



”Bevægelsespolitik – en synliggørelse og fastholdelse af bevægelse på skolen”

En god udvikling med implementering af bevægelse skal synliggøres og fastholdes i en bevægelsespolitik på Vibeskolen i Nyborg.

- *Fastholdelse af en god udvikling*
- *Synliggørelse af skolens arbejde med bevægelse*
- *Et ønske om politikker for alle områder*

Citat fra medarbejder:

”Inspirationskurser om bevægelse er en form for personalepleje”

”Man bliver så glad af bevægelse”

”Når man er noget, så skal det vises”

Bevægelse på Vibeskolen

På Vibeskolen er vi godt i gang med implementering af bevægelsen i elevernes skoledag. Skolen er certificeret bevægelsesskole igennem DGI og Dansk skole idræt, skolen er ”Skolesportsskole”, lærerne har været på flere kurser i forhold til bevægelse i undervisningen og eleverne bliver uddannet til både at være en del af en legepartilje og gameboosters. Vibeskolen er også med i ”Styr på Sundheden”, hvor vi har forpligtet os på at være modelskoler for de øvrige skoler i kommunen. Vi har i det projekt forpligtet os på 60 min bevægelse om dagen i de klasser, der er involveret.

Ved at udarbejde en bevægelsespolitik og ved at uddanne bevægelsesvejledere, kan vi fastholde og synliggøre de gode tiltag, vi allerede er i gang med.

På Vibeskolen er vi opmærksomme på den gavnlige effekt forskerne påviser fysisk aktivitet, leg og bevægelse har på humøret, stresstolerancen samt indlærings- og koncentrationsevnen. Forskningen peger på at:

- Der er sammenhæng mellem fysisk aktivitet og læring
- Der er en positiv sammenhæng mellem bevægelse og børns evne til at koncentrere sig
- Fysisk aktivitet forebygger sygdomme

- Gennem leg og bevægelse styrkes trivsel, relationsdannelse og sociale færdigheder

Fysisk aktivitet skal være varieret, aldersrelateret og sjovt. Trivsel, mestring, glæde og motivation skal være centrale omdrejningspunkter for fysisk aktivitet, leg og bevægelse på Vibeskolen. De fysiske rammer herunder legepladser skal understøtte og motivere til bevægelse.

Indholdsområder

Formål med bevægelsespolitikken er at fastholde vores fokus på vigtigheden af fysisk aktivitet, leg og bevægelse: Vi fokuserer på flg. indholdsområder:

- Bevægelse i undervisningen
- Bevægelse i pauser
- Bevægelse i SFO
- Bevægelse på vejen til og fra skole

I undervisningen skal alle sikre, at der arbejdes med fysisk aktivitet, leg og bevægelse, herunder:

- Brainbreaks
- Bevægelse som understøtter den faglige læring
- Leg og bevægelse som understøtter trivsel
- Motion for sjov for idrætsusikre børn
- Idrætslederuddannelse under Dansk Skolesport
- Valgfag som understøtter bevægelse
- Samarbejde med idrætsforeninger
- Motoriktræning på små hold

I pauserne skal eleverne motiveres til fysisk aktivitet, leg og bevægelse. Det betyder at

- De voksne hjælper eleverne med at sætte legeaktiviteter i gang, hvor det er nødvendigt
- Vi har legepatrulje
- Vi har gameboosters
- Vi har aktivitetskasser

I SFO er fysisk aktivitet, leg og bevægelse et meget vigtigt element. Der arbejdes med motoriske færdigheder og stimulering af børnenes lyst til bevægelse og deltagelse i lege for derigennem at styrke deres sociale relationer og trivsel. Det betyder at:

- Vi har idrætscertificeret SFO i afdeling Aunslev
- Vi har altid værksteder, hvor bevægelse er i fokus
- Vi motiverer til udeaktiviteter
- Vi har svømning fast på programmet
- Vi cykler med børnene

På vejen til og fra skole og i forbindelse med ekskursioner motiveres børnene til at være selvtransporterende. Det understøttes gennem flg.:

- Kommunen har igennem projekt "flere selvtransporterende elever" lavet mere sikre skoleveje.
- Vi deltager i kampagner med flere selvtransporterende elever
- Vi cykler med eleverne fra 3.-9. klasse til aktiviteter, der ligger inden for en radius af 10 km. Eleverne i 2. klasse cykler på kortere ture.
- Skolen har fået 70 cykelhelme af Trygfonden", som benyttes, når vi cykler med elever.
- Skolen har med støtte fra "Den faberske fond" indkøbt 6 cykler, således at elever, der ikke har mulighed for at medbringe cykel i skole, kan låne en cykel

Der kan hentes inspiration fra:

<http://www.arbejdshukommelsen.dk/>

<http://edufun.dk/>

<http://www.cancer.dk/legpaastreg>

<http://www.saetskolenibevaegelse.dk/>

<http://www.skoven-i-skolen.dk/>

<http://www.emu.dk/modul/brain-breaks>

<http://www.styrpaasundheden.dk/materialer/daglig-bevaegelse/fysisk-form/brain-breaks.aspx>

<http://idraetsundervisning.dk/kup/Indsatser/Brain-breaks.html>