

## Definering af morgenmotion:

Hvad er det? Hvorfor gør vi det?

*Morgenmotion finder sted hver dag kl. 7:55-8:15.*

*Med folkeskolereformen indføres "motion og bevægelse".*

*Målet er at fremme sundhed og understøtte motivation og læring.*

*I folkeskolereformen, skal skoleelever bevæge sig minimum 40 min, om dagen, det er gjort ud for en tilgang om at bevægelse fremmer læring hos eleverne både som en del af undervisningen og som en del af aktive pauser. På Vig skole vil vi gerne løfte dette til et højere niveau og derfor har vi valgt at have morgen motion, hverdag. Det har vi ud for en tanke om at bevægelse og sundhed er vejen frem til god trivsel og med god trivsel kommer god læring. Vi har også en klar overbevisning om at en frisk start på dagen er med til at gøre eleverne parate til undervisning.*

*På Vig skole har vi stort fokus på relations dannelse hos lærer og pædagoger, og det tænker vi at der er gode muligheder for via bl.a. Morgenmotionen. Vi har derfor en forventning om at når man står for morgenmotion, så går man op i at forberede det, på samme måde som en undervisningssekvens. Vi har derfor også en forventning om at man er aktivdeltagende enten som dommer eller som deltager.*

## Definering af power breaks:

Hvad er det? Hvorfor gør vi det?

*Power breaks er korte aktive pauser indlagt i den stillesiddende undervisning, hvor kroppen og hjernen aktiveres. Power breaks kan have forskellige formål afhængigt af, hvad man vil opnå. Forskning har vist at korte fysiske pauser før og efter læringsaktiviteter fremmer læringsparathed og koncentration.*

*Som et led i at opnå 40 min bevægelse i løbet af en skoledag er det læreren eller pædagogen som styrer og forbereder power breaks, ligeledes er det også den voksne der styrer hvornår og hvordan en power break skal foregå samt hvordan tiden disponeres; altså om det er 1 x 15 min el. Fx 3 x 5 min. I løbet af den planlagte power break. Ligesom i morgenmotion er det vigtigt at man som voksen er aktivt deltagende. Planlægning af power breaks i undervisningen kan med fordel aftales i teamets fælles forberedelse.*

## Definering af Idræts profil:

### Hvad indebærer ovenstående?

*Som den første skole på Sjælland blev vi certificeret i DGI som idrætsprofilskole i 2014, arbejdet med bevægelse i skolen har været en del af skolens indsats siden 2010. Skolen bliver re-certificeret en gang om året, hvor DGI afholder et inspirationskursus for ansatte på Vig Skole, for at vi hele tiden højner kvaliteten af skolens idrætsprofil. Det sociale miljø samt den pædagogiske tilgang er afgørende faktorer, hvis idræt, leg og bevægelse skal fungere som et redskab til at skabe trivsel og motivere eleverne.*

*På baggrund af skolens idrætsprofil er vi medlem af Dansk Skoleidræt samt repræsenteret i bestyrelsen og deltager derved i forskellige skoleturneringer rundt omkring på Sjælland som fx skolefodbold, basketball turnering, høvdingebold, håndbold og meget mere.*

*Derfor kan man på Vig skole forvente at møde medarbejdere, som via skolens DGI-certificering, og andre kompetenceløft, er aktivt deltagende ind i idrætsprofilen både som igangsættere og rollemodeller. Her har de en stor opgave i at løfte og højne bevægelsen i skolen, samt sikre at man for alle børn med, via aktiviteter som spænder bredt.*

*Motoriske udfordringer kan påvirke indlæring, sociale relationer og selvværd, derfor sætter vi fokus på motorisk udvikling og tilbyder motoriktræning til udvalgte elever i samarbejde med de respektive klasseholds og ressourceteamet.*

*På Vig skole er det en kerneopgave for os at løfte nye medarbejdere, som vi lægger stor fokus på, da vi har en stor tro på vores idrætsprofil. Derfor har vi lavet et mentorforløb for nye medarbejdere, som skal hjælpe dem til at kunne arbejde med ind i idrætsprofilen.*

*Et mentorforløb består af en introduktion til vores idrætsprofil, power breaks samt morgenmotion. Der vil også blive tilknyttet en BVT-medarbejder (en medarbejder fra skolen bevægelses team), som står for at lave supervision og afholde samtaler.*

### **Vi har på Vig Skole, følgende faste traditioner omhandlende idræt:**

- Linjefag (sport Xplore)
- Motionsdag uge 41
- Skiferie og aktiv sommertur SFO 2
- Idrætsdag optil sommerferien med forskellige temaer
- Foreningsdag
- Aktivt samarbejde med Gerlev legepark
- Bevægelsesdage

## Definering af BVT:

*Bevægelsesteamet består af følgende medarbejdere:*

*Mathilde Rasmussen (MRA)*

*Mikkel Kim Frederiksen (MKF)*

*Rasmus Christensen (RAC)*

*BVT er Vig skoles bevægelsesteam, og står for følgende roller:*

- *Facilitering af idrætsdage og arrangementer*
- *Repræsentanter for skolen udad til ved fx skoleturneringer (DSI)*
- *Supervision af kollegaer*
- *Inspiration til power break*
- *Inspiration til morgen motion samt tovholder på morgen motionsmøder (MRA)*
- *Indkøb af idrætsartikler i skoleregi og SFO*

*Bevægelsesteamet er skolens inspiration ind i bevægelse, og fungerer udover de ovennævnte roller også som mentorer for bl.a. Nye medarbejdere, og skal hjælpe med at kompetenceløfte eksisterende medarbejdere.*

*I BVT sidder en blanding af idrætslærer, pædagoger og ledelse, som brænder for idræt og bevægelse. Denne samling af medarbejdere kan benyttes af øvrige medarbejdere til alle de ovenstående punkter, men kan også frit benyttes af kollegaer i løbet af skoleåret ved bl.a. Hjælp til motorisk træning af egne elever og-eller aktivlæring samt aktiviteter i skoledagen og undervisningen. Det er en forventning fra skolens ledelse, at BVT er nysgerrige på nye tendenser inden for idræt og bevægelse. Hvert år udvikler BVT på nuværende og fremtidige planer.*