



Evaluering af idrætsundervisning i fitnessregi

Formål

Opgavens formål er at evaluere Sønderborg Kommunes projekt "Idrætsundervisning i fitnessregi".

Beskrivelse af projektet

Sønderskov-Skolen i Sønderborg har i efteråret 2009 igangsat et 12 ugers idrætsforløb i fitnessregi for alle elever på 7., 8. og 9. klassetrin. Undervisningen foregår i Fitness Syd og varetages af fitnessinstruktører fra Fitness Syd. Der tilbydes ekstra træning efter skoletid for visiterede elever i samarbejde med skolens ATK-lærere. Derudover tilbydes alle elever og lærere træning i Fitness Syd til specialpris.

Målet for projektet er blandt andet, at elevernes bliver mere fysisk aktive og lærer at sætte mål for egen træning og livsstil.

Metode/fremgangsmåde

Eleverne vil blandt andet blive evalueret gennem konditest samt målinger på fedtprocent, muskelmasse og vandindhold i kroppen.

Derudover vil evalueringen endvidere forsøge at belyse samarbejdsmodellen mellem skole og fitnesscenter samt de fordele og ulemper der måtte være forbundet hermed.

Projektets resultater

KOSMOS skriver evalueringsrapport.

Projektansvarlig

Mette Munk Jensen, Videncenter for Sundhedsfremme, University College Syd.

E-mail: mmj@ucsyd.dk

Tlf. 73 22 71 40

Mobil nr. 20 54 84 80

Eksterne samarbejdspartnere

Sønderborg Kommune og Fitness Syd.

Dokumentation/formidlingsform

Evalueringsrapporten fra KOSMOS lægges ud på www.vicekosmos.dk og resultaterne formidles til Sønderborg kommune, som er rekvirent af opgaven.

Start- og sluttidspunkt

Projektet afvikles og evalueres i efteråret 2009.