



Beskrivelse

Forvaltningen Børn og Unge fortsætter i skoleåret 2023-2024 i samarbejde med Aalborg Idrætsgymnastikforening, Foreningsplaymakeren og Elitesport Aalborg "Gymnastikskolen". Gymnastikskolen kan til skoleåret 2023-2024 fejre 18-års "fødselsdag" med cirka 1.000 elever på besøg om året.

I det følgende beskrives rammerne for tilbuddet, der tilbydes til folkeskoler i Aalborg Kommune.

Undervisningsforløb på 2 gange i Stadionhal 3 – Aalborg Stadion.

Gennem et forløb på 2 undervisningsgange introduceres eleverne fra 1. eller 2. årgang til gymnastikkens mange muligheder. Eleverne vil stifte bekendtskab med faciliteterne i hal 3, og gennemgår øvelser med fokus på grundlæggende motoriske elementer (kravle, klatre, svinge, springe, kølbøtter mv.) samt gymnastiske behændighedsøvelser i form af balancegang på bom, svinge i ringe og reck, udspring i skumgrav, hop på trampolin, vejrmøller på gulv. Træningen er planlagt med en grundig opvarmning og der tages udgangspunkt i forenkledte fællesmål for årgangen.

Der kan deltage op til 2 klasser per gang.

Et besøg vil indeholde følgende områder:

- Opvarmning med fokus på smidighed med øvelser for ben, mave, ryg og arme
- Grundtræningsbane, hvor der arbejdes med grundlæggende motoriske elementer (kravle, klatre, svinge, springe, lave kølbøtter mv.) og gymnastiske behændighedsøvelser i form af balancegang på bom, svinge i ringe og reck, udspring i skumgrav, hop på trampolin, kølbøtter og vejrmøller på gulv.
- Afslutning som stimulerer til at eleverne falder til

Gymnastikskolen 2023/2024

ro efter timer med aktivitet.

Besøgets omfang

Undervisningen består af 2 moduler á 2 timers varighed, og vil blive tilbudt på følgende tidspunkter:

2023: fra uge 40 - uge 50

2024: fra uge 2 – uge 22

Tirsdage – kl. 10.00 – 12.00

eller

Torsdage – kl. 10.00 – 12.00

Hver undervisningsgang vil blive opdelt i to dele med en lille pause imellem.

Der vil være mulighed for at spise medbragt mad i klubbens lokale.

Klassen/klasserne forpligter sig til at komme to på hinanden følgende undervisningsgange. Det skal være samme klasse/klasser, der er til stede begge undervisningsgange.

Præmisser - Sikkerhed

Af sikkerhedsmæssige og organisatoriske årsager er følgende præmisser opstillet:

- En klasse – 2 aktive omklædte lærere/pædagoger
- To klasser – 3-4 aktive omklædte lærere/pædagoger
- Hver undervisningsgang vil blive indledt med en gennemgang af reglerne for at være i hallen.
- Klasserne er klar til undervisning fra starttidspunktet.

Aalborg Idræts Gymnastikforening/Aalborg

Kommune varetager følgende:

- Planlægger indholdet i undervisningen.
- Stiller med instruktører til den indholdsmæssige del af undervisningen.
- Stiller anlæg og udstyr til rådighed. (herunder måtter, springgrav, bom, ringe, trampolin m.v.)
- Gennemgår sikkerhedsinstruks/ regler ved hver undervisningsgang.

Skolen varetager følgende:

- Der er mulighed for håndvask på stedet, og vi henstiller til at alle har vasket/afsprittet hænder før indgang til aktivitetsområdet.
- Koordinatorer – og afholder udgiften for transport til og fra Stadionhal 3, Annebergvej 48, 9000 Aalborg. Læs mere om bustransport [her](#)
- De voksne deltager aktivt i form af assistance ved øvelser, opsyn/tilsyn og pædagogisk/socialt ansvar.
- Eleverne er omklædt og klar til undervisning fra starttidspunktet.
- Kommunikation med hjemmene, herunder ifht. medbragt madpakke, vanddunk og gymnastiktøj.
- Bliver man forhindret på en besøgsdag, skal man tage direkte kontakt til: Instruktør (Gitte) 51 98 71 05 eller Thomas Bertelsen 21 25 50 89

! VED TILMELDING

- Tilmeldes et hold på MAX. 50 elever til 2 dato- og tidsbestemte moduler. Datoerne står angivet i skemaet nederst på siden. Klasserne forpligter

- sig til at deltage BEGGE gange.
- Det eksakte elevantal bedes oplyst ved tilmelding.
 - Kontaktpersonen står for videreformidling af alt materiale, til rette vedkommende.
 - Bekræftes samtidig, at skolen er bekendt med de ovenfor beskrevne forpligtelser.
 - Du får tilsendt en bekræftelse for tilmelding. Når du modtager denne, har du tilmeldt et hold til BEGGE undervisningsgange.
 - Undervisningen varetages af professionel gymnastikinstruktør.

Modul

Uger

Besøg 1

Besøg 2

1

40+41

Tirsdag 03.10.2023

Tirsdag 10.10.2023

2

40+41

Torsdag 05.10.2023

Torsdag 12.10.2023

3

43+44

Tirsdag 24.10.2023

Tirsdag 31.10.2023

4

43+44

Torsdag 26.10.2023

Torsdag 02.11.2023

5

45+46

Tirsdag 07.11.2023

Tirsdag 14.11.2023

6

45+46

Torsdag 09.11.2023

Torsdag 16.11.2023

7

47+48

Tirsdag 21.11.2023

Tirsdag 28.11.2023

8

47+48

Torsdag 23.11.2023

Torsdag 30.11.2023

9

49+50

Tirsdag 05.12.2023

Tirsdag 12.12.2023

10

49+50

Torsdag 07.12.2023

Torsdag 14.12.2023

Juleferie

11

02+03

Tirsdag 09.01.2024

Tirsdag 16.01.2024

12

02+03

Torsdag 11.01.2024

Torsdag 18.01.2024

13

04+05

Tirsdag 23.01.2024

Tirsdag 30.01.2024

14

04+05

Torsdag 25.01.2024

Torsdag 01.02.2024

15

06+07

Tirsdag 06.02.2024

Tirsdag 13.02.2024

16

06+07

Torsdag 08.02.2024

Torsdag 15.02.2024

17

09+10

Tirsdag 27.02.2024

Tirsdag 05.03.2024

18

09+10

Torsdag 29.02.2024

Torsdag 07.03.2024

19

11+12

Tirsdag 12.03.2024

Tirsdag 19.03.2024

20

11+12

Torsdag 14.03.2024

Torsdag 21.03.2024

21

14+15

Tirsdag 02.04.2024

Tirsdag 09.04.2024

22

14+15

Torsdag 04.04.2024

Torsdag 11.04.2024

23

16+17

Tirsdag 16.04.2024

Tirsdag 23.04.2024

24

16+17

Torsdag 18.04.2024

Torsdag 25.04.2024

25

18+20

Tirsdag 30.04.2024

Tirsdag 14.05.2024

26

18+20

Torsdag 02.05.2024

Torsdag 16.05.2024

27

21+22

Tirsdag 21.05.2024

Tirsdag 28.05.2024

28

21+22

Torsdag 23.05.2024

Torsdag 30.05.2024

Formål

- At gennemføre et kvalitativt gymnastiktilbud, hvor eleverne får mulighed for at stifte bekendtskab

med faciliteterne i Hal 3 og får lejlighed til at gå fagligt i dybden i samarbejde med en professionel gymnastikunderviser

- At kvalificere undervisningen på gymnastikområdet, hvilket medvirker at arbejde med kompetence- og færdigheds- og vidensmål efter 2. klassetrin:

1. Eleven kan deltage aktivt i i basale, alsidige bevægelser i leg
2. Eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege
3. Eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet
4. Eleven kan udføre grundlæggende gymnastiske bevægelser
5. Eleven har viden om grovmotoriske bevægelser på gulv og redskaber
6. Eleven kan anvende gymnastikredskaber
7. Eleven har viden om gymnastikredskabernes navne og anvendelse
8. Eleven kan spænde og afspænde isolerede kropsdele
9. Eleven har viden om spænding og afspænding
10. Eleven kan fastholde balance i enkle øvelser
11. Eleven har viden om balancevariationer

Sted

Stadionhal 3, Aalborg Idrætsgymnastik
Annebergvej 48
9000 Aalborg

Indgang ved stadions SV hjørne - mellem de 2 haller

Tilmelding

Beskrivelse af tilmeldingsprocedure

Du kan booke evt. ledige forløb herunder.
BEMÆRK: Det er kun 1. besøg der står anført i bookingen, og når du har booket denne har du bestilt **BEGGE DATOER** jf. ovenstående.

Ved spørgsmål eller pludselig opstået sygdom/fravær kontaktes:
Instruktør Gitte Brandtoft på 51 98 71 05 eller
koordinator Thomas Bertelsen på 21 25 50 89

Dato

Tirsdag, 3 oktober, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 5 oktober, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 24 oktober, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 26 oktober, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 7 november, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 9 november, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 21 november, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 23 november, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 5 december, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 7 december, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 9 januar, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 11 januar, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 23 januar, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 25 januar, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 6 februar, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 8 februar, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 27 februar, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 29 februar, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 12 marts, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 14 marts, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 2 april, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 4 april, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 16 april, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 18 april, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 30 april, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 2 maj, 2024 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 21 maj, 2024 - 10:00

Gratis

Torsdag, 23 maj, 2024 - 10:00

Gratis

Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Antal

50

Periode

03.10.2023 - 30.05.2024

Varighed

4 timer

To dage med aktivitet klokken 10.00 til 12.00
(Der er indregnet en pause undervejs)

Dette forløb er gratis.

Omkostninger finansieres af Børn & Unge/playmakerpuljen og Elitesport Aalborg

Emneområde

Trivsel og socialt samvær
Idræt og bevægelse

Fag

Dansk
Idræt
Tema undervisning

Faciliteter

- Mulighed for at spise medbragt mad
- Mulighed for toiletbesøg
- Handicapvenlige forhold

Yderligere oplysninger til faciliteter

Stadionhal 3 er en speciel hal – bygget udelukkende til gymnastik. Faciliteterne i hallen er unikke i forhold til at motivere eleverne, og de giver mulighed for, at eleverne får helt nye oplevelser i forhold til undervisning i gymnastik.

Kontakt udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev
Danmarksgade 17
9000 Aalborg

