

LISTE OVER LETTE TILTAG

ARBEJDSARK – LETTE TILTAG TIL AT SKABE EN BEVÆGELSESKULTUR PÅ SKOLEN

En god bevægelseskultur skabes af jeres handlinger og holdninger, men også igennem strukturer som sætter bevægelse på dagsordenen og viser at det er vigtigt for jeres skole.

Her er en liste med otte lette tiltag I kan præsentere for ledelsen, som kan hjælpe jer til at skabe en god bevægelseskultur



BEVÆGELSE PÅ P-MØDER

Hav bevægelse som et fast punkt på P-møder. Dette skaber let videndeling og praktisk erfaring blandt personalet. Og så får alle en kropslig erfaring med hvad bevægelse kan. Teams kan på skift have ansvaret for aktiviteten, så I deler erfaringer mellem teams



FAST DEL AF MUS

Med bevægelse som en fast del af MUS-samtalerne fastholdes fokus, og personalets kompetenceudvikling understøttes.



BEVÆGELSESAMBASSADØRER

Bevægelsesambassadører er ressourcepersoner omkring bevægelse i skoledagen. De kan lave eksempler på aktiviteter til fx morgensamling eller møder, og skaber et trygt sted at gå hen og få sparring og støtte.



VURDERE "UGENS ØVELSE"

Hæng [Ugens øvelse](#) op i personalerummet sammen samt en seddel med en linje med polerne 'Meget god' og 'Meget dårlig'. Opfordrer personalet til at afprøve øvelsen og placere sig på linjen med sit navn. På den måde bliver det synligt om den er god og hvem man kan spørge.



STRUKTURER FOR VIDENDELING

Strukturér hvornår og hvordan I videndeler formelt om bevægelse. Det kan være på hvert andet teammøde, i fag teams osv. Dette kan gøres kort og effektivt og sikrer at I fastholder fokus og udvikler skolens bevægelseskultur.



SYNLIGHED

Gør det synligt for hinanden, elever og forældre at bevægelse er vigtigt på skolen. Fx med opslag ved hovedindgangen eller QR koder på væggene som linker til bevægelsesaktiviteter. Dette skaber fællesskab om kulturen.



INDRETNING

Indret skolen så den tydeligt inviterer til bevægelse. Det kan være med løbebaner på gangene eller rekvisitter som gør det let at gå i gang.



MAKKERPAR

Dan makkerpar i det pædagogiske personale som har til opgave at sparre med hinanden om deres erfaringer med bevægelsesaktiviteter. Dette kan skabe tryghed til at eksperimentere og udvikle sine kompetencer til inddragelse af bevægelse.