

## Bevægelse i undervisningen på Sønderøskolen

Undervisningsministeriet skriver om bevægelse i undervisningen:

På alle folkeskolens klassetrin skal motion og bevægelse indgå i et omfang, der i gennemsnit svarer til cirka 45 minutter dagligt i løbet af den længere og varierede skoledag.

Det skal medvirke til at fremme sundhed hos børn og unge samt understøtte motivation og læring i skolens fag. Motion og bevægelse kan både indgå i den fagopdelte undervisning, herunder idræt, og i den understøttende undervisning (UU-timer og studietid).

I den nye folkeskole kan bevægelse indgå på mange måder. Det kan være i den fagopdelte undervisningen, hvor bevægelse integreres med henblik på at understøtte elevernes faglige læring og træning. Det kan være korte sekvenser af bevægelsesaktiviteter såkaldte brain breaks, hvor eleverne er fysisk aktive og får pulsen op midt i timerne eller i pauserne. Det kan også ske ved større og kontinuerlige aktiviteter for eksempel i samarbejde med foreningsliv som idrætsforeninger, kulturforeninger mv. Alle former for bevægelse der har det formål at øge elevernes motivation, trivsel og læring, så de får en bedre skolegang.

Motion og bevægelse kan foregå både på sportspladsen, i idrætshallen, i lokalområdets byrum og naturarealer samt i klasseværelset. Det er op til den enkelte skole at bruge motion og bevægelse aktivt til at styrke elevernes læring, motivation og sundhed.

### Hvad forstår vi ved bevægelse i undervisningen på Sønderøskolen?

Ved bevægelse i undervisningen forstår vi:

- A) Fysisk aktiv læring, der understøtter læringsmålene for det enkelte fag. Der tilrettelægges læringsaktiviteter, hvor man bruger sin krop
- B) Brain breaks som små korte aktiviteter, hvor kroppen aktiveres
- C) Kropslig udfoldelse i løbet af dagen, for motionens og bevægelsens skyld
- D) Naturlig bevægelse i løbet af skoledagen i alle fag og på mange forskellige måder, hvor man som en helt naturlig del af undervisningen bevæger sig rundt. (Denne del af bevægelse i undervisningen tænkes ikke som en del af de 45 minutters gennemsnitlig bevægelse dagligt)

### Hvordan ses det i hverdagen?

- A) Bevægelse, der understøtter de læringsmål, der arbejdes med. Eksempler her på kan være: Udeskole, brug af cooperative learning (CL) strukturer, bevægelse som en integreret del af undervisningsforløb, stafetter, stav med kroppen, tabelleg på Blæksprutten i skolegården, små orienteringsløb om faglige opgaver, "Walk and talk". Idræt og svømning. Samarbejdsforløb med idrætsforeninger under åben skole. Musik og bevægelse
- B) Brain breaks, der afbryder undervisningen med små aktiviteter, uafhængig af det der i øvrigt foregår i undervisningen

- C) Fysisk bevægelse for bevægelsens skyld. Eksempler herpå kan være: "Løbebånd" hen over ugen, korte løbeture for enkelte elever, små fysiske aktiviteter inden for eller uden for klassen som f.eks. sjipning, boldspil, stafetter, balanceøvelser, trappeløb, idræt og svømning. Samarbejde med idrætsforeninger under åben skole
- D) Den varierede og afvekslende undervisning: CL-strukturer, håndværk og design, madkundskab, musik, natur og teknologi. Skift mellem forskellige organisationsformer understøtter også en afvekslende skoledag

Det er målet, at de 45 minutters daglig bevægelse i undervisningen bliver en fast del af alle skoledage, så bevægelsen i undervisningen bliver en naturlig del af en varieret og afvekslende skoledag, igennem hele skoledagen.

Det er vigtigt, at elevernes ideer og forslag til bevægelsesaktiviteter medtænkes for at understøtte den varierede skoledag.

### **Status og udvikling for området:**

I januar måned gøres der årligt status for området i form af refleksion i alle team omkring, hvordan og på hvilken måde bevægelse inddrages i undervisningen. Denne refleksion danner udgangspunkt for videndeling på afdelingsmøder. Ledelsen samler erfaringer sammen.

I elevrådet tages punktet også op. Der afholdes et fælles temamøde for alle tre elevråd i januar. Formålet med dette temamøde er at få italesat og videndelt de gode erfaringer med bevægelse i undervisningen fra de forskellige klasser.

Forskningen viser: Mere og bedre bevægelse i løbet af skoledagen har positive effekter på elevernes læringsforudsætninger såvel som på elevernes faglige resultater, trivsel og alsidige udvikling.

Forskningen viser: Selv bevægelse i mindre omfang fx korte bevægelsesøvelser indlagt i løbet af skoledagen, har stor effekt på elevernes almene velvære og faglige udvikling.

