



PRAKSISCENTER FOR
IDRÆT OG BEVÆGELSE
I SKOLEN

EKSEMPELKATALOG

Konkrete cases, aktiviteter,
forløb, materialer og erfaringer
fra den aktive skoledag.

dansk
skoleidræt

Med støtte fra

TrygFonden



Gode eksempler og konkret inspiration

Praksiscenter for Idræt og Bevægelse i Skolen har udarbejdet dette eksempel-katalog over etablerede løsninger og erfaringer med idræt og bevægelse i en varieret skoledag. Centeret har som grundformål at styrke implementeringen af det skolelovmæssige krav om gennemsnitligt 45 minutters daglig idræt og bevægelse som en del af en varieret skoledag og dermed sikre, at flere børn og unge bevæger sig mere. Det skal ske ved at arbejde for en målsætning om, at bl.a. kommuner og skoler i højere grad etablerer strukturer og bæredygtige indsatser omkring idræt og bevægelse i skolen for at understøtte en vedvarende praksisændring og dermed etablering af en bevægelseskultur på den enkelte skole.

Eksempelkataloget præsenterer eksempler på aktiviteter, forløb, materialer og erfaringer inden for en række temaer og områder omkring en aktiv skoledag. Der gives gode eksempler fra fem led i den virkekæde, som er omkring skolen ift. implementeringen af idræt og bevægelse (se afsnit nedenfor).

Målet med kataloget er overordnet at inspirere til, at andre og flere arbejder målrettet med bevægelse i skolen. Ambitionen er derfor ikke, at cases og eksempler fra dette katalog skal direkte kopieres - blot åbne op for perspektiver, muligheder og tilgange, som allerede er afprøvet og igangsat.

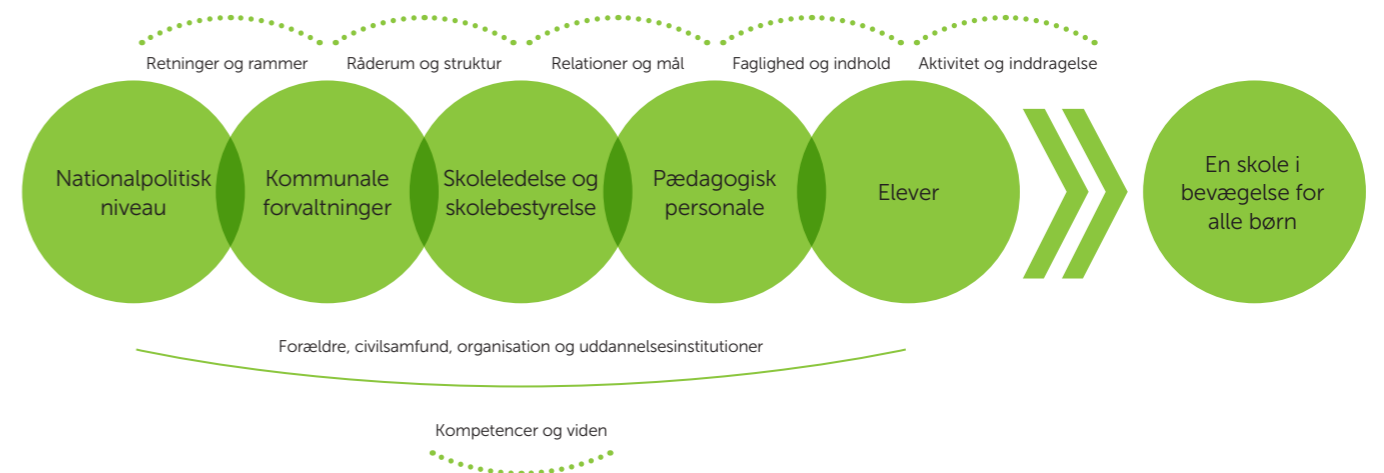
Praksiscenter for Idræt og Bevægelse i Skolen hjælper gerne til med at kvalificere eksemplerne eller svarer på spørgsmål, hvis I har brug for mere viden.

Kontakt os på pibs@skoleidræt.dk.

Virkekæde for bevægelse i skoledagen

Siden skolereformen fra 2014 har det været et lovkrav, at alle elever gennemsnitligt skal have 45 minutters bevægelse i løbet af skoledagen. Lovkravet er til debat blandt politikerne og andre relevante aktører, og uanset hvordan fremtidens lov på området udformes, ændrer det ikke på relevansen af idræt og bevægelse i skolen. Det er derfor afgørende, at vi fortsat arbejder på at involvere alle de niveauer omkring skolen, som kan påvirke og spille en rolle i arbejdet med at skabe såvel struktur som kultur for idræt og bevægelse for alle børn i en varieret skoledag.

Nedenstående virkekæde illustrerer de niveauer og led, som udgør virkekæden for implementering af mere idræt og bevægelse i skolen. Alle led skal involveres, hvis det skal lykkes – og samtidig er rummene mellem de enkelte led en forudsætning for succes, idet de illustrerer, at kun via samarbejde og fælles målsætning kan kæden hænge sammen. Modellen er dermed udgangspunkt for kataloget med eksempler fra alle led i kæden.



Nationalpolitisk niveau

Nationalpolitisk niveau

Kommunale forvaltninger

Skoleledelse og skolebestyrelse

Pædagogisk personale

Elever

En skole i bevægelse for alle børn

Gode eksempler på nationalpolitisk niveau

Det **nationalpolitiske niveau** forstås som de politiske strukturer, lovgivninger og regelsæt, som skolen virker under, herunder folkeskolereformen i 2014 og lovkravet om gennemsnitligt 45 minutters bevægelse i løbet af skoledagen for alle børn.

Politisk prioritering

Involvering og dermed prioritering fra det (national-)politiske niveau kan bidrage til at skabe ramme og retning samt ikke mindst sikre ressourcer. I Danmark afsættes der midler på finansloven til bevægelse i folkeskolen, og der oprettes puljer til at understøtte implementering og indsatser. Der er bevågenhed på området fra ministeriel side, understøttet af den følgeforskning, der har været om bevægelse som et reformelement. Konkret har det bl.a. udmøntet sig i høringer, samråd, puljemidler til understøttelse af systematiske indsatser for bevægelse i grundskolen (udløb september 2022), samt en pulje til trivsels- og bevægelsesaktiviteter for børn og unge i kølvandet på Covid-19.

Konkrete initiativer

LOKAL KAPACITETSOPBYGNING

Børne- og Undervisningsministeriet har i 2021 taget initiativ til projektet Fagene i Bevægelse, der har til hensigt at sikre lokal kapacitetsopbygning omkring arbejdet med bevægelse i skoledagen.

Mere info

www.fageneibevægelse.dk



Kommunale forvaltninger



Gode eksempler på kommunale forvaltninger

Det **lokalpolitiske niveau** forstås som de kommunale indsats, som understøtter skolen. Dette kan være ressourcer, strategier, fysiske rammer og lokale politikker.

HELHEDSORIENTERET BEVÆGELSESIKTSATS

I marts 2021 besluttede børne- og ungeudvalget i **Slagelse Kommune**, at der skulle arbejdes med en helhedsorienteret bevægelsesindsats i både dagtilbud og skoler. De udarbejdede derfor bl.a. indsatsen BiDS baseline. BiDS står for "Bevægelse i dagtilbud og skoler", og indsatsen belyser, hvordan der lokalt arbejdes med bevægelse på hhv. dagtilbuds- og skoleområdet, hvilke udfordringer, der gør sig gældende, samt hvilke idéer og ønsker, dagtilbud og skoler har til det fremadrettede arbejde med bevægelse. BiDS baseline afsluttes med en række tværgående opmærksomheder, som opsummerer vigtige pointer for det videre arbejde med bevægelse. Slagelse Kommune ønsker med BiDS baseline at bruge bevægelse som redskab til at fremme trivsel, sundhed, motivation og læring.

Mere info

Kontakt Slagelse Kommune, www.slagelse.dk

UNGDOMSLIV I BALANCE

I **Kolding Kommune** har de ladet sig inspirere af "den islandske model", der har fokus på de forhold, der skaber rammerne for et godt og sundt børne- og ungeliv, herunder fysisk aktivitet. Koldings egen udgave fik navnet "Moving Kolding – ungdomsliv i balance". Med konkrete indsats som tættere samarbejde mellem skoler og foreninger, faciliteter, større udbud af fritidsaktiviteter og forældreinvolvering ønsker Kolding Kommune at forbedre børn og unges trivsel og øge livskvalitet generelt. Det sker bl.a. gennem samarbejde med DGI, ift. foreningsudvikling, og Dansk Skoleidræt, der analyserer skolernes arbejde med bevægelse og ud fra dette gennemfører udviklingsforløb på de enkelte skoler.

Mere info

www.kolding.dk/borger/kultur-fritid-frivillighed/fritid-og-idraet/kolding-talent/moving-kolding-ungdomsliv-i-balance/

FLERE IDRÆTSLEKTIONER PÅ ALLE SKOLER

I 2007 gav kommunalpolitikkerne grønt lys til et ambitiøst idrætsskoleprojekt, hvor 1200 elever i 0.-6. klasse på syv skoler fik seks ugentlige idrætslektioner på skoleskemaet. Samtidig igangsatte **Svendborg Kommune** i samarbejde med Rygforskningscenteret, UC Lillebælt, RICH og Institut for Idræt og Biomekanik, SDU verdens største og længstvarende forskningsprojekt af sin art. Projektet bragte en række dokumenterede gevinster med sig, og derfor blev alle skoler i kommunen fra 2012 idrætsskoler.

Mere info

www.svendborgprojektet.dk

PARTNERSKABSÅFТАLE SKABER STRUKTUR

Faaborg-Midtfyn Kommune tog i 2020 et valg om at opprioritere deres indsats for bevægelse i skoledagen. De indgik derfor som den første kommune i landet en partnerskabsaftale med Dansk Skoleidræt om at skabe en varieret skoledag med mere idræt og bevægelse på alle kommunens skoler. Aftalen trådte i kraft 1. juni 2021, og indsatsen udspringer af udvalget "Fremtidens Skole", som skal komme med anbefalinger til, hvordan kommunen kan sikre maksimal udvikling af elevernes læring. Aftalen supplerer Faaborg-Midtfyn Kommunes Bevæg dig for livet-målsætning om, at endnu flere børn og unge skal opleve bevægelsesglæde i de lokale idrætsforeninger. Som en del af aftalen blev alle kommunens 11 skoler meldt ind i Dansk Skoleidræts Kreds Fyn, så de kan deltage i de mange lokale skoleidrætstilbud, som udbydes af kredsen.

Mere info

www.skoleidraet.dk/nyheder/faaborg-midtfyn-kommune-og-dansk-skoleidraet-indgaar-partnerskabsaftale/

Konkrete initiativer



STRATEGIFORLØB FRA DANSK SKOLEIDRÆT

Et strategiforløb er en kommunal proces for mere bevægelse i skolen. Formålet med forløbet er, at man i fællesskab udarbejder et fundament og en struktur for at skabe en kultur for bevægelse på kommunens skoler. Strategiforløbet tager udgangspunkt i data om kommunens arbejde med bevægelse, der indhentes i en elektronisk spørgeskemaundersøgelse, som bl.a. kan inddrage politikere, forvaltningschefer, konsulenter, skolebestyrelser, skoleledere og elevråd.

Læs mere

www.skoleidraet.dk/kurser/bevaegelse-i-undervisningen/strategiforloeb/strategiforloeb/

BEVÆG DIG FOR LIVET

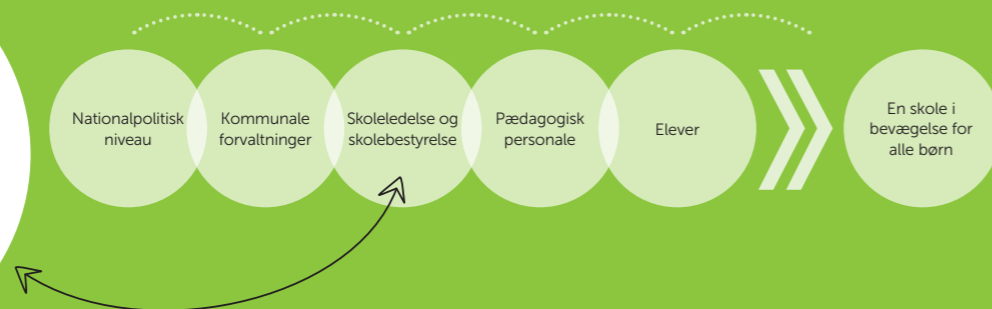
Bevæg dig for livet er et partnerskab mellem DIF og DGI med støtte fra Nordea-fonden og TrygFonden med en vision om, at 75 % af danskerne i 2025 skal dyrke idræt, og at 50 % af befolkningen skal dyrke idræt i en forening.

Som en del heraf kan en kommune blive visionskommune, der bevidst arbejder for at få flest mulige borgere til at være fysisk aktive gennem indsats på alle forvaltningsområder, der kan spille ind i forhold til målet, herunder skolen.

Læs mere

www.bevaegdigforlivet.dk

Skoleledelse og skolebestyrelse



Gode eksempler på skoleledelse- og skolebestyrelsesniveau

Det **ledelsesmæssige niveau** forstås som skolens ledelse og dennes rolle ift. rammer og understøttelse af kompetenceudvikling, ressourcer og fælles mål for arbejdet med idræt og bevægelse på den enkelte skole.

OPBAKNING FRA LEDELSEN

På **Brændkjærskolen** i Kolding har ledelsen for alvor sat fokus på bevægelse. Arbejdet med bevægelse er formaliseret bl.a. ved at udnævne to lærere til bevægelsesambassadører, der har fået frigivet tid til arbejdet med bevægelse. Skolens ledelse har fra start givet mere eller mindre frie tøjler til bevægelsesambassadørerne og har løbende afholdt møder med dem, hvor de har evalueret og optimeret sammen.

Mere info

www.brkskolen.aula.dk/braendkjaerskolen-bevaeger-sig

MEDARBEJDERINDDRAGELSE

På **Virum Skole** har ledelsen – trods masser af bevægelse via skemalagte bevægelsesbånd og ekstra idrætstimer – smidt alle bolde op i luften, inddraget hele lærer- og pædagogstaben og er startet en ny tilgang til bevægelse. Der skal være mere fokus på bevægelse som en trivselsindsats frem for noget, der blot skal sættes flueben ved. Lærerne skal være trygge ved at inddrage bevægelse og tage ejerskab for, at eleverne får en varieret skoledag.

Mere info

www.skoleidraet.dk/nyheder/afdelingsleder-om-procesforloeb-bevaegelse-er-investeringen-vaerd/

KULTUR FOR BEVÆGELSE

Vibeskolens på Fyn har skabt en stærk kultur for bevægelse i løbet af hele skoledagen gennem målrettet ledelsesengagement, motiverede medarbejdere og flere års dedikeret arbejde for sagen. Vibeskolens strukturelle tiltag ses bl.a. ved, at der i samarbejde mellem lærere, pædagoger og ledelse udfærdiges tydelige handleplaner for fysisk aktivitet hvert andet år, og at der fastlægges en række bevægelsestemaer i medarbejdergruppen. Ledelsen følger deres strategier til dørs bl.a. ved selv at indlægge bevægelse pauser på personalemøder og ved jævnlige at sende deres medarbejdere til konferencer og netværksmøder omkring bevægelse.

Mere info

www.vibeskolens.aula.dk/om-vibeskolens/bevaegelses-skole

Konkrete initiativer

PROCESFORLØB FRA DANSK SKOLEIDRÆT

Et procesforløb er en kvalificeret, kontinuerlig indsats for mere bevægelse i skolen. Formålet med procesforløbet er, at det pædagogiske personale i fællesskab udvikler kompetencer til at inddrage bevægelse i skolens hverdag. Procesforløbene planlægges ud fra data for den enkelte skoles status for bevægelse via en elektronisk spørgeskemaundersøgelse forud for forløbet.

Mere info

www.skoleidraet.dk/kurser/bevaegelse-i-undervisningen/procesforloeb/procesforloeb/

DGI-CERTIFICERING AF SKOLER

DGI certificerer skoler med henblik på at gøre idræt, leg og bevægelse til en integreret del af hverdagen. For at en skole kan blive certificeret, skal skolens lærere og pædagoger gennemgå et forløb, hvor de klædes på at skabe en aktiv skoledag. Forløbet tager afsæt i udarbejdelsen af en fælles bevægelsesstrategi for skolen.

Mere info

www.dgi.dk/samarbejd/om-vores-fokusomraader/fokusomraader/boerns-bevaegelsesglæde/certificering

Inspirationsprincip for bevægelse

Dansk Skoleidræt har i samarbejde med DGI og Skole og Forældre udarbejdet et inspirationsprincip for bevægelse, som skolebestyrelser kan finde inspiration i til deres arbejde med netop bevægelse. Inspirationsprincippet er udviklet med henblik på at understøtte skolebestyrelsernes rolle og betydning i forhold til at sikre bevægelse i skolen.

Mere info

www.skole-foraeldre.dk/artikel/motion-og-bevaegelse



Pædagogisk personale

Nationalpolitisk niveau

Kommunale forvaltninger

Skoleledelse og skolebestyrelse

Pædagogisk personale

Elever

En skole i bevægelse for alle børn

Gode eksempler på pædagogisk personale-niveau

Personaleniveauet er lærernes og pædagogernes kompetencer, forudsætninger og løsninger til at ændre praksis ift. at indarbejde mere idræt og bevægelse i deres daglige undervisning og virke.

ÅBEN SKOLE-INITIATIVER

Åben skole kan skabe en varieret skoledag ved at inddrage og samarbejde med de lokale idrætsforeninger. Der er mulighed for at introducere eleverne for forskellige idrætter i skolens trygge rammer og på sigt give dem mod på mere idræt og bevægelse i foreningsidrætten, x med inspiration fra DIF's skolekatalog og inddragelse af specialforbundenes skoletilbud.

I **Nordjylland** lykkes engagerede idrætslærere fra lokale skoler i samarbejde med Dansk Skoleidræt med at lave såkaldte Foreningsfestivaler. Her mødes elever på samme årgang fra forskellige skoler og introduceres til en række foreninger, der alle har forberedt små workshops og forskellige aktiviteter.

Mere info

www.epaper.dk/jtoas/skoleidraet/573/?gotopage=6

www.dif.dk/radgivning-og-stotte/mere-idraet-i-folkeskolen/aben-skole

BEVÆGELSESEJLEDERE SOM EN DEL AF PLC ELLER LÆRINGSNETVÆRK

På **Østerhåbskolen** i Horsens har de bevægelsesinspiratorer som en del af deres vejledernetværk. Det betyder, at der er afsat dels tid til opgaven, dels en ledelsestovholder. Bevægelsesinspiratorerne bruges i deres egne afdelinger, på årgangsmøder og fagudvalgsmøder, så bevægelse tænkes ind i alle fagene, og alle kolleger kan blive inspireret. Bevægelsesinspiratorer eller -vejledere kan ligeledes tænkes ind som en del af skolens Pædagogiske Læringscenter (PLC) med det formål at udvikle og understøtte aktiviteter til undervisningen og at støtte og inspirere skolens medarbejdere.

Konkrete initiativer

FORENINGSFESTIVALER

I Dansk Skoleidræts lokale kredsforeninger afholder engagerede idrætslærere fra lokale skoler såkaldte Foreningsfestivaler. Her samles elever på samme årgang fra forskellige skoler i området til en dag med aktiviteter og workshops, som de lokale foreninger introducerer og forbereder. Festivalerne er en mulighed for at etablere et konkret samarbejde, som giver et indblik i det lokale foreningslivs muligheder og tilbud.

Mere info

www.epaper.dk/jtoas/skoleidraet/573/?gotopage=6

KURSER FRA FX VIA, DANSK SKOLEIDRÆT ELLER DGI

Efteruddannelse og kompetenceudvikling er en vigtig faktor, hvis bevægelse skal blive en naturlig del af både lærere og elevers hverdag. Inddragelse af bevægelse som et pædagogisk, didaktisk værktøj forudsætter, at man er tryk ved at anvende det fx i den fag-faglige undervisning, og dette kræver, at man føler sig kompetent. Flere organisationer udbyder kurser, der klæder lærere og pædagoger på til arbejde med bevægelse ud fra forskellige vinkler.

Mere info

www.via.dk/efter-og-videreuddannelse

www.skoleidraet.dk/kurser

www.dgi.dk





Gode eksempler på elevniveau

Elevniveauet i kæden skal forstås som elevernes holdning, adfærd, inddragelse og indflydelse ift. at påvirke til at implementere mere idræt og bevægelse i skolen.

FÆLLESELEVRÅD UNDERSTØTTER BEVÆGELSE

I **Odense Kommune** lavede fælleselevrådet i skoleåret 17/18 en kampagne for bevægelse. De udarbejdede bl.a. et ur, der kunne hænge i klasselokalerne hos de ældste elever, og som elever og lærere kunne indstille, alt efter hvor mange minutter, der blev brugt til bevægelse i løbet af skoledagen for at skabe bevidsthed om bevægelse.

Mere info

Kontakt Odense Kommune, www.odense.dk

LEGEPATROLJEN SKABER AKTIVITET OG RELATIONER

Halvdelen af landets skoler har uddannet elever til at kunne stå for Legepatroljen. På **Thyregod Skole** i Give har de succes med at bruge store elever til at sætte lege i gang for indskolingens i frikvartererne, når de to gange om ugen afvikler deres egen udgave af Legepatroljen. De store er gode til at håndtere småkonflikter og bliver hurtigt forbilleder for de små, og stor-lille-relationen har en positiv effekt på både de ældste og de yngste elevers skolegang. De yngste oplever skolen som et trygt sted, og de ældste elever trives med ansvaret og med at være rollemodeller.

Mere info

www.skoleidraet.dk/nyheder/7-klasse-gaar-forrest-i-legepatroljen/

BEVÆGELSESGENTER INSPIRERER

På **Nordstjerneskolen** i Helsingørskommunen uddannes elever til bevægelsesagenter i 7. klasse. Agenterne kan bookes af skolens lærere til at varetage en del af den daglige bevægelse. Det er lærerigt for både elever og lærere. Eleverne nyder det friske pust og den gode energi, og lærerne bliver inspireret til mere og anderledes bevægelse. Bevægelsesagenterne selv får succesoplevelser og vokser med opgaven. Initiativet er udviklet og drevet af skolens bevægelsesvejleder.

Mere info

www.skoleidraet.dk/nyheder/store-elever-staar-for-bevaegelsen/

Konkrete løsningskoncepter



LEGEPATROLJEN FRA DANSK SKOLEIDRÆT

I Legepatroljen uddannes ældre elever til at kunne varetage rollen som igangsætter og lærer samtidig op i, hvordan de kan være rollemodeller for deres yngre skolekammerater. De lærer en række lege, som de i frikvartererne organiserer for og leger med elever fra de mindre klasser. Det giver mere liv i skolegården, bedre trivsel blandt eleverne - både på egen årgang og på tværs af årgange - samt øget sundhed og læring hos eleverne. Skoler kan få Legepatroljen gennem et 4,5 timers kursus, hvor Dansk Skoleidræt kommer ud på skolen og uddanner eleverne til at skabe sjove og trygge pauser for store og små.

Læs mere

www.legepatroljen.dk

JUNIORIDRÆTSLEDERE FRA DANSK SKOLEIDRÆT

Elever, der ønsker at blive klædt på til at kunne varetage bevægelse, kan uddanne sig som junioridrætsledere. Uddannelsen er bygget op, så den kan udbydes som et valgfag. Her lærer eleverne bl.a. at planlægge og formidle, aktivitetsjustere, at kunne varetage bevægelse for yngre elever og at fungere som trænere i en forening.

Læs mere

www.skoleidraet.dk/kurser/junioridrætslederkurser





Let tilgængelige materialer

Der findes en række forskellige koncepter og materialer, der kan inspirere til og understøtte inddragelse af bevægelse i undervisningen med henblik på at sikre en varieret skoledag, og hvor størstedelen er frit tilgængeligt og klar til brug. Det betyder, at alle pædagogiske personale – uanset fag eller erfaring med bevægelse – kan anvende materialerne i deres daglige praksis, fx brain breaks, bevægelseslege, bevægelse i den fagfaglige undervisning, pauser og bevægelsesbånd.

Se bl.a.

www.skoleidraet.dk

www.legpaastreg.dk

www.emu.dk/grundskole/varieret-undervisning



 PRAKSISCENTER FOR
IDRÆT OG BEVÆGELSE
I SKOLEN

dansk
skoleidræt

Med støtte fra
TrygFonden

Praksiscenter for Idræt og Bevægelse i Skolen / Dansk Skoleidræt
Lindholm Havnevej 31, 5800 Nyborg

www.pibs.dk