

FELLES RETNINGSLINJER FOR FYSISK AKTIVITET VED HØYBRÅTEN SKOLE



Ved Høybråten skole skal vi tilrettelegge for en aktiv hverdag som fremmer sosialt samvær, trivsel og gode vaner.

Fysisk aktivitet omfatter omtrent all aktivitet utover søvn og hvile. Aktivitet kan være med liten eller høy intensitet. Vår holdning er at all aktivitet har betydning. Retningslinjer for fysisk aktivitet ved Høybråten skole er skolens lokale tilpasninger, basert på Helsedirektoratets arbeid for fysisk aktivitet – lokalt folkehelsearbeid.

1. Aktivitetspauser i undervisningen Målet er å bidra til økt fysisk aktivitet og å forbedre læringssituasjonen	<ul style="list-style-type: none">• Aktivitetspauser er kortvarige aktiviteter i undervisningen som kan være med på å brette opp øktene.• En aktivitetspause etter lunsj på lange dager, og der trinnene ser at det er behov
2. Friminutt Målet er å legge til rette for aktiviteter i friminuttene som alle elever kan delta på	<ul style="list-style-type: none">• Lekegrupper etter behov• Observante og aktive voksne som er bevisst på elever som går alene – aktivere og motivere disse elevene til lek• Ekstra inspeksjon på elever som har Aktivitetsplan• Sjakk-klubb• Uteleker til hver kontaktgruppe
3. Skolevei Målet er at alle elever skal gå eller sykle til skolen.	<ul style="list-style-type: none">• En fysisk aktiv skolevei kan gjøre elevene mer opplagt og konsentrert når skoledagen begynner.• Oppfordre foresatte til å danne "Gå grupper" til skolen• Skolepatrolje• Delta på "KlarferdigGå med refleks" hvert år.

<p>4. Fysisk aktiv læring Målet er å integrere fysisk aktivitet i undervisningen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faglærere i kroppsøving • Bruk av fysisk aktiv læring kan optimalisere lærerens undervisning og elevens læringsoppnåelse. • Undervisning utenfor klasserommet - skolehagen
<p>5. Aktivitetsdager</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Høybråtenstafetten • Tinstafett • Felles høstaktivitetsdag • Felles vinteraktivitetsdag • Kanonballturnering
<p>6. Felles arrangement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hopp for hjertet 4.-7.trinn • Blime' dansen • Den kulturelle skolesekken • Skoleshow i bokuka • Karnevalsdag hvert 4.år (skuddår) • Stikk innom (skoledisko) • Mattemaraton
<p>7. AKS Målet er at AKS skal være en betydningsfull arena for fysisk aktivitet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiv bruk av gymsal, svømmebasseng og skolens nærmiljø • Bruke ansattes kunnskaper til ulike aktiviteter (fotball, innebandy, håndball, basket) • 1 time fysisk aktivitet hver dag. • Ekstern kurs som vektlegger fysisk aktivitet. • Aktiviteter som uteleken som fremmer fysisk aktivitet. • Faste turer en gang i uke. • Skolehagen
<p>8. Fysak på timeplanen FYSAK innebærer å sette av tid til fysisk aktivitet i undervisningsplanen, uten at den fysiske aktiviteten inngår som en del av et annet fag.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lærere har ansvaret for planlegging og gjennomføring av fysak.
<p>9. Foresatte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vise resultatene fra bydelens målinger på vår skole for foreldrene • 5.trinn gjennomfører sykkelprøven hvert år. • Vi oppfordrer elevene til å gå til skolen • Alle elever kan sykle til og fra skolen, på foresattes ansvar. • Informere om tilbud i bydelen; Haugenstua skatepark, skolehage (AKS), Verdensparken på Furuset, Bygger'n lekepark, ulike tilbud på bibliotekene på Furuset og Stovner, gratis utlånsbod og sesongkort i Liabakken, og mulighet for tilskudd på 2000 kr for dem som trenger det for å delta på en fritidsaktivitet. • Mattemaraton – gå turer sammen

Skolens forslag til ulike aktiviteter som kan gjennomføres til ulike tider

<p>1. Aktivitetspause</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hoppetau • <i>Røris</i> • Styrke • <i>Go noodle!</i> • Sangleker • <i>Kongen befaler</i> • Dans • <i>Dream English Kids</i> • Blime dansen • Springe rundt skolen • Spensthopp på basen • Just dance • Push-ups • Enkle stafetter
<p>2. Friminutt</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dans • Balansebom med duell • Turtaking i sklia • Boksen går • Hoppe tau og strikk • Voksne og elever som kan bidra med aktiviteter • Små konkurranser • Være bevisste på elever som ikke er aktive • Lekegrupper • Legge til rette for leker på forhånd • Tipsplakater på leker • Utstyr på basen • Aktive inspeksjoner • Springer og sekretær • Ballaktiviteter (fotball, bordtennis, en-sprett m.m.)
<p>3. Skolevei</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Få besøk fra idrettsklubber i nærmiljøet • Integre allerede eksisterende nasjonale kampanjer. "Dine 30" (se Internett) • Skolepatrulje • "gå grupper" til skolen • Lekse å gå til Mariholtet, Liastua eller lignende

	<ul style="list-style-type: none"> • Hvor mange skritt går du til skolen? • Føre statistikk over hvor mange som går, sykler osv. • Informere på hjemmesiden om ting som skjer i nærmiljøet. • Et viktig punkt på foreldremøter (FAU) og få de med på laget. • Gi elevene oppdrag. Hvor mange skilt, skritt, biler, lastebiler fra hjemmet til skolen?
4. Fysisk aktiv læring	<ul style="list-style-type: none"> • Lettere tilgang / bedre system på å dele vellykkede opplegg på tvers av trinn og fra forrige trinn. • Presentere og introdusere alle lærere for mulighetene i nærmiljøet. • Være i naturen i naturfag • Matte: Måling ute, stille opp, rekker, bruke 100-brettet / paradiset i skolegården • Norsk: Kaste ball og stave ord, begrepsinnlæring • Stjerneorientering med faglig innhold • Klokke stafett • Bruke lavvoen som læringsarena • Blåbær- / sopptur i mat og helse • Skolehagen • Uteskole med faglig innhold • Løpequiz