

Principper for bevægelse

Bevægelse bruger vi til at sikre eleverne en aktiv og varieret skoledag. Udgangspunktet er at alle elever hver uge i gennemsnit bevæger sig ca. 45 minutter om dagen, som beskrevet i folkeskoleloven.

Bevægelse skal forstås som aktiviteter, hvor eleverne rører sig og er fysisk aktive.

Formål

Formålet med bevægelse i skoledagen er først og fremmest at understøtte læring og trivsel i skolen. Fysisk aktivitet fremmer glæde, relationer og trivsel og det er med til at skabe en varieret skoledag, som eleverne synes er sjov. Dette styrker i sig selv læringen og derudover lærer mange børn bedre ved at indarbejde læringen kropsligt.

Derudover bidrager bevægelse i undervisningen til elevernes sundhed, idet regelmæssig motion og fysisk aktivitet er en vigtig del af en sund livsstil. På den måde bidrager bevægelsen til at skabe gode vaner hos børnene.

Principper

Skolen tilstræber at bevægelse bliver en integreret del af undervisningen i så mange fag som muligt.

Det tilstræbes at alle elever bevæger sig hver dag i skoletiden – i gennemsnit 45 minutter om dagen, som dog ikke behøver være ligelig fordelt over ugens dage.

Bevægelse kan bestå af aktiviteter, der både kan være low-impact og high-impact og have form af

- brain-breaks, hvor bevægelsen er med til at give eleverne en ”aktiv pause”, for at skabe variation og gøre hjernen og kroppen klar til at modtage undervisning igen
- fagfaglige lege, hvor eleverne bevæger sig mens de lærer om fx matematik eller dansk

Det er klasseteamet, der samarbejder om hvilken type af bevægelse klassen skal lave og hvornår den skal ligge. Det er altså teamets ansvar at sikre at alle klasser bevæger sig nok.

Eleverne inddrages i opgaven med at holde styr på, hvor meget de har bevæget sig, hvornår de rent faktisk gør det og hvordan bevægelsen skal foregå. Det betyder også at forældre gennem eleverne kan følge med i brugen af bevægelse i skoledagen.

Bevægelse sker ikke kun i undervisningstiden. Det er også vigtigt at eleverne opfordres til fysisk aktivitet i frikvartererne. I planlægning af ændringer i skolens udendørsområder tages bevægelse med som et parameter, sådan at disse områder lægger op til bevægelse.

Skolen har mindst to medarbejdere, der er bevægelsesambassadører, som de øvrige medarbejdere kan hente inspiration hos.