



Folkeskolens §15:

**Sundhed, trivsel
og læring**

Hvorfor?

**Beskrivelse
af motion**

**Beskrivelse af
bevægelse**

**Variation og
motivation**

Dannelse



Hvorfor?



Folkeskolens §15:

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



Hvorfor?

Sundhed, trivsel og læring

*Bevægelsen skal være med til at give børn og unge **sundhed** og **trivsel**, og det skal understøtte **læring** i skolens fag. (Uvm.dk)*

Tilbage

Hvorfor?



Variation og motivation

Bevægelse medvirker til at skabe en mere motiverende og varieret skoledag. I den lille **video** kan du se hvorfor

Tilbage



Hvorfor?

Beskrivelse af bevægelse

Bevægelse er et bredt begreb, som dog i folkeskolelovens §15 først og fremmest forstås som fysisk bevægelse. Men bevægelsesbegrebet rummer en dobbeltbetydning, idet sindet også kan "bevæges".
Værdien i bevægelse er relateret til dannelse og ligger indlejret i bevægelse i sig selv og tjener ikke i første omgang et ydre mål.

Bevægelsesbegrebet har sit afsæt i en humanistisk forståelse af kroppen.

Kilde: Jensen, Jens-Ole; "Skoleidrættens værdier og kultur." I: *Idrættens værdier og kultur – teori og praksis*. Kvan. 2014.



Hvorfor?

Beskrivelse af motion

Motion som begreb blev udbredt i dansk sprogbrug i 1960'erne, hvor det opstod som en modsætning til konkurrence- og præstationsidrætten. En mere inaktiv hverdag og en begyndende opmærksomhed på livsstilssygdomme kaldte på fritidsaktiviteter, der havde sundhed som formål.

Begrebet motion og motionsaktiviteter er således opstået som middel til at "vedligeholde" kroppen i et sundhedsperspektiv. Motionsbegrebet har sit afsæt i en naturvidenskabelig forståelse af kroppen.

Tilbage

Hvorfor?



Dannelse

Jf. definitionerne af motion og bevægelse rummer Folkeskolelovens §15 således både en bevægelsesmæssig sundheds- og dannelsesdimension. Det åbner op for, at motion- og bevægelse i skolen kan gribes an på mange måder.