

## **Bevægelse**

Motion og bevægelse styrker motivation, læring og sundhed, og det skal medvirke til at understøtte elevens faglige læring og trivsel.

Eleverne har i gennemsnit 45 min. bevægelse om dagen, hvor også idrætsundervisningen er indregnet.

Motion og bevægelse kan foregå i USU eller i fagene, og kan være korte sekvenser af bevægelsesaktiviteter f.eks. ordstafet, sanglege, matematik med kroppen. Det kan også være større aktiviteter såsom gå- eller løbeture eller besøg på skaterbanen.