

Vores skole / Politikker / **Bevægelsespolitik**

Bevægelsespolitik

Forskning viser, at børn, der bevæger sig

- er glade børn
- har mere selvtillid og flere venner
- føler sig mere raske
- lærer mere

Derfor skal eleverne bevæge sig i hverdagen, så de lærer, er glade osv., jf. ovenstående.

Overordnede mål for bevægelsespolitikken er:

- at skolen, SFO og forældrene aktivt støtter op om Sundhedsstyrelsens anbefalinger om, at børn bør bevæge sig mindst 60 minutter om dagen.
- at bevægelsesaktiviteter integreres som en del af undervisningen og fritidstilbuddet, hvor det falder naturligt.
- at der skabes gode rammer for leg og bevægelse i frikvartererne og SFO-tid set i relation til de givne rammer.
- at skabe lyst til bevægelse og give forståelse for de positive sider af fysisk aktivitet.
- at videreudvikle skolen til en skole, der giver eleverne gode muligheder for at lære både intellektuelt, kropsligt og socialt.
- at eleverne motiveres til at motionere uden for skoletiden.

- at flest mulige elever er selvtransporterende på deres vej til og fra skole.

Skolen vil i samarbejde med forældrene sikre, at der i fællesskab arbejdes med de overordnede mål.

Mulighed for bevægelse i undervisningen

Lærerne indtænker bevægelse og fysisk aktivitet i undervisningen når det findes relevant.

Alle elever på skolen deltager i en årlig motionsdag.

Skolen har ligeledes faste traditioner, hvor bevægelse er en naturlig del. Her tænkes bl.a. på ture i indskolingshuset, i 1. maj perioden og andre dage, hvor der arrangeres forskellige aktiviteter ud af huset.

Skolen deltager løbende i forskellige former for elevaktiviteter, fx tilbud fra Dansk Skoleidræt m.v.

Faktiske forhold/handlinger i bh. klassen/ indskolingen

Indskolingen har perioder, hvor der sættes fokus på sundhed og bevægelse. Disse perioder finder sted i klassen eller på tværs af klasser på de enkelte årgange.

Fra 0.-3. klasse kan der i perioder være indlagt et "pulsens op-indslag" de enkelte dage.

Eleverne har mulighed for en "Røre sig-pause" i de enkelte timer, når der er brug for det.

I nogle klasser er der mulighed for at indrette lokalet fleksibelt, så indretningen giver mulighed for at man ikke sidder stille på samme stol hele dagen.

Faktiske forhold/handlinger på mellemtrinnet

Eleverne har mulighed for en "Røre sig-pause" i de enkelte timer, når der er brug for det.

Mellemtrinnet har perioder, hvor der sættes fokus på sundhed, kost og motion.

Hvert år har klasserne mulighed for at deltage i GetMoving kampagnen i efteråret.

4.-6. klasse har hvert skoleår mulighed for deltagelse i en håndboldturnering.

3-4. klasse har hvert skoleår mulighed for deltagelse i en hockeyturnering.

Faktiske forhold/handlinger i udskolingen

Eleverne har mulighed for en "Røre sig-pause" i de enkelte timer, når læreren vurderer der er brug for det.

Fælles dag på tværs af årgangen med fysisk aktivitet en gang om året.

I overbygningen benyttes Ungdomsskolens friluftaktivitet (kajak, mountainbike, m.m.).

Som en del af den almindelige idrætsundervisning inddrages lokale idrætsinstruktører, så eleverne bevidstgøres om lokaleområdets idrætsmuligheder.

Derudover deltager udskolingen i diverse fælles kommunale og tværkommunale stævner i løbet af skoleåret.

Bevægelse i SFO

I SFO Drivhuset tilbydes alle børn fritidsaktiviteter, der relaterer til motion og bevægelse. Alle børnene bevæger sig generelt i dagligdagen og fokus er derfor, at bevægelsesaktiviteterne skal udvikle og styrke børnenes kropsbevidsthed og deres sociale kompetencer.

Dette gøres ved at tilbyde aktiviteter, hvor børnene har mulighed for at prøve noget nyt, eller dygtiggøre sig i allerede kendte aktiviteter. Det gælder om ikke at gøre aktiviteterne så svære, at børnene bakker ud og ikke så nemme, at de synes det er kedeligt. Derudover er der aktiviteter, som kræver forskellige former for samarbejde.

Vi forsøger at give børnene gode oplevelser med bevægelse, så de selv får lyst til at være med til og selv starte bevægelseslege og idræts-aktiviteter.

Vi har ud fra vores fokus og kendskabet til børnene bestræbt os på at lave nogle aktiviteter til de børn, der ikke umiddelbart har interesse i de nuværende tilbud vi har inden for sport og bevægelse.

Der udarbejdes en pædagogisk aktivitetsplan for bevægelsesaktiviteter i SFO regi. Denne aktivitetsplan offentliggøres på skolens hjemmeside under fanen SFO Drivhuset.

Rammer for bevægelsesaktiviteter i frikvartererne

Alle elever i 0.-9. klasse har udeordning i alle frikvarterer året rundt.

Udendørsarealer søges løbende udviklet således at de lægger op til bevægelsesaktiviteter.

På vej til og fra skole

Skolebestyrelsen har udarbejdet en Trafikpolitik, som alle forældre opfordres til at bakke op omkring. Skolens ledelse sørger for, at der løbende bliver mindet om denne politik, for på den måde at rette opmærksomheden på vigtigheden af, at børnene transportere sig til og fra skole.

Motivere til motion uden for skolen

På Søndermarkskolen deltager, størstedelen, alle børn i fritidsaktiviteter der relaterer til motion og bevægelse. Forældre til børn som ikke allerede deltager i fritidsaktiviteter som omhandler motion og bevægelse opfordres til, at motivere deres børn til at deltage i sådanne aktiviteter. I idrætsundervisning på mellemtrinnet og i udskolingens præsenteres eleverne fx via gæstelærere eller ved aktiviteter uden for skolen for idrætsaktiviteter, der kan motivere dem for deltagelse i idrætsaktiviteter uden for skoleregion.

Forankring, formidling og evaluering

Skolebestyrelsen og skolens ledelse er overordnet ansvarlig for bevægelsespolitikken, og at denne løbende evalueres.

Bevægelsespolitikken evalueres hvert andet skoleår i samarbejde med Elevråd, Skolebestyrelsen og ansatte.

Bevægelsespolitikken skal være tilgængelig for forældre via Aula og offentlig via skolens hjemmeside.

Søndermarkskolen

Hoffmeyersvej 32, 2000 Frb.

sondermarkskolen@frederiksberg.dk

+45 3821 0950

EAN NR.: 5798009172068

[webtilgængelighed](#)

[Sitemap](#)



[Cookie politik](#)