



## Bevægelsespolitik

### Baggrund for bevægelsespolitik på Hummeltofteskolen

På Hummeltofteskolen har vi fokus på, at bevægelse skal skabe glæde. Motivationen til at bevæge sig skal findes i elevernes fælles oplevelser med leg og bevægelsesaktiviteter. På Hummeltofteskolen sætter vi fokus på bevægelse, da der er direkte sammenhæng mellem fysisk aktivitet og børns læring. Fysisk aktive børn har en højere stresstærskel, en bedre motorik, har mere energi, bedre hukommelse og koncentrationsevne samt eleverne opnår større selvværd. Vi ønsker i øvrigt, at skolens bevægelsespolitik støtter op om sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Sundhedsstyrelsen anbefaler:

*Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet være mindst 10 minutter. Endvidere hedder det:*

*Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden*

*(Sundhedsstyrelsen: Forebyggelsespakke – fysisk aktivitet, 2012)*

### Målet

- At skolen fortsat udvikler de fysiske rammer sådan, at muligheden for bevægelse og fysisk aktivitet indgår som en naturlig del af hverdagen.
- At videreudvikle til en skole, der styrker elevernes muligheder for at udvikle sig både kognitivt, fysisk, psykisk og socialt.
- At fremme elevernes tænkning med henblik på at skabe lyst til bevægelse og give forståelse for de positive sider af fysisk aktivitet.
- At bevægelsesaktiviteter integreres som en naturlig del af undervisningen og fritidsdelen.
- At præge og inspirere eleverne til livslang fysisk aktivitet.

### På Hummeltofteskolen betyder det, at:

- Vi tager udgangspunkt i elevernes glæde ved at bevæge sig.
- Det tilstræbes, at bevægelse indgår som en naturlig del af undervisningen samt dagligt i fritidsdelen.
- Vi i fritidsdelen vægter at tilbyde aktiviteter, hvor fysisk aktivitet indgår. Således at børnene oplever og har mulighed for at kunne vælge og veksle mellem fysisk aktivitet og mere stillesiddende aktiviteter.
- Vi opfordrer alle elever til at gå eller cykle i skole.
- Vi forventer, at forældrene bakker op om idrætsundervisningen.
- Vi dyrker idrætslige traditioner og aktiviteter. Herunder Getmoving, Motionsdag, Mini OL, Hasselcup fodboldturnering, store ude-legedage i SFO, skolefodbold.
- Vi vægter samarbejdet med de lokale idrætsforeninger.
- Vi har en tydelig progression i idrætsundervisningen.
- Vi kompetenceudvikler vores idrætsfaglige personale.
- Skolen søger supplerende midler gennem fonde til at videreudvikle de fysiske rammer.

/vedtaget i skolebestyrelsen 13.1.14