

Principper for motion og bevægelse

Målet med motion & bevægelse på Guldberg Skole er, at styrke motivation, læring og sundhed. Skolebestyrelsen vil gerne lægge op til at bevægelsen er en naturlighed og mulighed for alle elever og kan integreres i alle fag. Eleverne har brug for motion og bevægelse for at øge deres velvære og trivsel og gøre de længere skoledage mere afvekslende.

Motion og bevægelsen kan indgå på mange måder og i forskellig styrke. Skolebestyrelsen anbefaler øget fokus og opmærksomhed på de mange forskellige måder eleverne kan være aktive på og en opkvalificering af lærerne.

Motion og bevægelse skal i gennemsnit svarer til 45 min. om dagen og kan fordels på følgende måder:

Aktive pauser: Flere små korte aktive pauser, kaldet brain-breaks eller power-breaks. Disse øvelser er for at øge ilten til hjernen og til dannelse af grundlæggende motorik og styrke. Brain-breaks skal tilstræbes at udøves minimum 1 gang i hver lektion og kan være øvelser som at gå en tur, ryste hele kroppen stående i 30 sek., en yoga øvelse, leg, afspændingsøvelse, dans til musik i forskellige tempi eller lignende. Se evt ”Brainbreaks” på youtube.

Fysiske aktiviteter: Disse aktiviteter skal få pulsen op og åndedrættet skal belastes, så der skabes en fysiologisk respons, som giver en positiv effekt på læring. Aktiviteterne kræver mere tid og planlægning end de aktive pauser. Fysisk træning skal tilstræbes at udøves minimum 1 gang om dagen. Fysisk træning kunne fx være en løbetur, stafetlege, orienteringsløb, boldspil, englehop, aktiv dans, op og ned af trapperne, ned i skolegården mv. Se www.saetskolenibevaegelse.dk Hvor der er øvelser, materialer, ugens øvelse, kurser mv.

Bevægelse integreret i undervisningen (BIU): BIU er aktiviteter der modsat de to første – ikke er løsrevet fra undervisningen, men en integreret del. BIU aktiviteter handler om at gå fra en abstrakt til en mere konkret undervisningsstil, hvor man inddrager kroppen. BIU aktiviteter bør variere i styrke og også få pulsen op på børnene indimellem. BIU aktiviteter kunne fx være at finde vokaler på sedler der er placeret udenfor, regne og måle skolens areal, måle pulsen før og efter man har løbet mv. Se www.saetskolenibevaegelse.dk

Idrætsfaget: Dvs. den type aktivitet der er knyttet til idrætsfaget og det faghæfte der beskriver fagets læringsmål.

Ugens motion og bevægelse, planlægges på lærernes teammøder og lærerne kan overveje at lade eleverne selv planlægge nogle af aktiviteterne, som en opgave.

Desuden vil vi i skolebestyrelsen gerne lægge op til, at Guldberg Skolen altid deltager i div. skolearrangementer som Skole OL, det årlige motionsløb, svømmestævner, motion som valgfag på overbygningen mv.

