

FYSAK I SKOLEN



HOVEDMÅLENE FOR FYSAK OPPDAL

- Øke den fysiske aktiviteten i hele befolkningen, med spesiell vekt på barn og unge.
 - Stimulere til aktivitet i Skoler/barnehager
 - FYSAK inn i faste former og forankret hos ledelsen i skolen
 - Fokus på FYSAK i skolen
 - Bidra/stimulere til kompetanseheving hos lærere

HVORFOR SAMARBEID MED SKOLER/BARNEHAGER?

- ◉ Hvordan nå den gruppen barn/unge som er minst aktive?
- ◉ Mange tilbud til barn og unge på Oppdal
- ◉ Skoler/barnehager en flott arena for å nå alle
- ◉ Alle får samme tilbud uten å bli stigmatisert
- ◉ Man vi sikrer at de som ikke er så aktiv får noe fysisk aktivitet

HVORDAN OPPRETTE KONTAKT MED SKOLENE/SFO/BARNEHAGENE ?

- ◉ Relasjoner
- ◉ Informere på rektormøter
- ◉ Opprette en kontakt på hver skole
- ◉ FYSAK i skolen gruppe, møtes ca 3 ganger pr. år
- ◉ Et nettverk for skolene med fokus på fysisk aktivitet
- ◉ Utveksle erfaringer/ideer
- ◉ Holde fokusen på fysisk aktivitet

HVORDAN OPPRETTE KONTAKT MED SKOLENE/SFO/BARNEHAGENE ?

- ◉ Samarbeid med barnehagekoordinator i kommunen om styremøte for barnehagene 1 gang pr. mnd.
- ◉ Foreldremøte på skoler og barnehager om fysisk aktivitet
- ◉ Stimulere for å legge til rettet for fysisk aktivitet i barnehagene

HVORDAN ARBEIDE OPP MOT SKOLENE ?

- ◉ Viktig å ha med ledelsen/rektor
- ◉ Ydmyk i forhold til at det er mye som skal inn i skolen
- ◉ Trenger god tid til å forberede seg på prosjekt og forandringer
- ◉ Viktig å sile ut informasjon som er viktig ellers blir det ikke lest/useriøst
- ◉ Forbered godt det som skal inn til skolene
- ◉ Viktig å "smi " når man først får innpass i skolene

HVA HAR FYSAK OPPDAL GJORT I SAMARBEID MED SKOLENE ?

- FYSAK i skolen gruppe
 - Fokus på fysisk aktivitet
- Kompetanseheving
 - May Elin kurs til lærere og SFO
 - FYSAK i skolen seminar
- Tilbakemelding til skoler på gode tiltak
- Samarbeid med idrettslaget om tiltak
- Samarbeid med barnehagene

”MIL ETTER MIL I GOD OPPDALSSTIL”

- ◉ Samarbeidsprosjekt mellom idrettslag, skole og FYSAK
- ◉ Konkurransen mellom 6 skoler om å gå lengst på ski over 4 uker
- ◉ Felles regler, rettferdig utregning
- ◉ Ordfører og banksjef startet konkurransen
- ◉ Opdalsbanken var sponsor for premier

MIL ETTER MIL I GOD OPPDALSSTIL”

- ◉ Elever fra OVS og idrettslaget bidro med skileik og skiopplæring i alle skolene
- ◉ Midler fra fylket til skiløype og skilekanlegg rundt alle skolene
- ◉ Ukentlig reportasjer fra skolene under konkurransen
- ◉ Elever sov med skia på

KRITERIER FOR Å LYKKES MED PROSJEKTET

- Informasjon på rektormøte, alle rektorer var positive
- God informasjon og spikra opplegg til skolene
- Informasjon til foreldrene
- Legge forholdene til rette for skolene
 - Skileikområde og skiløype rundt hver skole, ble preppet ved behov. midler fra fylket
 - Alle skolene fikk ei økt fra idrettslaget, for å gi lærerne mange ideer for aktivitet med ski
 - Idrettslinja ved OVS hadde skiopplæring/skileik med alle klassene ved den største barneskolen
 - Skolene måtte legge til rette for at alle skulle ha med seg ski

KRITERIER FOR Å LYKKES MED PROSJEKTET

- ◉ Ta barn på alvor, seriøst, få med ordfører
- ◉ Få med media, begge lokalavisene hadde jevnlig reportasjer fra de fleste skolene
- ◉ Få med næringslivet som sponsor
- ◉ Tett oppfølging mot skolene om levering av kilometer, viktig for å få fram resultatene tidlig nok
- ◉ Alt skjema materiell utarbeidet og utdelt på forhånd
- ◉ Skolen har en person og forholde seg til (FYSAK)
- ◉ FYSAK har en eller to personer og forholde seg til på skolen

HVORDAN FÅ SLIKE PROSJEKT VARIG?

- ◉ Forankret hos ledelsen på skolen
- ◉ Enkelt å gjenoppta, forholdene må ligge tilrette
- ◉ Få det inn i skolens planer
- ◉ Evaluer etter endt sesong for å finne forbedringspotensialer

HVILKEN EFFEKT HAR ET SLIKT PROSJEKT ?

- ◉ Evaluering fra lærerne:
- ◉ De beste ble enda bedre, men de minst aktive ble også bedre
- ◉ Fikk løftet opp nivået på ski, mestring, glede
- ◉ De beste oppmuntret de minst aktive til å være aktiv
- ◉ Fellesskap, "Vi skal vinne", engasjement, alle skal bidra sammen, uansett hvor flink man er

NYTT PROSJEKT I SAMARBEID MED IDRETTSLAG, SKOLE FYSAK ”ORIENTERING I SKOLEN”

- ◉ Hver skole ha eget orienteringskart
- ◉ Søker om spillemidler med lav kostnadsramme
- ◉ Idrettslaget er søker
- ◉ Opprette en egen gruppe med en representant fra skolene
- ◉ Opplæring av elever og lærere
- ◉ Lavterskel, den minst fysisk aktive kan vinne

HVILKE UTFORDRINGER STÅR SKOLEN OVERFOR?

- ◉ Veldig fokus på fag
- ◉ Mange faktorer viktig i skolen, mye skal inn
- ◉ Skoler er dyktige på planlegging, lite fleksible på forandringer
- ◉ Fremdeles ikke rammer for fysisk aktivitet i skole, hverken tid eller personlig ressurs

REFERAT FRA GRUPPEDISKUSJON FRA LÆRER SEMINAR

- ◉ *1. Hva er utfordringene ved å drive FYSAK i skolen?*
- ◉ Mangel på tid og aksept fra ledelse om å prioritere dette
- ◉ Motivere ledelsen/lærere til å holde på
- ◉ Tilrettelegging og organisering, få det inn i faste rammer og system,
- ◉ Få med alle elevene
- ◉ Bruker mye tid til utstyr og å diskutere opplegg
- ◉ Ikke tilgang på gymsal eller annet område
- ◉ Vanskelig og organisere da det er for mange elever på en lærer
- ◉ Foreldre, få foreldre til å forstå at fysisk aktivitet er viktig

REFERAT FRA GRUPPEDISKUSJON FRA LÆRER SEMINAR

- ◉ *2. Hva kan gjøres for å løse disse utfordringene?*
- ◉ Få det inn i faste former, på timeplanen
- ◉ Få noen til å ha hovedansvaret
- ◉ Økt lærerressurs på området
- ◉ Organisere og tilrettelegge på forhånd, slik at opplegg, utstyr, tid, sted, er helt klart før økta begynner
- ◉ Gjøre enkle ting som krever lite utstyr
- ◉ Kartlegge den uformelle kompetansen i lærergruppa
- ◉ Kompetanseheving gir mer motiverte lærere

REFERAT FRA GRUPPEDISKUSJON FRA LÆRER SEMINAR

- ◉ Mer kursing til hele lærerstaben slik at alle føler seg kompetente til å ta på ei FYSAK økt
- ◉ Oppfølging mot foreldre som i andre fag, samarbeide med helsestasjonen
- ◉ Jobbe mot ledelse og politikere slik at de forstår viktigheten av fysisk aktivitet inn i skolen og spesielt knyttet opp mot grunnlaget for læring.
- ◉ Viktig at FYSAK ikke baseres på ildsjeler, men forankres på skolen og settes i system som et fag.