

Idrætten ind på Rådmandsgade

Baggrund

På Rådmandsgades Skole er der omkring 500 elever fra børnehaveklasse til og med 7. klasse fordelt på 3-4 spor. Herefter går de til andre skoler. Det naturlige valg er HGO (Heimdalsgades overbygningsskole). 80 % af eleverne på skolen har en anden etnisk baggrund end dansk.

Børnene kommer fra alle slags familier - socialt belastede til velfungerende, men med en overvægt af belastede familier - her er der ikke forskel på etnicitet.

Skolen har en relativ høj andel af overvægtige børn og motorisk dårligt fungerende børn (især i de små klasser). Pga. forældrenes dårlige danskundskaber og manglende ressourcer har det været svært at få familierne optaget på nogle af de etablerede behandlingstilbud for eks. overvægt. Mere idræt på skolen kunne være en måde at støtte disse børn til et mere aktivt liv på en ikke stigmatiserende måde.

Vores oplevelse af en del af børnene er, at de bruger meget af deres fritid på stillesiddende aktiviteter - computer, playstation og tv - hvilket bevirker, at de ikke får rørt deres krop og bliver forpustede hver dag. Det gør, at mange ikke har en naturlig kropsopfattelse. De bliver nervøse, hvis de får ondt i benene af en løbetur etc. De bliver sløve/trætte, hvilket igen er med til at forringe deres indlæring.

Dette sammenholdt med at børnene i flere tilfælde får en meget sukker- og fedtrig mad og på de forkerte tidspunkter (ingen morgenmad og frokost idet mange først spiser, når de kommer hjem fra skole) giver alt i alt en sundhedsadfærd, der ikke er optimal.

I maj måned lavede 5. klasse en undersøgelse af, hvor mange børn der gik til idræt. Det viste sig, at der i nogle af klasserne var helt ned til 5 % af børnene der deltog i idræt efter skoletid. Mange af børnene bliver ikke naturligt introduceret til foreningslivet, da det ikke er en tradition i mange af familierne at benytte sig af dette tilbud. I mange lande er foreningslivet forbeholdt eliten og de meget velstillede borgere. Samtidig er der mange praktiske og kulturelle barrierer for børnenes deltagelse i foreningslivet.

Af barrierer kan blandt andet nævnes:

- Utryghed ved at aflevere børn til foreningerne.
- Usikkerhed om, hvad der sker i foreningerne.
- Afstanden til foreningerne.
- Familierne kender ikke tilbuddene.
- Det virker uoverskueligt at finde ud af, hvor det er, hvad det koster, hvad det indebærer osv.
- Utryghed ved at tage det første møde.
- Manglende tid fra træneren og foreningen til afstemning af gensidige forventninger og introduktion.

Sidst, men desværre ikke mindst, har en del prøvet en første kontakt til foreningslivet, hvor mødet ikke var godt.

Der ses også en skævvridning i forhold til piger. Generelt set er der færre piger end drenge i foreningslivet, specielt blandt ikke-etnisk danske piger. Det kan skyldes ekstra nervøsitet fra pigernes forældre, når det gælder om at bevæge sig ud i "samfundet", nervøsitet over påvirkning af "Det danske samfund", og at piger og drenge går sammen til sport. Det er derfor vigtigt at gøre noget særligt for denne gruppe, og her er det ofte en god ide at lave decideret pigeidræt med faciliteter der tilgodeser dette.

I denne sammenhæng er det også en vigtig erfaring, at jo tidligere børn bliver introduceret til foreningslivet, jo større er sandsynligheden for, at de fortsætter i foreningslivet fremover.

Hvorfor er idræt i forlængelse af skoletiden vigtigt?

Det er vigtigt fordi:

- Glade, sunde og aktive børn lærer bedst.
- Et aktivt idræts- og fritidsliv kan udvikle børnenes motorik, sociale kompetencer og relationer og derigennem give dem livsglæde.
- Overvægtige børn skal føle, at de kan noget på trods af deres overvægt og få livsmod, glæde og selvværd, som kan være medvirkende til at de bliver motiveret til at tabe sig.
- Det giver børnene en naturlig kropsopfattelse og ide om egen formåen.

Projektbeskrivelse – Idrætten ind på Rådmandsgade

- Det kan give dem en følelse af sammenhørighed og fællesskabsfølelse og sætte dem i stand til at træffe sunde valg for dem selv og andre.
- Deltagelse i foreningslivet er en velegnet måde til at integrere mennesker med forskellig kulturel baggrund.

Forældreinddragelse

For at nedbryde de ovenstående barrierer, er det vigtigt at medtænke forældrene. Det er forældrene, der skal være med til at holde børnene til, da mange børn opgiver, hvis de ikke føler, at deres formåen er god nok. Det er derfor vigtigt, at forældrene har et engagement, der kan motivere og engagere børnene. Samtidig er det i sidste ende forældrene, der har ansvaret for børnenes sundhed.

Idræt som integreret del af skolen og fritiden

Da en del af børnene i indskolingen går på fritidshjem, er det naturligt at skolen og fritidshjemmene sammen giver børnene (og forældrene) et godt tilbud om et aktivt fritidsliv. Dette skal ses i lyset af, at idræts- og motionsvaner grundlægges tidligt, hvorved man i denne aldersgruppe kan give børnene nogle gode idrætsvaner og lægge grunden til et aktivt fritidsliv. Ved at skole og fritidshjem går sammen om at udbyde aktiviteter, er der mulighed for at kunne tilbyde et bredere udvalg af aktiviteter og udnytte de eksisterende faciliteter bedre. Det giver grobund for at kunne tilbyde noget for en bredere gruppe af børn og især lave aktiviteter, der er specielt rettet mod de grupper, der normalt ikke deltager i fysiske aktiviteter, f.eks. tykke børn og for pige grupper. Samtidig vil det give en bedre sammenhæng mellem deres skole og fritidsliv.

En del af børnene føler skolen som et fristed. Det ses ofte, at børnene bliver efter skoletid og ”hænger ud” for at have et sted at være. For de børn kunne et tilbud om idræt efter skoletid være et godt alternativ. En del af denne gruppe er drenge, der ikke føler at foreningerne har noget tilbud til dem. Disse drenge vil med denne indsats kunne få et tilbud, og nogle af dem vil kunne sluses videre ud i det eksisterende foreningsliv.

På den måde kan fritidshjemmene og skolen blive et naturligt omdrejningspunkt for børnenes idræts- og fritidsliv. Forældrene er trygge ved at aflevere deres børn, idet der er opbygget tillid til skole og institutioner. Således er både børn og forældre i kendte rammer, hvorved den første og vanskelige forhindring med at etablere kontakt mellem forældre og foreningsliv undgås.

Inddragelse af det lokale foreningsliv

Som det er i dag, er der mange af de foreninger, der bruger skolens lokaler, der ikke har plads til børnene fra skolen, ligesom mange af foreningerne oplever at have svært ved at fastholde de få børn, de får etableret kontakt med fra skolen.

Det er derfor tanken, at foreningerne der har hold der passer til børnene på skolen, eller som ønsker at starte nye hold op - og på den måde få flere medlemmer - skal tilbydes enten at, "flytte" deres eksisterende hold over på skolen eller få tider på skolen fra kl. 16-19. På den måde vil nogle af barriererne for børnenes manglende foreningsdeltagelse kunne nedbrydes.

Det har også vist sig, at idræt en gang om ugen på skolen er en oplagt hjælp til, at en del børn bliver tilknyttet foreningslivet på sigt. Ved at starte i rammer de kender, og som kender dem, og på den måde blive introduceret til de forventninger de vil møde i foreningslivet, vil mange børn blive motiveret til at starte i foreningslivet, ligesom det vil være nemmere for dem at indgå i foreningsfællesskabet, idet de ved, hvad der forventes af dem. Samtidig har forældrene også fået et indblik i, hvad foreningslivet kan tilbyde, og hvad der forventes af dem og deres børn.

Rent praktisk er tanken, at fritidshjemmene og Projektrådgivningen inviterer lokale foreninger til at indgå i et samarbejde om at få flere børn ud i foreningerne. Samarbejdet består i, at Rådmandsgades Skole har sørget for, at der er eftermiddagstider til de foreninger, der har lyst til at indgå i et samarbejde. Foreningerne skal komme og præsentere deres aktiviteter for skolens elever og efterfølgende have pladser til nogle af skolens børn på deres hold. Skolen, fritidshjemmene og Projektrådgivningen vil herefter støtte op om de børn, der starter i de foreninger, de samarbejder med. De foreninger der ikke har mulighed for at indgå et samarbejde, men har plads til skolens børn på deres normale hold, vil selvfølgelig også få støtte til de børn, der er startet i foreningen gennem projektet - i det omfang det bliver nødvendigt. Derudover har Projektrådgivningen endvidere mulighed for at støtte de foreninger der deltager i projektet med blandt andet konsulenttimer, kurser, erfaringsudveksling, frivillig rekruttering, forældresamarbejde og fundraising.

Organisering

Projektet er et samarbejde mellem Rådmandsgades Skole, fritidshjemmene: "Rabalder", "Samuels Sogns Fritidshjem", "Rumraketten" og "11'eren", de lokale idrætsforeninger og

Projektbeskrivelse – Idrætten ind på Rådmandsgade

Projektrådgivningen. Rammen om projektet bliver skolens gymnastiksale, tumlesalen, faglokaler og lokale udendørsarealer der opfordrer til bevægelse – så som ”Bananapark” og skolegården. Tanken er, at personalekræfterne til projektet skal komme fra både skolen og fritidshjemmene. Herved sikres, at alle parterne spiller ind med deres ideer og faglighed, at alle kompetencer udnyttes samt at alle tager ejerskab for projektet. Af samme grund vil aktiviteterne blive valgt ud fra, hvilke interesser og kvalifikationer der er blandt personalet på skolen og fritidshjemmene. Målet er at få tilkøbt instruktører, der har erfaring med de aktiviteter der udbydes for herigennem at sikre, at der kommer en så høj kvalitet som muligt - pædagogisk såvel som fagligt. Dette kan betyde, at det ikke er alle aktiviteter, der umiddelbart kan laves. Men erfaringerne viser, at det er nemmere at fastholde børns interesse i aktiviteter af høj kvalitet frem for at give dem det, de umiddelbart er interesseret i, men hvor man går på kompromis med det faglige indhold.

Målet er, at der hver dag er en medarbejder fra et af fritidshjemmene og en fra skolen. Aktiviteterne vil blive iværksat af lærere og pædagoger i samarbejde, og i de tilfælde, hvor lokale foreninger er interesserede i at deltage, vil også trænere herfra stå for undervisningen. Tanken er, at der skal være to personer til at køre bevægelsesholdene for 0.-1. klasse, der ligger fra kl. 13-14 og en eller to personer til hver aktivitet for 2.-7. klasse, der skal køre mellem kl. 14-16 (se side 6 for ugeskema). Hvor mange voksne der tilknyttes hvert hold for de større børn afhænger af børnenes alder og aktiviteten. Praktisk vil fritidshjemmene have ansvaret for børnene fra 0.-3. klasse og skolen for børnene fra 4.-7. klasse. Aktiviteterne vil ligge i forlængelse af skoletiden, så børnene kan gå direkte til deres aktivitet uden at skulle hjem først. Dette er en fordel, da det ofte er et problem for børnene at huske (og gide) at de skal til noget, når først de er kommet hjem.

Fra kl. 16-19 er det målet, at de lokale foreninger skal udbyde deres aktiviteter på skolen. Her er målet, at skolen, fritidshjemmene og foreningerne indgår i et samarbejde, hvor skolen og fritidshjemmene bakker op om børnenes foreningsdeltagelse ved blandt andet at tale med forældre, huske børnene på at de skal til træning ol. Skolen sørger for faciliteter til de foreninger, der er med i samarbejdet, og foreningerne kommer på skolen, og fritidshjemmene og viser deres aktiviteter frem og sørger for, at der er pladser på holdene til nogle af børnene.

Projektbeskrivelse – Idrætten ind på Rådmandsgade

Koordinering

Da der er mange institutioner og foreninger, der skal arbejde sammen, er det nødvendigt, at der afsættes timer til koordinatorene fra henholdsvis skolen og fritidshjemmene. Koordinatorerne skal have ansvaret for, at de praktiske ting fungerer. Da 0.-3. klasse børnene kan vælge sig ind på aktiviteter, hvor det ikke er pædagoger fra deres eget fritidshjem der underviser, er det vigtigt, at koordinatorene har overblikket over, hvilke børn der kommer til hvilke aktiviteter. Derudover er det koordinatorenes opgave at stå for kontakten til foreningerne, at fordele tider mellem holdene samt at udarbejde information til børn og forældre om mulighederne.

Praktisk udformning

Dagene opdeles i tre dele; Fra kl. 13-14 for 0.-1. klasse, fra kl. 14-16 for 2.-7. klasse og fra kl. 16-19 for foreningshold (se eksempel på ugeskema nederst). Der påtænkes samarbejde om hvilke aktiviteter der udbydes på tværs af tiderne, således at der bliver et bredt udbud af aktiviteter, at der bliver en naturlig overgang mellem delene af projektet, at børnene får mulighed for at fortsætte til samme aktiviteter, når de pga. af alder går fra den ene tid til den anden.

Hele projektet vil blive skudt i gang med en idrætsuge på Rådmandsgades Skole i januar 2007, hvor alle elever på skolen vil få mulighed for at prøve forskellige idrætsgrene af samt møde de lokale foreninger. På det tidspunkt vil de første hold også være klar på skolen. Endvidere er der påtænkt fredagscafe efter idrætsugen, hvor forældrene inviteres til at se, hvad deres børn har lavet i idrætsugen. Her er der mulighed for at gå i dialog med forældrene om deres børns deltagelse.

Eksempel på ugeskema

Tid	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag				
Kl. 13-14 0.- 1. kla.	Dans og Rytmik	Boldspil	Gymnastik	Kids volley	Fodbold				
Kl. 14-16 2.- 7. kla.	Fodbold	Dans	God mad - Spring- gymnastik Sund mad	Volleyball	Hip hop	Basketball	Gymnastik	Bordtennis	Fodbold
Kl. 16- 19	Foreningshold	Foreningshold	Foreningshold	Foreningshold	Foreningshold				

KL. 13 - 14

Organisering

Fritidshjemmene og skolen sørger i fællesskab for, at der bliver udbudt aktiviteter hver eftermiddag. De fire fritidshjem og skolen deles om at stille personale til rådighed for aktiviteterne og har ansvaret for at de kører. Aktiviteterne foregår lige efter skoletid, hvor børnene går direkte ned i salene. Efter aktiviteten vil de to, der har været instruktører, aflevere børnene på fritidshjemmene.

Hold

Der bliver oprettet hold ud fra, hvad personalet kan undervise i. Om holdene bliver lavet som blandede drenge- og pigehold, eller piger og drenge hver for sig afgøres af, hvad der ud fra et pædagogisk syn, vil give den bedste aktivitet. Det vides dog, at der vil blive undervist i et bredt udbud af aktiviteter så som motion, sport, rytmik og dans.

Tilmelding

Alle børn fra fritidshjemmene skal deltage i mindst en aktivitet. De melder sig til en aktivitet som de følger en hel sæson. Der vil selvfølgelig være mulighed for at skifte hold, hvis man er endt et sted, hvor man ikke kan lide at være. Men det skal ikke være muligt at shoppe mellem holdene.

Kl. 14 – 16

Organisering

Skole og fritidshjem organiserer aktiviteterne enten alene eller sammen med en lokal forening.

Hold

Der vil blive taget udgangspunkt i, hvilke kvalifikationer der er på skolen - for herved at få et så højt fagligt niveau som muligt - samt hvilke tilbud der er i de lokale foreninger. Erfaringen viser, at det er svært at fastholde børn i et tilbud, der ikke har faglig høj kvalitet. Som det var tilfældet med de mindre børn, vil der også fra kl. 14-16 blive lavet blandede og kønsopdelte hold, ud fra en undervisningsmæssig vurdering af, hvad der vil give den bedste aktivitet.

Det er ikke sandsynligt at alle hold vil blive fyldt med det samme. Erfaring viser, at hvis aktiviteten er god, tager børn deres venner med, så med tiden vil der komme flere børn til holdene.

Tilmelding

Tilmeldingen starter i januar 2007. For børnene der går på fritidshjem, er det en del af fritidshjemstilbudet og derved obligatorisk at deltage i mindst en aktivitet. Der vil derfor ikke være nogen egentlig tilmelding for dem. Der vil dog blive udarbejdet en seddel til forældrene, hvor de bliver informeret om tilbudene. For børnene i 4.-7. klasse, vil der blive udarbejdet sedler som børnene skal tage med hjem til deres forældre, så de kan godkende deres børns deltagelse på holdene. Der vil blive opkrævet et mindre kontingent for at vende børnene til, at det koster noget at deltage i foreningslivet og for at give en større seriøsitet i tilmeldingerne.

Hold der starter januar 2007

Motorik hold – fem gange om ugen

På motorikholdet kan der laves alle former for aktiviteter, der fremmer børns motorik. Om det bliver tilbud organiseret som ugentlige faste aktiviteter som f.eks. dans, drama, hockey eller boldspil eller det bliver tilbud, hvor aktiviteten skifter fra gang til gang er i høj grad op til dem, der skal køre holdet.

God mad fra kl. 14-16

I henhold til tidligere nævnte problemstilling, at børnene i flere tilfælde får en meget sukker- og fedtrig mad, og på de forkerte tidspunkter, vil der også være en ugentlig aktivitet omhandlende den rette ernæring. Her handler det om, at eleverne skal blive bevidste om, hvad maden gør ved deres krop og mulighederne for at forebygge livsstilssygdomme. Derudover vil eleverne få inspiration til, hvordan man for eksempel kan sammensætte en sund og nærende morgen-, middags- og aftensmad. På holdet vil der også blive arbejdet med, hvad eleverne på holdet spiser, og hvornår på dagen de spiser det, og der vil blive givet nogle redskaber til at ændre disse madvaner.

Rådmandsgades Skole har et hjemkundskabslokale, som vil blive benyttet til at fremstille og eksperimentere med diverse retter. Målgruppen er 5.-7. klassernes drenge og piger.

Succeskriterier

- At der etableres et vedvarende samarbejde mellem skole, fritidshjem og lokale klubber og foreninger.
- At der er etableret mindst 10 aktiviteter på skolen efter skoletid.

Projektbeskrivelse – Idrætten ind på Rådmandsgade

- At aktiviteterne bliver målrettet til begge køn.
- At mindst 40 % af deltagerne er piger fra Rådmandsgades Skole.
- At alle børn der går på de fire fritidshjem deltager mindst en gang om ugen.
- At 30 % af børnene i 4. – 7. klasse på Rådmandsgades Skole deltager en gang om ugen.
- At der bliver afholdt en introuge med tema omkring et aktivt fritidsliv om året.
- At mindst 3 foreninger har hold på skolen i samarbejde med skolen.
- At de involverede foreninger fortsætter med at tilbyde aktiviteter på skolen hvert år.
- At der på sigt bliver 50 % flere foreningsaktive børn på skolen.
- At holdene fortsætter efter projektperioden

Finansiering

	Antal	1. år	2. år	3.år	Pris i alt
Instruktørløn (lærere der afholder aktiviteterne)	3 timer pr. skoledag i timer á 215 kr.	129.000 kr.	129.000 kr.	129.000 kr.	387.000 kr.
Koordinering, guidning og opfølgning på Rådmandsgades Skole.	koordination, møder, guidning og forældrekontakt. 5 timer om ugen á 215 kr.	48.320 kr.	48.320 kr.	48.320 kr.	144.960 kr.
Koordinering, guidning og opfølgning på fritidshjemmene på rådmandsgade, fordelt på alle institutioner.	koordination, møder, guidning og forældrekontakt. 8 timer om ugen. á 151 kr.	44.800 kr.	44.800 kr.	44.800 kr.	134.400 kr.
Materialer: Bolde, måtter, net ol. til supplement af skolens materiel. Samt ting der bruges op, fjerbolde, bordtennisbolde og andre engangsmaterialer.		35.000 kr. .	15.000 kr.	15.000 kr.	65.000 kr.
Løbende udgifter. til transport, instruktører udefra		5.000 kr.	5.000 kr.	5000 kr.	15.000 kr.

Projektbeskrivelse – Idrætten ind på Rådmandsgade

ol.					
Evaluering og formidling af resultater		6.000 kr.	-	10.000 kr.	16.000 kr.
I alt		268.120 kr.	242.120 kr.	252.120 kr.	762360 kr.
Søges		268.120 kr.	181.590 kr.	126.060 kr.	575.770 kr.

Forankring

Det første år er et ”pilotår”, som vil blive evalueret. I løbet af dette år afprøves hvordan samarbejdet mellem skole og fritidshjem, fritidshjem og fritidshjem samt skole, fritidshjem og lokale foreninger kan udføres og hvordan dette kan blive en del af samtænkningen af skole og fritidshjem i fremtiden. Samtidig vil elever og forældres interesse for projektet undersøges, for at herigennem at se, om der er interesse for indsatsen samt for at være i stand til at vurdere, hvor meget arbejde det kræver at opnå projektets målsætning om at få flere børn ud i det lokale foreningsliv. Efter det første år vil det blive besluttet, om projektet skal fortsætte. Det andet år vil være den egentlige implementeringsperiode, hvor mængden af aktiviteter kommer op på et niveau, hvor der er tilbud til alle og hvor koordineringen mellem de forskellige dele af projektet systematiseres. Der vil i pilotåret sandsynligvis være kommet en del praktiske erfaringer, der i løbet af det 2. år skal indarbejdes i projektet, før det kan forankres som et færdigt projekt. Forankringen vil ske i det 3. år, idet undervisningen her løbende bliver en del af den normale drift for skole og fritidshjem. Dette vil nedsætte behovet for koordinering, hvorved budgetterne gradvist vil kunne tilpasses de udgifter der er i forbindelse med projektet.

Drift

Målet er, at undervisningen mellem kl. 13-16 indgår som en del af skolens og fritidshjemmenes almindelige drift i år 2010, samt at koordineringen mellem fritidshjem, skole og foreningslivet bliver varetaget af en ansat idrættskoordinator på Rådmandsgades Skole – ansat som en del af indsatsen: ”Samtænkningen mellem skole og fritidshjem”. Samtidig må man forvente, at de lokale foreninger vil få erfaring med den børnegruppe der går på skolen, hvorved behovet for hjælp til foreningerne vil kunne dækkes ind via de normale tilbud, der er for støtte til foreningerne fra Københavns Kommune – fx Projektrådgivningen.

Projektplan

<p>August 2006 – december 2006</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organisering af pilotår. • Nedsættelse af samarbejdsgruppe bestående af lærere og pædagoger. • Planlægning af aktiviteter i 2007, herunder rekruttering af undervisere og koordinatore fra skolen og fritidshjemmene. • Opstart af forsøgshold. • Afklaring af praktiske spørgsmål som; tilmelding af børn, fordeling af tider, organisering osv. • Planlægning af idrætsuge, herunder kontakt til foreninger. • Information til forældre.
<p>Januar 2007 – juni 2007</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afholdelse af Idrætsuge • Opstart af motorikhold. • Opstart af hold for 2.-7. klasse. • Tilmelding af børn. • Bookning af faciliteter. • Opstart af samarbejde med lokale foreninger.
<p>August 2007 – December 2007</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hold fortsætter og der startes gerne flere. • Opstart af hold med lokale foreninger • Udarbejdelse af evaluering
<p>Januar 2008 – Juni 2008</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planlægning af skoleåret 2008/09, herunder påsætning af undervisere og koordinatore. • Opstart af hold så der er tilbud til alle interesserede børn fra skolen.
<p>August 2008 – december 2008</p>	
<p>Januar 2009 – juni 2009</p>	
<p>August 2009 – december 2009</p>	