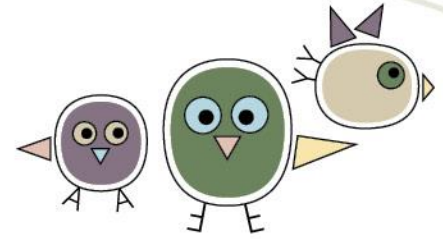




## Mørkhøj Skole

Ilbjerg Allé 25, 2860 Søborg  
Telefon: 39 57 67 00, Fax: 39 57 67 17  
Mail: morkhoj@gladsaxe.dk



## MØRKHØJ SKOLE

28. februar 2018

# Bevægelse og sundhed på Mørkhøj SFO

### Bevægelse i SFO'en fra kl 14.30-16.00:

På Mørkhøj SFO stræber vi efter og tilbyde en lang række forskellige bevægelsesmæssige og kropslige aktiviteter. Vi tilbyder pædagogiske velovervejede aktiviteter hvori der skabes mulighed for at det enkelte barn og såvel fællesskabet kan føle sig kropslig aktiv, udfordret samt lystbetonet bevægelses- og kropslige aktiviteter.

Bevægelsesholdet på SFO'en vil tilbyde børnene forskellige bevægelsesaktiviteter som de kan benytte sig af. Børnene kan gøre brug af de forskellige bevægelsesaktiviteter på tværs af alder. Medmindre der skal finde træning sted og forberedelse til de sportsstævner som sportsudvalget hos Gladsaxe kommune tilbyder. Der kan man nemlig kun tilmelde hold som tilhører samme klasse-årgang.

### Undersøgelser peger på, at børn som bevæger sig:

- Er glade for livet
- Har et godt helbred
- Føler sig mindre hjælpeløse
- Er mindre morgentrætte
- Har lettere ved at få venner
- Er mindre ensomme
- Føler sig mindre udenfor

### Læringsmål:

Et barn, som har et positivt forhold til sin egen krop og som kan bruge den ubesværet i alle typer leg, har de bedste muligheder for at spille sammen med det miljø, det lever i.

Et barn som kan bruge kroppen på en ubesværet måde, opfatter tryghed ved sin krop. At lege indebærer involvering og deltagelse med hele kroppen. Derfor udvikler barnet i høj grad tro på sig selv og på egne kompetencer ved hjælp af kropslig aktivitet. Børn som er motorisk usikre, bliver også let holdt udenfor legen. En motorisk sikker krop er indgangen til samspil og samhandlen.

Vi arbejder med de sociale samt personlige trinmål. Derudover arbejder vi med børns kropslig samt personlige alsidige udvikling. Vi arbejder i sociale fællesskaber og vi arbejder ud fra en forståelse

der siger, at børn og unges udvikling, læring og trivsel kan fremmes ved hjælp af bevægelse. Børnene stifter bekendtskab med nye børn som ikke nødvendigvis går i samme klasse som dem og der arbejdes på tværs af alder og køn. Det har den betydning, at børnene der deltager i de bevægelsesaktiviteter som vi tilbyder skal kunne finde plads til andre og tage højde for den enkelte.

Fælles tredje – være sammen om en fælles aktivitet v. Benny Lihme,

“Hvad kan jeg bidrage med til fællesskabet.”.

Synlig læring - zonen for nærmeste udvikling v. Vygotskij, egen erfaring ved udvikling

I Gladsaxe kommune arbejder vi med sociale og personlige trinmål og derfor har vi prøvet og medtænke hvordan vi i den pædagogiske personalegruppe kan tænke disse mål ind i vores planlægning af bevægelsesmæssige samt kropslige aktiviteter.

#### **Sociale trinmål:**

- **Ansvar** - drejer sig om at børnene viser respekt for egen og andre. Samt at kunne udvise forståelse og omtanke for andres kompetencer. Man udvikler ansvarlighed ved at få medbestemmelse og ved at tage konsekvenserne heraf. En forudsætning for ansvarlighed er derfor tillid.
- **Empati** – Børnene skal kunne leve sig ind i andres situation. Det handler om at se situationen fra den andens side, at vise omtanke og respekt for andres følelser. Empati er således væsentlig for at kunne etablere nære relationer. Ved konfliktløsning er det empati, der motiverer til at finde løsninger, der tilgodeser alle parter i en konflikt.
- **Selvkontrol** - Børnene skal kunne indgå i et i fællesskabet og at kunne tage hensyn til andre deltager i bevægelsesaktiviteten.
- **Samarbejdsfærdighed** - Drejer sig om, at børnene skal kunne fastholde en fælles opgave eller aktivitet, at hjælpe andre, at følge regler, udvise respekt og hensyn.

#### **Personlige trinmål:**

- **Kendskab til egen krop** - Hvad kan min krop?
- **Forståelse af egen kropslighed** - når vi bevæger os, ligesom vi bliver bedre til at fornemme vores krop og 'lytte' til den. Det har stor betydning for vores selvopfattelse, vores selvværd og vores velvære.
- **Sociale kompetencer** - Man får styrket sine sociale kompetencer ved, at indgå i et fællesskab.
- **Øger koncentrationen og læring** - Undersøgelser viser at børn og unge i bevægelse i større grad har bedre koncentrationsevner og indlæringsevner.

#### **Form og rammerne:**

Vi har nogle faciliteter der muliggøre, at der kan være bevægelse på Mørkhøj SFO. Bevægelsesmæssige og kropslige aktiviteter kræver, at vi har nogle fysiske rammer der tillader, at man kan være i bevægelse. På Mørkhøj SFO har vi et stort udeareal som er til friafbenyttelse. Vi har en skolegård med fodboldbaner der gøre det muligt og være der og vi har også et græsareal der kan anvendes. Udearealerne kan benyttes året rundt. Men af praktiske årsager og vejrmæssige årsager kan vi i vinterperioden ikke benytte arealerne i en ligeså stor stil som ved de indendørsarealer. Efter sommerferien vil vi igen have adgang til skolens gymnastikhaller.

Målgruppen og rammer defineres af, den ansvarlige pædagog der står for den konkret bevægelsesaktivitet og der ofte tale om hvornår på ugen, hvor mange der kommer, hvor ofte, hvornår og i hvor lang tid aktivitetens varighed er. Men som grundregel er, alle børn er velkomne og de forskellige bevægelsesaktiviteter er ikke aldersbestemt. Vi ser gerne, at børnene kan indgå i relationer på tværs af alder og klasser.

Hver 6. uge evaluerer vi på de aktiviteter som vi tilbyder børnene. På den måde kan vi sørge for og vedligeholde motivationen og lysten. Vi mener, at vi på den måde kan inddrage børneperspektivet på.

#### **Bevægelsesaktiviteter der køre nu:**

- **Stikbold**
- **Fodbold**
- **Bolden brænder**
- **Hockey**
- **Fanghalen**
- **Just Dance**
- **Her kommer vi**
- **Sjippe**
- **Hulahopring**
- **Høvdingebold**
- **Natur- og Sejlklubben**
- **mulighed for at skøjte**

#### **Natur- og Sejlklubbens formål;**

Er at fremme sejlsportsinteressen, interessen for kano - og kajaksport og andre interesser der knytter sig til Bagsværd sø for derigennem at give børnene lyst til en aktiv fritid.

I Gladsaxe Kommunes Natur- og Sejlklub kan kommunens børn komme tættere på naturen, undersøge planter og blive klogere på dyrelivet, lave natureksperimenter, plantefarve, lave mad over bål, sejle og meget mere.

#### **Traditioner:**

Sportsudvalget i Gladsaxe kommune tilbyder i løbet af et kalenderår forskellige sportsaktiviteter på tværs af kommunens institutioner. Det er en god anledning til at tilmelde børn fra Mørkhøj SFO som har lyst og motivationen til at være i konkurrence i mod andre SFO'er på tværs af kommunen. Disse sportsstævner som kommunen tilbyder, har den effekt at det er med til at styrke fællesskabets følelse af samhørighed.

## Mulige sportssaktiviteter:

### Floorballstævne:

Fredag 23. februar, mandag 26. februar, tirsdag 27. februar, torsdag 1. marts og fredag 2. marts 2018 kl. 12.00-16.00

Gladsaxe Idrætshal 1

1., 2., 3. klasse

### Vinterfodboldstævne

Tirsdag 13. marts 2018 kl. 13.00-16.00

Kunstgræsbanerne på Gladsaxe Stadion

2. klasse.

### Høvdingeboldstævne

Fredag 13. april, mandag 16. april, tirsdag 17. april, torsdag 19. april og mandag 23. april 2018 kl. 13.00-16.00

Gladsaxe Idrætshal 1





1., 2., 3 klasse

### Idrætsdagen

Torsdag 24. maj 2018

Gladsaxe Stadion/Campingområdet

0.,1., 2. og 3. klasse

<b>MÅL</b>				
	Jeg kan være i Aula	Jeg kan sidde stille og lytte til de voksnes forklaringer	Jeg kan overholde reglerne med hjælp af en voksen	Jeg kan spille spillet og overholde regler uden hjælp af voksne
<b>Bevægelse i Aula</b>				