



## Bakkegårdsskolens bevægelsespolitik



### Indhold:

- Vision for bevægelse på Bakkegårdsskolen
- Bevægelsesmodel
- Aktiv transport
- Frikvarterende
- Bevægelse integreret i undervisningen (BIU)
- Aktive pauser i undervisningen
- Åben skole koblet med bevægelse
- Fysisk aktivitet
- Idrætsfaget



## 1. Vision for bevægelse Bakkegårdsskolen

På Bakkegårdsskolen er bevægelse en integreret del af skolens praksis og elevernes hverdag.

Gennem bevægelse styrkes elevernes læring, motivation og trivsel, samtidig med at deres fysiske og mentale sundhed fremmes. Bevægelse indgår både i den faglige undervisning og i pauserne, hvor eleverne får mulighed for at udvikle motoriske færdigheder, samarbejdsevner og glæden ved at være aktive.

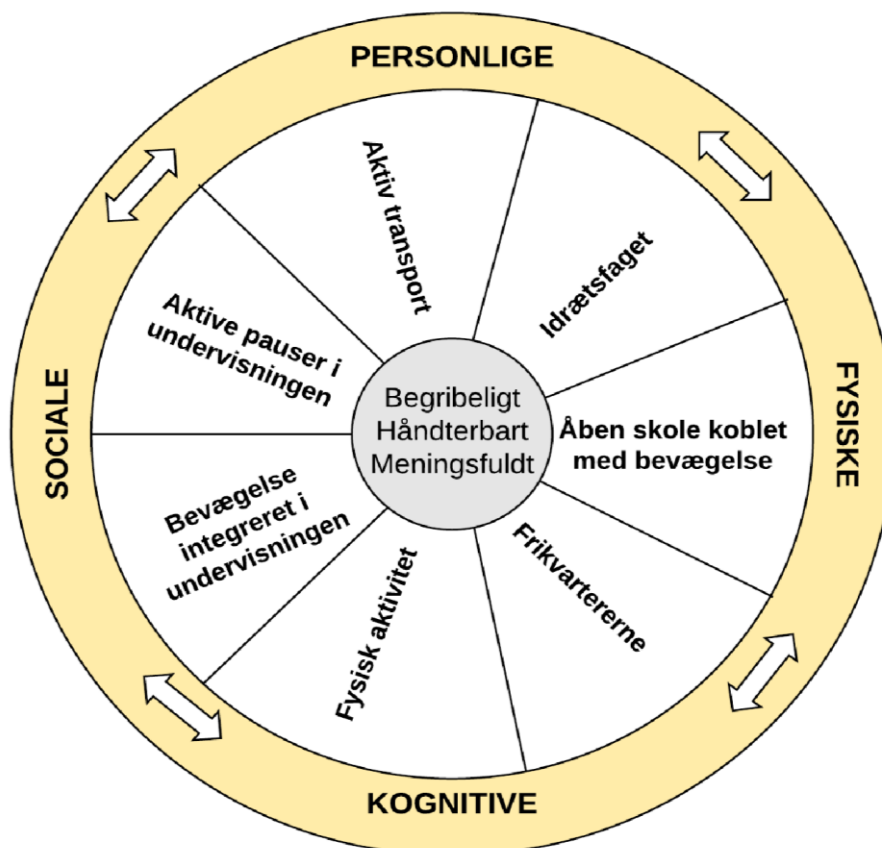
Målet er at skabe et læringsmiljø, hvor kroppen understøtter hjernen – og hvor alle elever får de bedste betingelser for at lære, trives og udvikle sig.



## 2. Bevægelsesmodel

Modellen tjener som fælles forståelsesramme for, hvordan vi taler om bevægelse på Bakkegårdsskolen.

Modellen illustrerer syv former for bevægelse. Inden for hver bevægelsesform findes en række bevægelsesaktiviteter.





### 3. Aktiv transport

Målet er, at eleverne benytter aktiv transport i hverdagen.



Vi vil:

- Hjælpe vores børn med at få sunde transportvaner.
- Understøtte, at alle børn selv bevæger sig til og fra skole til fods eller på cykel dagligt.

Vi kan:

- Bruge aktiv transport ifm. ekskursioner.
- Afholde cykelprøve i 6. klasse.

### 4. Frikvartererne

Målet er, at skolen understøtter fysisk aktive frikvarterer.

Vi vil:

- Udvikle fysiske rammer, der understøtter muligheden for bevægelsesaktiviteter.
- Tilrettelægge frikvarterer, så de fremmer bevægelse.

Vi kan:

- Lave bevægelsesområder ude og inde.
- Tilbyde åben hal til udskoling med tilgængelige materialer/grej.
- 3. klasser agerer "Legepatrulje" for 0.-1 klasse.
- Store- og lillevenner for 0.- 8.klasse.



## 5. Bevægelse integreret i undervisningen

Målet er, at bevægelse anvendes som et redskab til at skabe variation og motivation i undervisningen. Kroppen og bevægelserne bruges til at fremme børnenes forståelse og dermed læring.

Vi vil:

- Udvikle fagene, så bevægelse kan integreres i det faglige indhold.
- Samarbejde om bevægelse i teamet.
- Arbejde målrettet med at begrunde hvorfor og hvordan bevægelse bliver inddraget
- Præcisere og systematisere bevægelsesaktiviteter.

Vi kan:

- Anvende færdigproducerede bevægelseskoncepter som bl.a. Dansk Skoleidræts aktivitetsdatabase og A-Sport.
- Udpege bevægelsesansvarlige i teamet, der sørger for at bevægelse bliver et fast punkt på teammøderne.
- Inddrage hjemmearealet med bevægelseslektier, der skal løses med familien.
- Lave procesforløb, aktionsforløb, coach-teaching med skolens bevægelsesvejledere (MF+NW).



## 6. Aktive pauser i undervisningen

Målet er, at aktive pauser indlægges som en naturlig del af undervisningen. Aktive pauser er korte, ofte fysisk aktive pauser i undervisningen, som giver hjernen en pause og dermed får ny energi til det videre arbejde.

Vi vil:

- Skabe øget motivation og trivsel.
- Skabe øget opmærksomhed og koncentration, og derved skabe mere energi.

Vi kan:

- Variere indholdet af aktive pauser afhængigt af, hvad vi ønsker at opnå.
- Tilrette undervisningen, så der indlægges aktive pauser, hver gang der skiftes til ny aktivitet.



## 7. Åben skole koblet med bevægelse

Målet er, at eleverne får et større kendskab til samfundet og foreningslivet og de muligheder, som de rummer.

Vi vil:

- Sætte bevægelsesglæden i centrum, for at motivere eleverne til at få sunde bevægelsesvaner i og udenfor skolen.
- Samarbejde med Naturskolen og de lokale idrætsforeninger om forskellige bevægelsesaktiviteter- og forløb.
- Hjælpe eleverne gennem bevægelse i undervisningen og idrætsfaget til at få et aktivt fritidsliv.

Vi kan:

- Benytte os af Play Maker ordningen, som er et samarbejde mellem kommunen, Gentofte skolerne og idrætsforeningerne samt udeskoleaktiviteter som bl.a. Kulturskolerne tilbyder.



## 8. Fysisk aktivitet

Målet er, at eleverne oplever bevægelsesglæde og øger den fysiske og mentale sundhed.

Vi vil:

- Skabe fællesskabsfremmende aktiviteter med motion og bevægelse for øje.
- Øge kropslige færdigheder.
- Deltage i de fælleskommunale stævner og aktiviteter.
- Benytte os af Dansk Skoleidræts stævner og aktiviteter.

Vi kan:

- Lave motionsdag, idrætsdag og bevægelsesaktiviteter for 0.-9. klasse
- Fokuserer på PULS træning i mellemtrin og udskoling.
- Fokuserer på motorisk træning i indskoling.
- Motorisk screening for 0.klasser samt "Superskolen" (Motorikforløb for udfordrede børn).



## 9. Idrætsfaget

Målet er, at eleverne udvikler deres kropslige, idrætslige, sociale og personlige kompetencer

Vi vil:

- Fokuserer på, hvad vi skal lære frem for hvad vi skal lave
- Styrke sammenhængen mellem teori og praksis
- Udvikle elevernes fagsprog inden for bevægelse og idræt

Vi kan:

- Skabe en øget sammenhæng og progression mellem undervisningsforløb inden for udvalgte idrætsområder
- Udvikle en "rød tråd" i idrætsundervisningen.
- Vidensdeling samt få inspiration inde- og udefra gennem skolens idrætsfagudvalg, og ved vores idrætsnetværk i kommunen.