

Principper for bevægelsesstrategi på Brændgårdskolen

Formålet med bevægelsesstrategien er at skabe et læringsmiljø, hvor bevægelse og mindfulness er naturlige og integrerede dele af skoledagen i de enkelte klasser samt i SFO'en.

Derfor tilstræbes det på Brændgårdskolen/SFO'en at fremme både **fysisk, mental og social** trivsel blandt elever og samtidig anskue **bevægelse og mindfulness** som en vigtig del af skoledagen, hvor der skabes rum til faglig læring, refleksion og fordybelse. Alle skal kunne deltage uanset deres fysiske formåen.



Vi springer over, hvor gærdet er højest og finder hjernerne



Strategiske elementer:

1. Tilpasset bevægelse i undervisningen og i SFO'en

- **Inklusion:** Alle elever skal have mulighed for at deltage uanset deres fysiske formåen.
- **Variation:** Forskellige typer bevægelse integreres i fagene (f.eks. dans, boldspil, yoga, aktive brain breaks) for at engagere alle elever. I SFO-tiden er der altid forskellige aktiviteter på programmet – enten ude eller i salene.
- **Bevægelseslektioner:** Fysisk aktivitet, f.eks. idræt, gå-/løbeture eller bevægelsespauser.
- **Kreativ læring:** Bevægelse som et redskab i fag f.eks. matematik og dansk, hvor bevægelsesaktiviteter understøtter læring.

2. Mindfulness og restitution

- **Fokus på mental sundhed:** Der skabes rum for refleksion, ro og restitution.
- **Variation:** Forskellige typer integreres i fagene f.eks. skak, meditation og højtlesning. I SFO'en er der desuden mange muligheder for stillesiddende kreative aktiviteter.
- Implementering:
- **Mindfulness-øvelser:** Daglige øvelser i klassen såsom morgenbånd, meditation, dyb vejrtrækning eller stilletid.
- **Restitutionspauser:** Indlagt tid i skemaet til korte pauser, hvor eleverne kan lave stille aktiviteter eller reflektere over deres dag.

Makerspace/Lego ▪ Lifeskills ▪ Violin ▪ Talentklasser