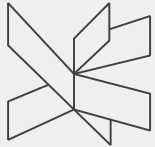


Gør tanke til handling
VIA University College



Børn, unge og bevægelse

Workshop om

Politik og praksis
Børn fra 0-6 år
Jens-Ole Jensen

Børn, unge og bevægelse

- Hvordan bliver vi bedre til at skabe samspil mellem politiske strategier på bevægelsesområdet og udmøntning i praksis?

Workshop

- Og det skal forstås bogstaveligt!
- Jeg holder et kort oplæg og derefter skal vi arbejde med problemstillingen om forholdet mellem teori og praksis
- Teori
 1. Politiske strategier
 2. Evidensbaseret viden
 3. Værdiorienteret forståelse (kamp)
- Praksis Børn...

Fysisk aktivitet

- Enhver muskelaktivitet der øger energiomsætningen
- Norge: 60 minutter
- USA: 120 minutter
- Australien: 180 minutter
- Danmark: ?

Børn og unge: 5-17 år

- **60 minutter om dagen ved moderat til høj intensitet**
- Vær fysisk aktiv mindst 60 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter. Hvis de 60 minutter deles op, skal hver aktivitet vare mindst 10 minutter.
- Mindst 3 gange om ugen skal der indgå fysisk aktivitet med høj intensitet af mindst 30 minutters varighed for at vedligeholde eller øge konditionen og muskelstyrken. Der skal indgå aktiviteter, som øger knoglestyrken og bevægeligheden.
- Fysisk aktivitet ud over det anbefalede vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Børn 0-4 år

- **Giv dit barn mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen**
- Børn i alderen 0-4 år bevæger sig spontant, og bevægelse styrker deres motoriske udvikling. De bruger kroppen til at udforske omgivelserne med og til at skabe kontakt til andre. Gennem bevægelse lærer de også deres krop at kende. Derfor er det vigtigt at give barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen.

Børn under 1 år

- Lad barnet ligge så meget som muligt på maven, når det er vågent
- Sørg for, at barnet bevæger sig på forskellige måder i løbet af dagen
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt

Børn 1-4 år

- Sørg for, at barnet er aktivt på forskellige måder i løbet af dagen
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig frit mest muligt
- Begræns mængden af skærmtid

Børn 0-4 år

- Giv dit barn mulighed for at bevæge sig så **meget som muligt** i dagligdagen
- Børn i alderen 0-4 år bevæger sig **spontant**, og bevægelse styrker deres **motoriske udvikling**. De bruger kroppen til at **udforske omgivelserne** med og til at **skabe kontakt** til andre. Gennem bevægelse lærer de også deres krop at kende. Derfor er det vigtigt at give barnet mulighed for at bevæge sig så meget som muligt i dagligdagen.
- Lad barnet **ligge så meget som muligt** på maven, når det er vågent
- Sørg for, at barnet bevæger sig **på forskellige måder** i løbet af dagen
- Sørg for, at barnet kan bevæge sig **frit** mest muligt
- Sørg for, at barnet er aktivt på **forskellige måder** i løbet af dagen
- Begræns mængden af skærmtid

Bevægelsespædagogiske modeller

Fysisk aktivitet

DEP – demonstrate, explain, practice

Kvantificering

Foreskrivende

Træning

Målstyring

Sport (idræt)

Motorik

Rationel mening

Bevægelse

Fænomenologisk bevægelsespædagogik

Bevægelseskvalitet

Forskellighed

Eksperimenterende

Kreativt

Krop (sansende, oplevelse, kommunikerende)

Eksistentiel mening

Arbejdet i grupperne

- Hvordan bliver vi bedre til at skabe samspil mellem politiske strategier på bevægelsesområdet og udmøntning i praksis?
- Hvilke politiske strategier er der på bevægelsesområdet for 0-6årige?
- Hvilken bevægelsespædagogisk model arbejdes der efter i jeres organisation?
- De gode eksempler på at der er sammenhæng mellem politisk strategi og praksis. Hvordan fastholdes de?
- Hvor er der plads til forbedring og hvad kunne være første skridt?

Opsamling

- Hvordan bliver vi bedre til at skabe samspil mellem politiske strategier på bevægelsesområdet og udmøntning i praksis?
- Hver gruppe fremlægger to pointer