



Gymnastikskolen 2022/2023



Beskrivelse

Forvaltningen Børn og Unge fortsætter i skoleåret 2022-2023 i samarbejde med Aalborg Idrætsgymnastikforening, Foreningsplaymakeren og Elitesport Aalborg "Gymnastikskolen". Gymnastikskolen kan til skoleåret 2022-2023 fejre 17-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 forenklede 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.
- Redskabsspecifik undervisning med introduktion til spring på gulv, bentsving på bentsvingshest, sving i ringe og barre og spring over hest.
- Alle elever får udleveret diplom for deltagelse på Gymnastikskolen.

Præmisser - Sikkerhed

Af sikkerhedsmæssige og organisatoriske årsager er følgende præmisser opstillet:

- En klasse – 1-2 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.

Undervisningens omfang

Undervisningen består af 2 moduler á 2 timers varighed, og vil blive tilbudt på følgende tidspunkter:
2022: fra uge 40 - uge 50

2023: fra uge 1 – uge 22
Tirsdag – kl. 10.00 – 12.00
Torsdag – 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, således man den ene uge gennemfører undervisningen tirsdag eller torsdag og i den efterfølgende uge på den anden ugedag. Det skal være samme klasse/klasser, der er til stede begge undervisningsgange.

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.
- Koordinerer – og afholder udgiften for transport til og fra Stadionhal 3, Annebergvej 48, 9000 Aalborg
- 1-2 voksne deltager per klasse (op til 28 elever)
- De voksne deltager aktivt i form af assistance ved øvelser, opsyn/tilsyn og pædagogisk/socialt ansvar. Derforuden naturligvis transport fra og til skolen.
- 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 04.10.2022

Tirsdag 11.10.2022

2

40+41

Torsdag 06.10.2022

Torsdag 13.10.2022

3

43+44

Tirsdag 25.10.2022

Tirsdag 01.11.2022

4

43+44

Torsdag 27.10.2022

Torsdag 03.11.2022

5

45+46

Tirsdag 08.11.2022

Tirsdag 15.11.2022

6

45+46

Torsdag 10.11.2022

Torsdag 17.11.2022

7

47+48

Tirsdag 22.11.2022

Tirsdag 29.11.2022

8

47+48

Torsdag 24.11.2022

Torsdag 01.12.2022

9

49+50

Tirsdag 06.12.2022

Tirsdag 13.12.2022

10

49+50

Torsdag 08.12.2022

Torsdag 15.12.2022

Juleferie

11

02+03

Tirsdag 10.01.2023

Tirsdag 17.01.2023

12

02+03

Torsdag 12.01.2023

Torsdag 19.01.2023

13

04+05

Tirsdag 24.01.2023

Tirsdag 31.01.2023

14

04+05

Torsdag 26.01.2023

Torsdag 02.02.2023

15

06+07

Tirsdag 07.02.2023

Tirsdag 14.02.2023

16

06+07

Torsdag 09.02.2023

Torsdag 16.02.2023

17

09+10

Tirsdag 28.02.2023

Tirsdag 07.03.2023

18

09+10

Torsdag 02.03.2023

Torsdag 09.03.2023

19

11+12

Tirsdag 14.03.2023

Tirsdag 21.03.2023

20

11+12

Torsdag 16.03.2023

Torsdag 23.03.2023

21

13+15

Tirsdag 28.03.2023

Tirsdag 11.04.2023

22

13+15

Torsdag 30.03.2023

Torsdag 13.04.2023

23

16+17

Tirsdag 18.04.2023

Tirsdag 25.04.2023

24

16+17

Torsdag 20.04.2023

Torsdag 27.04.2023

25

18+19

Tirsdag 02.05.2023

Tirsdag 09.05.2023

26

18+19

Torsdag 04.05.2023

Torsdag 11.05.2023

27

21+22

Tirsdag 23.05.2023

Tirsdag 30.05.2023

28

21+22

Torsdag 25.05.2023

Torsdag 01.06.2023

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.

Dato

Tirsdag, 4 oktober, 2022 - 10:00

Gratis

Torsdag, 6 oktober, 2022 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 25 oktober, 2022 - 10:00

Gratis

Torsdag, 27 oktober, 2022 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 8 november, 2022 - 10:00

Gratis

Torsdag, 10 november, 2022 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 22 november, 2022 - 10:00

Gratis

Torsdag, 24 november, 2022 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 6 december, 2022 - 10:00

Gratis

Torsdag, 8 december, 2022 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 10 januar, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 12 januar, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 24 januar, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 26 januar, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 7 februar, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 9 februar, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 28 februar, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 2 marts, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 14 marts, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 16 marts, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 28 marts, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 30 marts, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 18 april, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 20 april, 2023 - 10:00

Gratis

Tirsdag, 2 maj, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 4 maj, 2023 - 10:00

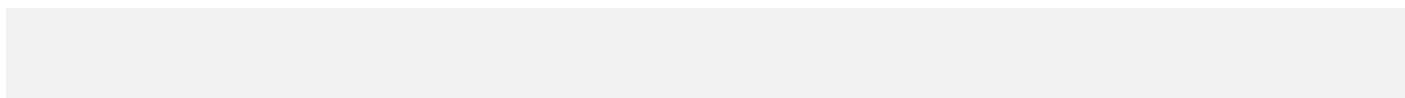
Gratis

Tirsdag, 23 maj, 2023 - 10:00

Gratis

Torsdag, 25 maj, 2023 - 10:00

Gratis



Praktisk information

Udbyder

Foreningsplaymaker Sanne Fremlev

Antal

50

Periode

04.10.2022 - 01.06.2023

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