



## Bevægelse på Bakkegårdsskolen 2022/2023

### Vision for bevægelse på Bakkegårdsskolen

På Bakkegårdsskolen er bevægelse en integreret del af skolens praksis og elevernes hverdag. Gennem bevægelse øges elevernes læring, motivation og trivsel, ligesom sundheden fremmes hos børn og unge.

Vi må derfor sikre, at der arbejdes inden for følgende syv bevægelsesformer:

- Aktiv transport
- Frikvartererne
- Bevægelse integreret i undervisningen
- Aktive pauser i undervisningen
- Åben skole koblet med bevægelse
- Fysisk aktivitet
- Idrætsfaget

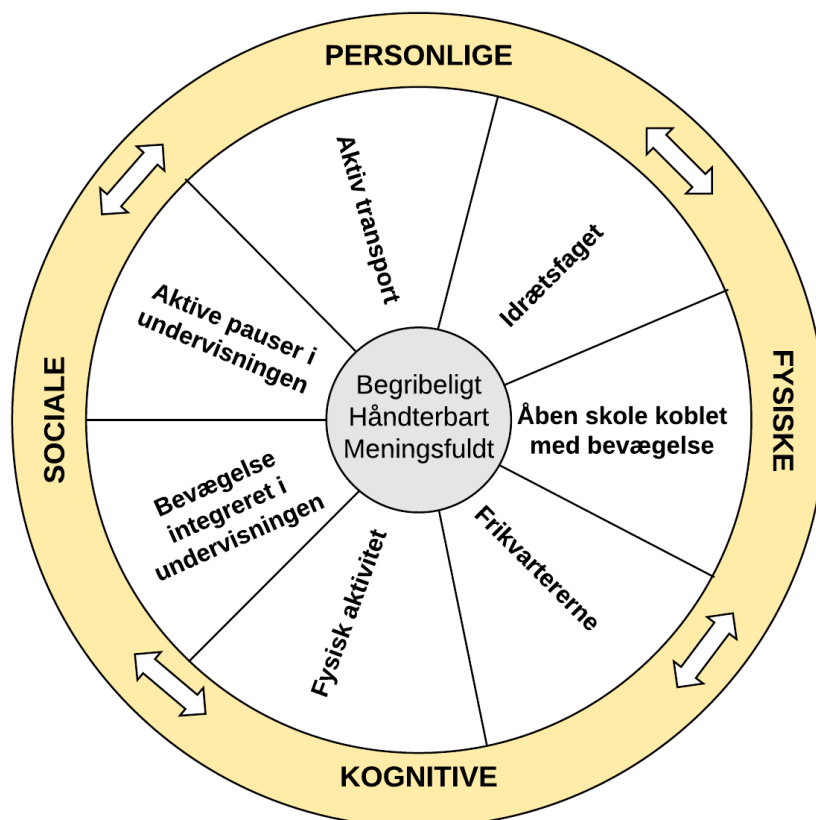
### Hvad er bevægelse?

Bevægelse er et bredt begreb, som dækker over forskellige former for fysisk udfoldelse, der kan gennemføres på mange måder i løbet af skoledagen.

Den daglige bevægelse er og skal være et fælles anliggende, hvor alle lærere og pædagoger i skole og GFO tager ansvar. Det betyder ikke, at der nødvendigvis skal planlægges bevægelse ind i al undervisning. Det betyder, at man som team gør det til et fælles mindset og en fælles opgave at

sørge for, at eleverne får bevæget sig dagligt. Det er et felt, hvor der skal eksperimenteres og afprøves forskellige typer og tidspunkter for bevægelse, så vi får erfaringer med, hvad der fungerer godt, hvornår bevægelsen giver mening, og hvornår en bevægelsesaktivitet evt. kan være forstyrrende for elevernes læring.

### Bevægelsesmodel for Bakkegårdsskolen



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.

I modellens centrum findes nøgleordene: Begribeligt, håndterbart og meningsfuldt. En forudsætning for, at arbejdet med bevægelse lykkes, er, at eleverne præsenteres for bevægelsesaktiviteter, der er forståelige, mulige at løse og værd at engagere sig i.

Modellens ydercirkel illustrerer, hvordan bevægelse kan skabe nye læringsrum, der både rummer det kognitive, det personlige, det sociale og det fysiske læringsområde. I hver bevægelsesaktivitet ligger en potentiel ressource i forhold til barnets læring på alle fire læringsområder. Ydercirklen skal ses som et hjul, der kan drejes i forhold til hvilket læringsområde, der arbejdes med.

## Bevægelsesindsatser 2022/2023

### 1) Aktiv transport

Målet er, at børn og unge 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 cykelistprøve i 6. klasse

### 2) 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/inde
- Tilbyde åben hal til udskoling med tilgængelige materialer/grej
- Legepatrulje for 0.-3. klasse

### 3) 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 i praksis
- Præcisere og systematisere bevægelsesaktiviteter

#### Vi kan:

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

### 4) 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

## 5) Åben skole koblet med bevægelse

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

**Vi vil:**

- Sætte bevægelsesglæden i centrum, for at motivere børn og unge til at få sunde bevægelsesvaner i og uden for skolen
- Samarbejde med Naturskolen og de lokale idrætsforeninger om forskellige bevægelsesaktiviteter- og forløb
- Hjælpe børn og unge til at få et aktivt fritidsliv

**Vi kan:**

- Benytte os af Play Maker ordningen, som er et samarbejde mellem kommunen, Gentofte skolerne og idrætsforeningerne

## 6) Fysisk aktivitet

Målet er, børn og unge 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 bevægelses- og idrætsarrangementer

**Vi kan:**

- Lave motionsdag, idrætsdag m.m.
- Fokuserer på motorisk træning i indskolingen

## 7) Idrætsfaget

Målet er, at børn og unge 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