

# Motion og Bevægelse

## Folkeskoleloven :

Undervisningstiden skal tilrettelægges, så eleverne får motion og bevægelse i gennemsnitligt 45 minutter om dagen.

Motion og bevægelse skal bidrage til :

- At eleverne får viden om og forståelse for, at fysisk sundhed er en positiv faktor i forhold til øget læring og trivsel.
- At eleverne laver fysisk bevægelse med høj puls for derved at fremme deres læring.
- At skabe variation i skoledagen for derved at fremme elevernes læringsmuligheder og motivation.
- At styrke elevernes selvværd og selvtillid gennem bevægelse og fysisk aktivitet.

Motion og bevægelse tilrettelægges med forskellige perspektiver afhængig af, om det har til formål at skabe variation, læring gennem kroppen eller pulsaktiviteter.

Motion og bevægelse kan både indgå i den fagdelte undervisning og i den understøttende undervisning.

Idræt er obligatorisk på 0.-9.klassetrin og svømning er obligatorisk på 4.klassetrin.