

Bevægelsespolitik

Formål:

Bevægelse hjælper til børn og unges sundhed og trivsel samt understøtter børnenes læring.

I flg. ministeriets hjemmeside:

Eleverne i folkeskolen skal bevæge sig i gennemsnitligt 45 minutter i løbet af hver skoledag. Det gælder for alle klassetrin.

Bevægelsen skal være med til at give børn og unge sundhed og trivsel, og det skal understøtte læring i skolens fag.

Bevægelse kan indgå i undervisningen på flere måder:

- *Lærerne kan lægge bevægelsessekvenser ind i fagundervisningen for at understøtte den faglige læring og træning. Det kan for eksempel være korte bevægelsesaktiviteter, hvor eleverne er fysisk aktive i løbet af undervisningstiden eller i pauserne.*
 - *Bevægelse kan være en del af den understøttende undervisning.*
 - *Bevægelse kan foregå i samarbejde med det lokale foreningsliv, som for eksempel idrætsforeninger eller kulturforeninger, og strækker sig over længere tid.*
- Bevægelse kan foregå både på sportspladsen, i idrætshallen, i lokalområdet, på naturarealer og i klasseværelset.*

På Hedensted Skole betyder det:

Bevægelse er en vigtig forudsætning for den fysiske, psykiske og sociale udvikling af børn og unge. Livslang bevægelsesglæde er noget, der grundlægges i skoleårene, vi ønsker derfor, at der skabes en god bevægelseskultur allerede fra indskolingen.

Vaner og miljø spiller en rolle for, hvor fysisk aktiv man er. Derfor er det utrolig vigtigt, at vi som forældre og skole tager ansvar.

Børn, der bevæger sig er glade børn, føler sig raske og lærer mere.

Bevægelse kan indgå i skoledagen på mange måder. Det kan ske

- i klasserummet, som et pædagogisk tiltag i undervisningen, hvilket betyder, at børnene ikke nødvendigvis får en høj puls.
- ved korte sekvenser af bevægelsesaktiviteter, powerbreaks el.

- når en klasse er ude at cykle eller gå.
- i alternative uger, aktivitetsdage og motionsdag.
- i samarbejde med foreningslivet.
- i idræts- og svømmeundervisning.

Ud over skolens indsats for bevægelse opfordres forældrene til, at børnene i videst muligt omfang er selvtransporterende til og fra skole, samt at børnene også dyrker motion efter skoletid. Vi anbefaler, at børnene har praktisk tøj og fodtøj på i skole, så de kan bevæge sig.

Vedtaget:

9. november 2022