

Leg i skolen fordi:

Leg indeholder masser af alsidig bevægelse og aktivitet. I legen bliver samarbejde, fællesskab og sociale kompetencer testet og udfordret, og forståelsen for grundlæggende regler er i højsædet. En leg fungerer kun, hvis samarbejdet fungerer, og regelsættet accepteres. I legen kommer vi rundt om hele motorikken, får pulsen op, kravler, løber, kaster, griber og mange andre gode ting.

Leg og arbejdet med trivsel

Et trygt og godt børnefællesskab danner fundamentet for det gode læringsmiljø. Når eleverne leger, løber, griner, fjoller sammen, kommer fysisk tæt på hinanden mm. er der fokus på arbejdet med det enkelte barns trivsel, men også arbejdet med børnefællesskabet. Børnefællesskabet er ofte afgørende for det enkelte barns trivsel og læring.

Vi ved i dag, at fysisk aktive børn klarer sig bedre på mange parametre. De har lettere ved at sidde stille i klasseværelset, de får mere selvtillid og klarer sig bedre socialt og mentalt.

Idræt i Børnehaveklassen

I børnehaveklassen er der fokus på, at eleven kan foretage valg, der styrker og udvikler kroppen. Kompetenceområdet "krop og bevægelse" omfatter færdigheds- og vidensområder som:

- **Fysisk aktivitet, som** fokuserer på, at eleverne udfordres med varierede fysiske aktiviteter og lege.
- **Bevægelse og leg, der** fokuserer på at styrke elevernes grov- og finmotoriske færdigheder, samt øje-og håndkoordination.

Idræt 1-2 Klasse

Om idræt for 1-2 klasses elever siger Emu.dk

"Det er centralt at arbejde med elevernes evner til at samarbejde og forstå regler og aftaler i idrætslige sammenhænge med udgangspunkt i socialisering og accept. Der arbejdes med grundlæggende samarbejdselementer og regler gennem alsidige bevægelser i leg og spil."

Det vil altså sige, at der arbejdes med fokusområder som:

Alsidig Idrætsudøvelse, hvor eleven kan deltage aktivt i basale, alsidige bevægelser i leg.

Idrætskultur og relationer, hvor eleven kan samarbejde om idrætslige aktiviteter og lege.

Krop, træning og trivsel, hvor eleven kan beskrive reaktioner på fysisk aktivitet

Leg som pause eller Brain Break

Her bruges legen til at få en hurtig pause med fokus på fx: At få pulsen op, blive udfordret motorik, skærpe fokus, og styrke de sociale relationer.

Leg for at imødekomme kravet om 45 min bevægelse

Elever skal bevæge sig gennemsnitligt 45 min i løbet af hver skoledag. Bevægelsen skal være med til at øge sundhed og trivsel, og skal understøtte læring i skolens fag. Bevægelse i skolen skal have et pædagogisk sigte.