



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. Retningslinje for fysisk aktivitet ved Ammerud skole er skolens lokale tilpasninger, basert på Helsedirektoratets arbeid for fysisk aktivitet – lokalt folkehelsearbeid.

<p><b>1. Aktivitetspauser i undervisningen</b></p> <p>Målet er å bidra til økt fysisk aktivitet og å forbedre læringssituasjonen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktivitetspauser er kortvarige aktiviteter i klasserommet som kan være med på å brette opp disse lange øktene.</li> <li>• Alle baser gjennomfører dette ca kl 10.00 hver dag. Ca 5-10 minutter</li> <li>• En aktivitetspause etter lunsj på lange dager. (Eksempler på aktiviteter i vedlegg 1)</li> </ul>
<p><b>2. Friminutt</b></p> <p>Målet er å legge til rette for aktiviteter i friminuttene som alle elever kan delta på</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TL-aktiviteter</li> <li>• Lekegrupper etter behov</li> <li>• Observante og aktive voksne som er bevisst på elever som går alene. Aktivere og motivere disse til lek</li> <li>• Uteleker til hver kontaktgruppe (Eksempler på aktiviteter i vedlegg 1)</li> </ul>
<p><b>3. Skolevei</b></p> <p>Målet er at alle elever skal gå eller sykle til skolen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En fysisk aktiv skolevei kan gjøre elevene mer opplagt og konsentrert når skoledagen begynner.</li> <li>• "Gå grupper" til skolen</li> <li>• Trafikkagent</li> <li>• Årlig "Gå til skolen"-kampanje. (eksempler på tiltak/kampanjer man kan gjøre for å få elevene til å gå til skolen ligger i vedlegg 1)</li> <li>• Delta på "Beintøff" hvert år.</li> </ul>
<p><b>4. Fysisk aktiv læring</b></p> <p>Målet er å integrere fysisk aktivitet i undervisningen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faglærer i kroppsøving</li> <li>• Bruk av fysisk aktiv læring kan optimalisere lærerens undervisning og elevens læringsoppnåelse.</li> <li>• "Ukas grunnleggende bevegelse"</li> <li>• Undervisning utenfor klasserommet</li> <li>• Uteskole (Eksempler på aktiviteter i vedlegg 1)</li> </ul>

<b>5. Aktivitetsdager</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tinstafett</li> <li>• Felles høstaktivitetsdag</li> <li>• Felles vinteraktivitetsdag</li> <li>• Felles idrettsdag</li> <li>• Fotballturnering 4.-7.trinn</li> </ul>
<b>6. Felles arrangement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hopp for hjertet</li> <li>• Blime' dansen</li> <li>• Ammerud på tur</li> <li>• Den kulturelle skolesekken</li> <li>• Talentkonkurranse</li> <li>• Kamevalsdag</li> </ul>
<b>7. AKS</b>  Målet er at AKS skal være en betydningsfull arena for fysisk aktivitet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Synliggjøre statistikk over fysisk aktivitet.</li> <li>• Aktiv bruk av gymsal og skolens nærmiljø</li> <li>• Bruke ansattes kunnskaper til ulike aktiviteter (fotball, innebandy, håndball, basket)</li> <li>• 1 time fysisk aktivitet hver dag.</li> <li>• Ekstern kurs som vektlegger fysisk aktivitet.</li> <li>• Aktiviteter som uteleken som fremmer fysisk aktivitet.</li> </ul>
<b>8. Fysak på timeplanen</b>  FYSAK innebærer å sette av tid til fysisk aktivitet i undervisningsplanen, uten at den fysiske aktiviteten inngår som en del av et annet fag.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idrettspedagog har ansvaret for planlegging, og vil med assistentene gjennomføre fysak på 5. og 6. trinn</li> </ul>
<b>9. Foresatte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vise resultatene fra bydelens målinger på vår skole for foreldrene</li> <li>• 5.trinn gjennomfører sykkelprøven hvert år.</li> <li>• Vi oppfordrer elevene til å gå til skolen</li> <li>• Alle elever <i>kan</i> sykle til og fra skolen, på foresattes ansvar.</li> </ul>



## Vedlegg 1:

1. Aktivitetspause	<ul style="list-style-type: none"><li>• Noe fix ferdig</li><li>• Hoppetau</li><li>• Røris</li><li>• Styrke</li><li>• Go noodle</li><li>• Sangleker</li><li>• Kongen befaler</li><li>• Danseleken</li><li>• Dreamenglish</li><li>• Blime dansen</li><li>• Springe rundt skolen</li><li>• 200 spenstopp i klassen</li><li>• Just dance</li><li>• Push-ups</li><li>• Enkle stafetter</li></ul>
2. Friminutt	<ul style="list-style-type: none"><li>• TL-aktiviteter</li><li>• Dans</li><li>• Balansebom med duell</li><li>• Turtaking i sklia</li><li>• Boksen går</li><li>• Hoppe tau og strikk</li><li>• Voksne som kan bidra med aktiviteter</li><li>• Små konkurranser</li><li>• Være bevisste på elever som ikke er aktive</li><li>• Ballbinge</li><li>• Lekegrupper</li><li>• Legge til rette for leker på forhånd</li><li>• Tipsplakater på leker</li><li>• Utstyr på basen</li><li>• Aktive inspeksjoner</li><li>• Springer og sekretær</li></ul>
3. Skolevei	<ul style="list-style-type: none"><li>• Få besøk fra idrettsklubber i nærmiljøet (basket, innebandy, O-klubb,</li><li>• Ta trappa!</li><li>• Integre allerede eksisterende nasjonale kampanjer. "Dine 20", Planken, se internett</li><li>• Skolepatrolje</li><li>• "gå grupper" til skolen</li><li>• Lekse å gå til Lilloseter eller rundt Steinbruvann</li><li>• Hvor mange skritt går du til skolen?</li></ul>

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