

Implementering af bevægelse på Kolding Friskole

Hvorfor:

- Fysisk aktivitet har betydning for sociale relationer, en motiverende effekt med positiv betydning for den faglige præstation og derved af læring.
- Det skal medvirke til at fremme sundhed hos vores elever og understøtte motivation og læring i skolens fag.

Vores praksiserfaringer viser, at eleverne er glade og trives med at bevæge sig i mange sammenhænge, og vi har gang i implementering af bevægelse.

Vi vil i fællesskab fremme en bevægelsesglæde hos det enkelte barn på skolen, og give alle børn gode vilkår for, at de besidder kropslige færdigheder, som giver dem kropslig dannelse. At have bevægelse som fokuspunkt, så den endnu mere bliver en del af skolens DNA.

Kolding Friskole går ind for dannelse, og her ligger kropslig dannelse på linje med sproglig, matematisk og musikalsk dannelse.

Kolding Friskole har en uddannet bevægelsesvejleder, som er tovholder på "Bevægelsesaktiviteter og vejledning" og som hjælper lærerne med at tilrettelægge og afvikle bevægelsesforløb for hele skolen og i de enkelte klasser. Bevægelsesvejlederen er koordinator, igangsætter, indpisker, inspirator, øjenåbner og får kollegaer til at reflektere over bevægelsesoplevelser og vejleder i det omfang, den enkelte lærer ønsker det.

Målet er at motivere kollegaer til at lave bevægelse som en del af deres undervisning.

Hvordan:

Derfor arbejdes der med, at materialer gøres let tilgængelige og nemt kunne indgå i den daglige undervisning. Der bliver løbende fremstillet materiale til faglige forløb. Desuden hjælpes med at gøre Brain Breaks (med eller uden fagligt indhold/formål) til en del af klassernes arbejde med samarbejde og trivsel.

Gennem corona-tiden har vi været meget mere ude, og skolens unikke placering i skoven har dannet rammen for at tænke ud af boksen, frisk luft, højt til loftet, masser af bevægelse og skab mulighed for langt mere undersøgende og eksperimenterende elever med vigtig læring som mål.

Flere har bevæget sig væk fra skolens matrikel. Vi har udnyttet nærområdet. Vi har oplevet en varieret skoledag med masser af bevægelse implementeret.

Den tid givet os en ekstra bevidstgørelse om vores omgivelser og skovens muligheder og værdi i forhold til sundhed gennem bevægelse. Skolens lærere er mere bevidste om de muligheder, der ligger helt tæt på skolen og i gå og cykelafstand, og det er nu en naturlig del af skolens hverdag.

Skolens bevægelsesvejleder arbejder helt konkret med:

- Forløb for hele skolen bl.a. legepatrulje i frikvarterne, frikvartersfodboldturnering imellem klasserne styret af lærere, deltagelse i kampagner som Alle børn cykler, Arla Food Movers, Skolernes motionsdag, hvor skolens deles på tværs af klasserne og der leges, hygges og dystes i aktiviteter tilrettelagt af 9.klasses eleverne, OL-dag lige før sommerferien med fokus på løb, kast og spring-bevægelser, "Leg med de store i SFO-tid" i forbindelse med junioridrætsleder-semesterfag. Der arbejdes i indeværende år på at få etableret Gåbus, hvor de yngste elever kan følges til skolen af de ældre.
- Forløb i de enkelte klasser kan være med udgangspunkt i klassens udfordringer eller enkelte elevgrupper og være med fokus på:

Teambuilding gennem fysiske øvelser: Eleverne lærer at lytte til andres ideer, fokusere på fairplay i konkurrencesituationer, at supplere hinanden og samarbejde. Klassen kan gennem bevægelse ændre negativ adfærd, mindske uro og skabe bedre kommunikation, sammenhold, klassekultur og accept af hinanden. Det handler om

Vi observerer og kortlægger klassens eller enkelte elevers adfærdsmønstre og dynamikker både i den vante undervisningssituation og ved at tage dem ud af den vante undervisningssituation og stille dem fysiske opgaver. Herefter lægges i samarbejde med Skovkantpersonale, lærer og bevægelsesvejleder en handleplan.

- Motorik og kognitive evner for alle elever i undervisningen: Eleverne styrker motorik, kondition, selvtillid, selvværd og kognitive evner gennem bevægelse i undervisningen. Det kan være ved inddragelse af bevægelse i klassen som brain breaks, løb for at hente opgaver eller andre øvelser, som stimulerer samarbejde, evnen til at lytte mv.

Det overordnet mål for bevægelse på Kolding Friskole er, at den enkelte får en øget bevidsthed om, hvad ens krop kan, bedre selvværd, selvtillid og en positiv selvopfattelse. Eleverne lærer nye former for idræt og bevægelse at kende, styrker sin motorik, evne til at forhandle, tage initiativ, give udtryk for følelser og leve sig ind i andre.