeskoler. Med tiden er indsatsen bygget op, så en idrætskonsulent fra fritidsafdelingen og en skolekonsulent fra skoleafdelingen er de to tovholdere for partnerskabsindsatsen.

For at sikre kontinuitet i samarbejdet arrangerer de to tovholdere 1-2 årlige inspirations- og netværksmøder, hvor idrætslærere og foreningsrepræsentanter mødes og udveksler viden og erfaringer, så de kan inspirere og motivere hinanden. "Desuden hører vi på disse møder hvilke oplevelser og udfordringer, folkeskolerne og foreningerne har. Det er utrolig værdifuldt i forhold til at skabe de bedst mulige forhold for bevægelse i skolen," fastslår Anne

Håkan-Donaldson, Skolekonsulent i Slagelse Kommune.  
Idrætspartnerskaber

"I arbejdet med idrætspartnerskaber trækker vi i høj grad på forskning om Den Åbne Skole og erfaringer fra tidligere partnerskabssamarbejder. Vi fokuserer på, at der skal være kvalitet i de partnerskabsforløb, som idrætsforeningerne tilbyder skolerne, og at forløbene skal afspejle de idrætsstendenser, der er i samfundet generelt og lokalt i Slagelse Kommune. Vi udvælger foreninger, der kan og vil bidrage til bevægelse i skolen. Dem indgår vi skriftlige partnerskabsaftaler med, hvor vi blandt andet aftaler hvor mange undervisningsforløb, de skal levere, hvor tilbuddene skal foregå og den slags ting. Samtidig vil vi rigtig gerne have bredde og variation i udbuddene, og derfor laver vi gerne aftaler med forskellige typer af idrætsforeninger og -aktører. Det kan dog nogle gange være en udfordring for mindre foreninger at lave et samarbejde om et tilbud, som skal kunne tilbydes til alle skoler i kommunen. Det gælder for eksempel vores lokale fægteklub. I



stedet er de i gang med at planlægge en workshop for lærere, hvor de vil understøtte dem i selv at undervise i fægtning ved at stille udstyr til rådighed.

Det er bare ét eksempel på, at vi stiller os nysgerrige og undersøgende overfor, hvordan vi skaber de bedst mulige forudsætninger for også at indgå i partnerskaber med mindre foreninger og måske lidt smallere idrætsgrene,” fortæller Signe Vig Jensen, Idrætskonsulent i Slagelse Kommune.

Lige nu er der 10 partnerskabsaftaler, og fire nye er på vej i Slagelse Kommune.

### **Økonomisk prioritering er nødvendig for succes**

En vigtig faktor for succes med Åben Skole Idrætspartnerskaber og samarbejdet med foreningerne i Slagelse Kommune er, at der økonomisk er prioriteret midler til indsatsen. “Vores erfaring viser, at det skal være nemt og gratis for skolerne at samarbejde med idrætslivet. Derfor har vi afsat 300.000 kr. årligt til Åben Skole Idrætspartnerskaber. Det giver vi i form af tilskud til foreningerne blandt andet ud fra, hvor mange undervisningsforløb de laver. Derudover handler det naturligvis om at gøre skolerne opmærksomme på partnerskabsmulighederne,” siger Anne Håkan-Donaldson.

### **For yderligere information:**

*Signe Vig Jensen*  
*sigje@slagelse.dk*  
*23 29 21 56*

*Anne Håkan-Donaldson,*  
*andon@slagelse.dk*  
*40 24 19 04.*

### **FAKTA**

Økonomi: 300.000 kr. til Åben Skole Idrætspartnerskaber.

Fokus: Skriftlige partnerskabsaftaler med lokale idrætsforeninger og –aktører.

Ressourcer: To medarbejdere i kommunalt regi på tværs af fritid og skole koordinerer indsatsen (begge medarbejdere har andre ansvarsområder, og er derfor ikke fuldtid til indsatsen).

Indsatsen med partnerskaber blev påbegyndt, da Slagelse blev Breddeidrætskommune i 2010.



## Idræt og bevægelse i skolen som politisk fyrtårn

I Svendborg Kommune har man fra politisk side valgt at gå 110 procent ind i arbejdet med idræt og bevægelse i skolen. Kommunen har formålet at motivere og engagere alle kommunens folkeskoler til at arbejde målrettet og ambitiøst med Svendborgprojektet.

### Kommunen udstikker retningen

Ved hjælp af klare rammer og krav til folkeskolerne har Svendborg Kommune fået skabt en idræts- og bevægelseskultur på alle kommunens skoler. Det projekt, der i 2008 begyndte som et pilotprojekt på syv skoler, blev i 2012 udvidet til at omfatte alle kommunes skoler. At være idrætsskole betyder, at alle elever fra 0.-6. klasse har seks idrætslektioner om ugen. Fire af de seks lektioner skal foregå efter principperne i ATK (Aldersrelateret Træningskoncept), hvilket betyder, at alle skolens idrætslærere og pædagoger skal have ATK-uddannelsen.

“Det er utrolig vigtigt, at der er faste strukturer og nogle klare rammer for skolerne. Det er desuden vigtigt, at der er en klar målsætning med arbejdet, så alle ved, hvor vi er på vej hen, og hvad vi skal nå. Skolerne, der selv har været med til at udvikle konceptet for idrætsskoler, har efterspurgt kravene. Hvis man ikke involverer skolerne, risikerer man, at projektet løber ud i sandet. De skal kunne se sig selv i det og kunne tilpasse indsatsen til skolens kultur,” siger Mette Skov, Koordinator på Svendborgprojektet.

### Kommunen medfinansierer idræt i skolen

Svendborg Kommune medfinansierer den ekstra idræt i skolen og efteruddannelsen af lærere og pædagoger. I alt er der afsat godt 4,2 mio. kr. til den ekstra idræt. Desuden har kommunen en medarbejder i Skoleafdelingen, som er ansvarlig for Svendborgprojektet.

Svendborg Kommune begyndte i 2014 at arbejde målrettet med Åben Skole. Kommunen har oprettet en portal – Skolelab.dk – hvor alle aktører kan tilbyde forløb til skolerne. På den måde er det blevet lettere at finde hinanden som skole og idrætsforening. Kommunen har også en partnerskabspulje på 75.000 kr. om året, som foreninger kan søge til samarbejder med skolen. Desuden

er der ansat en kommunal konsulent på deltid til at understøtte Åben Skole-samarbejder mellem skoler og idrætsforeninger.

### Markant effekt ved ekstra idræt

Som en del af Svendborgprojektet har man samarbejdet med Syddansk Universitet, RICH - Centre for Research in Childhood Health, der bl.a. forsker i effekten af de ekstra idrætslektioner. Forskningsprojekterne har haft fokus på børnenes motoriske udvikling, rygproblemer, risikofaktorer i relation til livstilssygdomme og fysisk aktivitets betydning for indlæringen.

Resultaterne har forløb vist, at de ekstra idrætslektioner har en markant positiv effekt på elevernes fysisk form, koordination og idrætsdeltagelse i fritiden, ligesom det reducerer deres risiko for type II diabetes, hjertekarsygdomme og fedme. Derudover har elever, der har aktiv matematikundervisning, øget deres indlæring med 35 procent i forhold til elever med traditionel, stillesiddende matematikundervisning (kilde: <http://svendborgprojektet.dk/resultater/>).

### For yderligere information:

Mette Skov  
[mette.skov@svendborg.dk](mailto:mette.skov@svendborg.dk)  
30 17 50 31

Line Skov Høst  
[Line.Skov.Host@svendborg.dk](mailto:Line.Skov.Host@svendborg.dk)  
24 60 30 16



### FAKTA

Økonomi: 4,2 mio. kr. om året til folkeskolerne til ekstra idrætstimer i 0.-6. klasse. Herudover er der afsat en central pulje til kompetenceudvikling for lærer og pædagoger inden for idræt og bevægelse. Fokus: 6 ugentlige lektioner i idræt i 0.-6. klasse.

Ressourcer: En medarbejder understøtter Svendborgprojektet i kommunalt regi. Projektet blev påbegyndt i 2008.



## AALBORG KOMMUNE

### Playmakerteam gør idræt til hverdag i Aalborgs Skoler

I Aalborg Kommune har man valgt at gribe Åben Skole-projektet lidt anderledes an end landets andre kommuner. Et playmakerteam er grundstenen for projektet, som sikrer fremdrift i projektet samt ordentlige rammer og de rigtige kompetencer.

#### Klar ansvarsfordeling mellem kommunen og skoleledelserne

Aalborg Kommune dannede i 2014 et playmakerteam, der fungerer som bindeled mellem Sundheds- og Kulturudvalget og Skoleudvalget. "Vi har fordelt ansvaret, så skolelederne selv er ansvarlige for, at de 45 minutters daglig bevægelse bliver gennemført. Hos kommunen tager vi så ansvaret for at etablere rammerne for bevægelse og klæde skolelederne, lærerne og pædagogerne på til at kunne løfte opgaven," fortæller Sanne Fremlev, som er foreningsplaymaker i Aalborg Kommune.

#### Playmakerordning

I Aalborg Kommune er ansat to playmakere i Sundheds- og Kulturforvaltningen og en playmaker i Skoleforvaltningen.

De tre medarbejdere udgør playmakerteamet, som har til opgave at etablere skolesamarbejder med kulturinstitutioner, idrætsforeninger og erhvervsorganisationer. Idrætsplaymakeren udvikler koncepter af høj kvalitet sammen med foreningerne, som stilles gratis til rådighed for skolerne, og understøtter eksisterende skole-foreningssamarbejder.



#### FAKTA

Økonomi: 8,9 mio. kr. afsat årligt til Bevægelse i Skolen og Åben Skole

Fokus: Playmakerteam af medarbejdere på tværs af forvaltninger

Ressourcer: Tre medarbejdere ansat i kommunalt regi. Projektet blev påbegyndt i 2006, men reelt blev Playmakerteamet etableret i 2014.

Bredt politisk samarbejde om Åben skole og bevægelse i skolen  
Aalborg Kommune har fra begyndelsen etableret et bredt samarbejde på tværs af Sundheds- og Kulturudvalget og Skoleudvalget om at skabe en aktiv skoledag for alle børn og unge. Herudover er Folkeoplysningsudvalget og idrætssamvirket (SIFA) også aktivt involveret i samarbejdet. Da Sundhedsforvaltningen spiller en central rolle, er der naturligvis også særlig fokus på de sundhedsmæssige aspekter af bevægelse.

#### Kompetenceløft

Aalborg Kommune stiller flere tilbud om kompetenceløft til rådgivere, og det er så op til skolerne at tage imod dem. Tilbuddene dækker både over lokale kurser og inspirationsdage, opgradering

til idrætsslærer som en del af det at være en idrætsskole og kurser fra Dansk Skoleidræt. Kommunen har særligt fokus på at løfte skolepædagogernes kompetencer på bevægelsesområdet, da det primært er dem, der skal løfte de 45 min. daglig bevægelse.

#### For yderligere information:

*Sanne Fremlev*

*sanne.fremlev@aalborg.dk*

*25 20 41 68*



## Obligatorisk deltagelse sikrer bevægelse i Hillerøds skoler

Netværk og partnerskaber er grobund for et sundt og aktivt skoleliv i Hillerød Kommune. Foruden en Åben Skole-konsulent har skolerne valgt at lade ildsjæle fra det lokale idrætsliv byde ind med idéer og aktiviteter, så skolebørnene i Hillerød kan få en fysisk aktiv skoledag.

En konsulent i Hillerød Kommune holder styr på hele Åben Skole-projektet. Vedkommende får dog hjælp af et netværk af idrætslærere fra kommunens skoler og en dedikeret kommunal netværkstovholder for idrætsnetværket. Sidstnævnte er selv idrætslærer og har dermed stor viden om skoleidræt og idrætsindsatser. Fra kommunalt hold afsætter man årligt midler til udvikling af aktiviteter og kompetencer i dette idrætskoordinatortetværk, så tilbuddene til skolerne kan blive så varierede og af så høj kvalitet som muligt.

Foruden den kommunale konsulent har man fra politisk hold afsat 300.000 kr. om året til selve Åben Skole-projektet. En tredjedel af disse penge er øremærket til at finansiere partnerskaber mellem folkeskolerne i Hillerød Kommune og de lokale idrætsforeninger. Som et tillæg hertil afsættes der årligt midler på den enkelte skole til at understøtte bevægelse i skolen.

### Bevægelse på skemaet

Arbejdet med bevægelse i skolen og Åben Skole, er politisk forankret i Børn, Familie og Ungeudvalget. Forvaltningsmæssigt er ansvaret for Åben Skole placeret hos Skoleforvaltningen, hvor den kommunale konsulent er ansat. Vedkommende bruger dog Kultur- og Fritidsforvaltningen til faglig sparring og koordinering.

### Gratis tilbud til skolerne

I Hillerød Kommune har man opnået et godt resultat ved fra politisk hold at afsætte midler, så man kan få etableret partnerskaber med både idrætsforeninger og andre samarbejdspartnere. Disse midler betyder blandt andet, at tilbuddene til skolerne kan blive ved med at være gratis, og man på den måde kan omgå den udfordring, skolerne har ved at skulle finde økonomi til at løfte

opgaven. Derudover har man fra politisk hold gjort det obligatorisk for skolerne at benytte sig af Åben Skole-forløbene. (kilde: <http://svendborgprojektet.dk/resultater/>).

### Bevægelse på den skolepolitiske dagsorden

I Hillerød kommune arbejder man fremtidsorienteret med idræt og bevægelse. Kommunen har blandt andet udarbejdet en skolepolitik, hvor bevægelse og Åben Skole indgår som selvstændige indsatsområder.

### For yderligere information:

*Sarah De Masi*  
*sade@hillerod.dk*  
*tlf. 72 32 54 27*

### FAKTA

Økonomi: 2,5 mio. kr. afsat årligt til projektet.

Fokus: At det er nemt for foreningerne at søge penge til Åben Skole forløb.

Ressourcer: En medarbejder ansat i kommunalt regi til projektet.

Projektet blev påbegyndt i 2014 for nogle skolars vedkommende.

# GODE RÅD TIL KOMMUNER – SÅDAN SKABES MERE BEVÆGELSE

Alle kan være med, og jo før de kommer i gang des bedre. Hvis vi alle sammen gjorde det, kunne vi spare samfundet for rigtig mange penge. Det er naturligvis idræt og bevægelse, vi taler om. 45 minutters bevægelse i skolerne om dagen er målet – og det kan vi nå på flere forskellige måder. Læs her 12 gode råd fra kommuner, der har fået mere bevægelse ind i skoledagen – både i samarbejde med idrætsforeninger og på eget initiativ.

## 12 gode råd til kommuner

### **Økonomiske midler**

Det er afgørende, at kommunen afsætter økonomiske midler, hvis skolernes arbejde med bevægelse i skolen skal have succes. Økonomiske midler skal benyttes til at ansætte kommunale medarbejdere, efteruddanne idrætsslærere, frikøbe foreningsinstruktører, sørge for transport til afsidesliggende aktiviteter og lignende.

En anden basal opgave er at dedikere midler til en pulje, der understøtter samarbejde mellem skoler og foreninger i Åben Skole. Ansøgningsprocessen skal ske på de frivillige foreningers præmisser, og det skal være nemt for foreningerne at ansøge om midler. Endelig skal puljerne være målrettede samarbejder mellem skole og idrætsforeninger og ikke generelle Åben Skole-samarbejder.

### **Dedikeret medarbejder hos kommunen**

Det er vigtigt, at man hos kommunen dedikerer en eller flere medarbejdere fuldt ud til at sikre bevægelsen i skolen og Åben Skole. Disse medarbejdere skal have til opgave at sikre, at lærerne er klædt på til at integrere bevægelse i undervisningen og facilitere Åben Skole-samarbejder mellem skole og idrætsforening. På den måde har én medarbejder (eller ét team) ansvaret og overblikket, så foreninger og skoler oplever, at der er én central indgang til kommunen.

### **Samarbejde på tværs af forvaltninger**

En af nøglerne til at lykkes med Åben Skole er, at der arbejdes på tværs af forvaltninger. Ved at arbejde på tværs kombineres kompetencer og viden samt kontakter til kommunens skoler og foreninger, som er nødvendig for at få Åben Skole til at fungere. Dette gøres lettest via en Åben-Skole/idrættskonsulent på tværs af forvaltninger, eller ved at oprette et team af medarbejdere fra flere forvaltninger med ansvar for Åben Skole og de 45 min. bevægelse i skolen.

### **Politisk opbakning**

Jo flere udvalg der er involveret, des større er sandsynligheden for, at projektet bliver en succes. Derudover er det også en god idé at have det lokale folkeoplysningsudvalg eller idrætssamvirke i ryggen, hvis man skal sikre et vedvarende politisk tryk. Det er vigtigt, at den politiske opbakning er synlig. Det kan for eksempel udmønte sig i politiske krav om, at skolerne forpligter sig til at arbejde systematisk med bevægelse i skolen og afsætter et bestemt antal timer om ugen til bevægelse eller idrætstimer. Det er desuden vigtigt, at man fra politisk side gør sig klart, hvad målet med bevægelsen er. Er det kropslig læring, og at eleverne bliver dygtigere fagligt gennem brug af bevægelse i undervisningen, eller er det at eleverne bliver sundere og mere fysisk aktive?

### **Ledelsesmæssig opbakning på skolerne**

Det er afgørende, at der er ledelsesmæssig opbakning blandt skolelederne både for at skabe de strukturelle rammer, men også for at sikre den kulturelle ændring som skal til på skolerne.

### **Kompetenceløft**

Kommunen skal sørge for at sikre tilbud til både lærer og pædagoger om opkvalificering af kompetencer inden for bevægelse. Der findes flere udbydere heriblandt Danmarks Idrætsforbund, DGI og Dansk Skoleidræt.

### **Efteruddannelserne og inspirationsmateriale skal passe til skolens hverdag**

Det er vigtigt, at efteruddannelse og inspirationsmateriale passer til praksis ude på skolerne. Hvis ikke risikerer man, at det blot er spændende inspiration i et par uger, og derefter bliver glemt. Det er også en god idé, at flere lærer på samme skole tager på uddannelse sammen. På den måde kan de motivere hinanden efterfølgende.

### **Forløb over flere undervisningsgange**

Udform Åben Skole-samarbejderne som forløb over flere undervisningsgange f.eks. tre undervisningsgange, så eleverne oplever progression og læring i forløbet.

### **Få flere klasser med**

Sørg for, at Åben-Skole-forløbene tilbydes til flere klassetrin og gerne alle klasser på én årgang. Det giver mindre koordineringsarbejde og bliver hurtigere opfattet som en fast tradition på årgangen

### **Forventningsafstemning**

Det er vigtigt at afstemme forventninger mellem skole og foreningen inden Åben-Skole-forløbene. Det kunne f.eks. være forventninger om, hvor mange undervisningsgange et forløb strækker sig over, og hvilken rolle hhv. skolelæreren og foreningsinstruktøren har før, under og efter forløbet. Her kan det være en god idé at indgå skriftlige aftaler på forhånd, så der er klare rammer omkring forløbet.

### **Udvælg foreninger, der kan og vil**

Det kan være en fordel, at kommunen udvælger nogle af kommunens største og mest ressourcestærke foreninger, som kan og vil løfte opgaven med at gennemføre Åben Skole-forløb evt. med bestemte klassetrin. På den måde kan kommunen koncentrere sig om at udvikle forløb med enkelte foreninger, som kan benyttes af alle kommunens skoler.

### **De fysiske rammer**

Det er vigtigt, at skolen har fysiske rammer, som understøtter, at bevægelse bliver en naturlig del af hverdagen i skolen. På Lokale Anlægsfonden og Realdanias hjemmesider er beskrevet nærmere hvilke greb, der er vigtige for at sikre fysiske rammer, der understøtter naturlig bevægelse. En central pointe er desuden, at kommunerne ved renoveringsopgaver med fordel kan tænke i modernisering og opgradering af skolens fysiske rammer.

# DE FYSISKE RAMMER FOR BEVÆGELSE

Ingen bevægelsesstrategi uden at indtænke de fysiske rammer for bevægelsen. Fysiske rammer, der indbyder til bevægelse, giver flere elever lyst til at bevæge sig i løbet af skoledagen og understøtter lærernes arbejde for at skabe en aktiv skoledag. Det viser erfaringerne fra partnerskabet Skole+, der har til formål at modernisere skoler, så der skabes mere og bedre rum til bevægelse i og efter skoletid. Skole+ er et samarbejde mellem Realdania, Lokale og Anlægsfonden, Danmarks Idrætsforbund og seks udvalgte skoler, hvis indendørs-arealer er moderniseret i samarbejde med arkitekter og lokale foreninger.

## Resultater og udfordringer

Evalueringen af de seks projekter viser, at de nye faciliteter har givet langt flere muligheder for bevægelse på skolerne. De nye bevægelsesmuligheder har bevirket, at flere elever og fritidsbrugere er begyndt at benytte dem. Nogle aktiviteter har været særligt populære. Her kan især fremhæves de rammer, der giver mulighed for udfordrende og parallelle aktiviteter – gerne i kombination med sociale opholdssteder.

De nye faciliteter skaber desuden plads til nye aktiviteter og former for samvær på tværs af alderstrin – både for de aktive og for de mere bevægelsesfremmede elever. Resultatet har været, at flere elever end tidligere bevæger sig.

De gode rammer forbedrer desuden elevernes og personalets trivsel.

I forbindelse med nye faciliteter til bevægelse og aktivitet på skolerne, skal man dog være bevidst om, at den intense og kreative brug af faciliteterne medfører slitage og dermed et øget behov for rengøring og vedligehold.

## Renovering og modernisering fremfor at bygge nyt

En central anbefaling fra Skole+ er, at der opnås store gevinster ved at renovere og modernisere eksisterende bygninger i stedet for at bygge nye. Erfaringerne viser, at der kan skabes aktiviteter og bevægelse med forholdsvis små greb og ved at tænke sig om, når man alligevel er i gang med at renovere skolen.

Se den fulde evaluering af Skole+ på:

<https://realdania.dk/projekter/skoleplus>





**DIF OG DGI ARBEJDER FOR AT GØRE  
BEVÆGELSE TIL EN NATURLIG DEL AF  
ALLE BØRNS HVERDAG – BÅDE I SKOLEN  
OG I FRITIDEN ...**

