



Felles retningslinjer

for AKTIVITETSPAUSER ved Ammerud skole

Ved Ammerud skole skal vi legge til rette for gode, kortvarige og engasjerende aktivitetspauser både i og utenfor klasserommet som kan styrke og motivere elevenes faglige og sosiale utvikling.

Lærerens rolle og oppgave	<ul style="list-style-type: none"> • Læreren må være en god rollemodell for elevene. Det betyr at læreren må selv være aktiv i aktivitetspausen. • Læreren må aktivisere alle elevene (spesielt de inaktive elevene). • Læreren må formidle tydelig på hva som skal gjøres og hva som forventes av elevene. • Læreren må engasjere og legge til rette for enkle aktiviteter ut fra elevenes interesser. • Læreren må aktivt benytte anledningen til å observere samspillet mellom elevene.
Hvor kan man ta en aktivitetspause?	<ul style="list-style-type: none"> • Aktivitetspausen kan tas i klasserommet, ute i skolegården, i Gullkroken eller i idrettshallen. Forutsetningen er at det foregår en dialog/enighet med de andre lærerne på teamet, og evt. også en avtale med spesialpedagogen, leselæreren og regnelæreren om organisering og tidspunkt for å ta ut elever. • Ved behov skal nærmeste leder bistå teamet for å få til en avtale som ivaretar alle sine behov.
Hvor lenge og hvor ofte skal en aktivitetspause vare?	<ul style="list-style-type: none"> • En aktivitetspause skal vare i ca. 10 minutter. • En aktivitetspause før lunsj og en aktivitetspause etter lunsj (for de som har en lang økt etter lunsj) der det ikke er et naturlig avbrekk. • Teamet står fritt til å bestemme når aktivitetspausene skal gjennomføres, men også her forutsetter det en dialog mellom kontaktlærerne og spesialpedagogen, leselæreren og regnelæreren.
Annet	<ul style="list-style-type: none"> • Det er ikke greit å forlenge friminuttet med en ekstra aktivitetspause. • En faglig økt der elevene er fysisk aktive i fellesarealene regnes ikke som en aktivitetspause. • Det er fortsatt rom for den enkelte lærer å gjøre en selvstendig vurdering om kontaktgruppen har behov for en ekstra pause en gang i blant. • Vår utgangspunkt er at frisk luft og fysisk aktivitet er bra, men det er viktig at alle lærerne har en bevisst holdning til sin egen praksis.
Nettressurs	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.askbasen.no/ • https://aktivitetskassen.no/ • https://mhfa.no/ • https://www.gonoodle.com/ • https://www.youtube.com/channel/UChIjW4BWKLqpojTrS_tX0mg • https://fysak.net/