



RINGERIKE
KOMMUNE

Fysisk aktivitet og stillesitting

Retningslinjer for ungdomstrinnet i Ringerike

1. Skolen legger til rette for at elevene er fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag for å styrke deres fysiske og psykiske helse og gi bedre forutsetninger for læring.

Dette gjennomføres som

- a) Fysisk aktiv læring (FAL)
- b) Kroppsøving
- c) FYSAK
- d) Aktiv skolevei
- e) Friminutt
- f) Uteskole
- g) Brain breaks
- h) Annet

2. Vi har et skolemiljø som stimulerer til fysisk aktivitet innendørs og utendørs

Retningslinjene er basert på Helsedirektoratets nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting for barn og unge og samsvarer med læreplanverket. Retningslinjene er nærmere beskrevet i veileder for ungdomstrinnet.

Internt dokument