

## POLITIK FOR MOTION OG BEVÆGELSE

### SUNDHEDSPOLITIK

Sundhedspolitik i skolen skal koble rammer og undervisning med hinanden, så formålet fremmes: "at bidrage til, at eleverne udvikler forudsætninger for, at de i fællesskab med andre og hver for sig kan tage kritisk stilling og handle for at fremme egen og andres sundhed" (Undervisningsministeriet)

### MOTION & BEVÆGELSE



På Tangso Skole ønsker vi at fremme elevernes bevidsthed om sammenhængen mellem mental og fysisk sundhed;

- Aktive elever indlærer bedre
- Motion og bevægelse fremmer elevernes humør, trivsel og selvværd på længere sigt
- Motion og bevægelse fremmer relationerne mellem små og store elever på skolen

Alle elever og personale har gode muligheder for bevægelse, både ude og inde.

#### Skolen har følgende prioriteter for motion og bevægelse i hverdagen:

- Vi har fokus på at udvikle vores muligheder for bevægelse.
- Lange frikvarterer – så det kan "betale sig" at komme i gang med en leg eller et spil
- Udefrikvarter hver dag, hvor alle elever fra 0. -6. klasse skal være ude i mindst 20 min.
- Udeområder som lægger op til bevægelse og læring fx: Multibane, fodboldbaner, pannabane, motorikbane, stor legeplads med forskellige redskaber og læringstavler.
- Multisal og Multibane ved Tangso Centret er åben i frikvartererne efter aftale med lærerne.
- Fokus på så meget fysisk aktivitet og bevægelse som muligt i fagtimerne.
- I forbindelse med både idræstimer og andre undervisningssituationer, lægger vi også vægt på at benytte den smukke og indbydende natur i og omkring Bækmarksbro.

**Skolen har i løbet af skoleåret flere hele dage med motion og bevægelse f.eks.:**

- Skolernes Motionsdag (træning i idrætstimerne op til)
- Deltagelse med 3. og 4. klasse i skolebasket, arrangeret af Lemvig Basket
- Samarbejde med eksterne foreninger og organisationer
- Deltagelse i Håndboldkaravanen for 1., 2., 3. og 4. klasse
- Cykelture i lokalområdet
- 5. kl. til gymnastikstævne i Bøvling
- Fodboldstævne i Lemvig for 3. -6. klasse

SB 31.05.2022