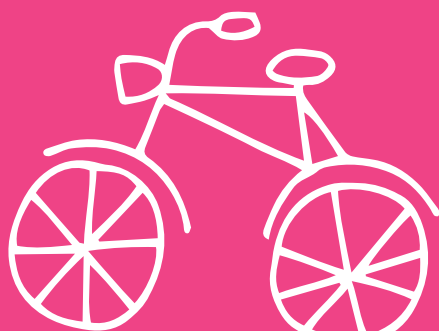




# Handleplan for bevægelse i skoletiden





## Brøndbyvester Skole

Skoleåret 2023/24

### Arbejdsgruppe

Julie Krepke Cudrio Risvig, Jakob Witzel, Claus Eriksen, Kamilla Ahrensbach

### Mål

Brøndbyvester Skole vil styrke elevernes faglige læring og trivsel gennem bevægelse i alle skolens fag og aktiviteter.

## Fra handleplan til virkelighed:

I Brøndby kommune er der besluttet, at børn og unge skal bevæges sig mere, når de er i kommunens institutioner og skoler. Det vil vi gerne på Brøndbyvester skole efterleve.

Bevægelse i skolen er vigtig fordi det bidrager til at skabe en varieret skoledag, som er sjov at deltage i og som fremmer elevernes læring og trivsel. Her snakker vi bl.a. om den faglige gevinst ved de fysiologiske faktorer, som sker i krop og hjerne ved fysisk aktivitet. Vi vil også gerne anspore vores elever til et liv med daglig motion som fx er med til at forbygge risiko for både fysisk, men også psykiske sygdomme senere i livet.

Det er derfor vigtigt, at alle tager et medansvar for bevægelse på Brøndbyvester Skole og det gælder både skoleledelse og ud i de enkelte klasserum. Derfor har vi også fokus på, at alle bruger bevægelse i deres undervisning.

Vi vil med de nedskrevne indsatser fælles forpligte os til at få mere bevægelse i alle fag. Arbejdsgruppen/ledelsen vil italesætte bevægelse på vores møder og hjælpe med fif og gode råd til dem, der synes det er svært at få indført.

Der vil blive købt materialer ind til en udlånskasse, som elever kan bruge i deres frikvarter, så vi får nogle flere aktive frikvarterer også.

## Bevægelse i de boglige fag

### Indsatser

#### Alle skal bruge Brain Break som aktive pauser i deres undervisning.

Indskolingen: Inspiration Break indføres på afdelingsmøder. Opgaven går på skift mellem årgangene.

#### Leg på Streg

Leg på Streg er et undervisningsmateriale med øvelser på særlige opstrengninger i skolegården, hvor hele kroppen bruges til at lære færdigheder indenfor fagene dansk og matematik.

Brøndbyvester skole arbejder med Leg på Streg i indskolingen og på mellemtrinnet og udskolingen.

Let leg bruges i den fagfaglige undervisning til mellemtrinnet og udskolingen.

#### QR-kode pæle

Pæle med QR-koder der er placeret på skolens område (mellemtrin og udskoling). Lærerne kan digitalt knytte faglige opgaver til koderne, og bevægelse bliver dermed en forudsætning for løsning af opgaverne.

## Aktiv transport

### Indsatser

#### Alle Børn Cykler

Alle klassetrin deltager i cyklistforbundets kampagne i 3.-9. klasse.

#### Cykling i skoletiden

Ved udflugter/aktiviteter i lokalområdet benyttes cykler (og hjelm) til transport fra slutningen af 3. klassetrin. Der bruges også muligheden for gåbus.

#### Gåbus

Indskolingen går ifm. udflugter i nærområdet indtil klassen er trænet i at cykle.

## Mere idræt i skoletiden

### Indsatser

#### Brøndbyvester Skole afvikler følgende idrætsarrangementer:

- 'Løb for en sag' – indskolingen og mellemtrinnet.
- Skolefodbold for udvalgte elever fra mellemtrin og udskoling.
- Fra 0.-3. årgang skal man besøge middelalderlandsbyen og Naturskolen.
- Fra 4.-6. årgang skal man besøge Middelalderlandsbyen, Friluftshuset og Sejlerhuset.
- Fra 7.-9. årgang skal man besøge Friluftshuset og Sejlerhuset.
- Skolernes motionsdag.
- Julebold for udskolingen.
- Nytårsbold for mellemtrin.
- Juleafslutning for 3.årgang Høvdingebold turnering

#### Frikvartererne:

Åben hal fra efterårsferie til Påske

Frikvarter ordning på Tørnehøj - flere aktiviteter udbydes - lave en udlånskasse med matr. + diverse net og mål. Gårdvakterne tager ansvar og hjælper med i gang sætning af aktiviteter.

#### Legepatrulje i indskolingen

Legeaktiviteter i frikvartererne med 3. klasserne som igangsættere.

#### Brøndbyvester Skole deltager i følgende kommunale idrætsarrangementer:

- Skovløbet (alle 2. og 3. klasser)
- Cricket Dag (alle 3. klasser)
- Aktivstafetten (alle 4. klasser)
- Svømmetræf (alle enten 3.4 eller 5. klasser)
- Skole OL Atletik for alle 5.-6.klasse.
- Skole OL Cricket for alle 5.-6. klasse.
- Høvdingebold (5. klasser - frivilligt)
- Adventure Race (7. & 10. klasse)
- Skolecross (Alle 7.-8. klasser)
- Dansens dag (9. klasse - frivilligt)
- Idrætsdag for Specialklasserne.
- Brøndby i bevægelse – flest muligt deltager - to aktivitetsuger i september, hvor lærerne kan tilmelde eleverne til spændende workshops med foreninger, idrætsforbund og kulturinstitutioner.

De ældste elever fra Brøndbyvester Skole optræder som hjælpere og dommere til flere af ovenstående idrætsarrangementer, hvor de er fysisk aktive samt over formidling, planlægning og organisering samt sociale kompetencer.

#### Åben skole

Brøndbyvester Skole deltager i Åben Skole i deres idrætsundervisning så vidt det er muligt.

