



VI SØGER SKOLER TIL AFPRØVNING AF FITNESS- OG STYRKETRÆNING- FORLØB I UDSKOLINGEN

MEGAFIT er et idrætsundervisningsforløb til udskolingen, udviklet i Australien, som har fokus på at styrke elevernes kompetence og motivation for fitness- og styrketræning. I forløbet arbejdes der med egen kropsvægt, træningselastikker og lette vægte. Det foregår i et positivt støttende undervisningsmiljø og undervisningens indhold ligger indenfor idrætsfagets kompetencemål.

For at undersøge forløbets potentiale i Danmark, søger vi skoler, der har lyst til være med!

FORLØBET BESTÅR AF:

- **MEGAFIT-undervisningsforløb** hvor mindst to klasser fra 7., 8., og/eller 9. klasse deltager.
- **Gratis kursusdag** for alle idrætslærere for de deltagende klasser på enten Københavns Professionshøjskole (København) eller på Syddansk Universitet (Odense).
- **Forløb i idrætsundervisningen** der skal gennemføres over 8 uger, hvor ca. 4 uger optager hele idrætsundervisningen og ca. 4 uger optager en del af idrætsundervisningen.
- **Korte aktive pauser**, der skal gennemføres i den øvrige undervisning, hvor eleverne laver fitness- og styrkeøvelser (2-3 x 5 minutter per uge).
- **En lodtrækning** før sommerferien som afgør om forløbet gennemføres fra september-december eller fra januar-april.

DET SKAL DU OGSÅ VIDE:

- Hver skole får gratis MEGAFIT-udstyrspakke og undervisningsforløb.
- Der ikke er specifikke forudsætninger for at deltage.
- I undervisningen gennemføres fitness- og styrketests organiseret af lærerne med hjælp fra eleverne.
- Alle elever udfylder et kort spørgeskema tre gange (september, januar og april).
- Udvalgte lærere og elever deltager i opfølgende interview.
- Dele af undervisningen bliver observeret af forskere fra projektgruppen.
- Udover deltagelse i kursusdag må forventes ekstra forberedelsestid i perioden og supportbesøg fra projektgruppen.

MEGAFIT er et samarbejde mellem Dansk Skoleidræt, Københavns Professionshøjskole (KP), Syddansk Universitet (SDU) og Forsknings- og Implementeringscenter for Idræt, Bevægelse og Læring (FIIBL).

Projektet er støttet af Hjerteforeningen og har særligt fokus på de mest inaktive, der gennem undervisningen kan udvikle motivation og kompetence for fitness- og styrketræning.

Læs mere om MEGAFIT her: fiibl.dk/megafit

NYSGERRIG?

Skriv eller ring til Lars Breum Christiansen
Projektleder, Syddansk Universitet

lbchristiansen@health.sdu.dk
Tlf. 60 60 79 40