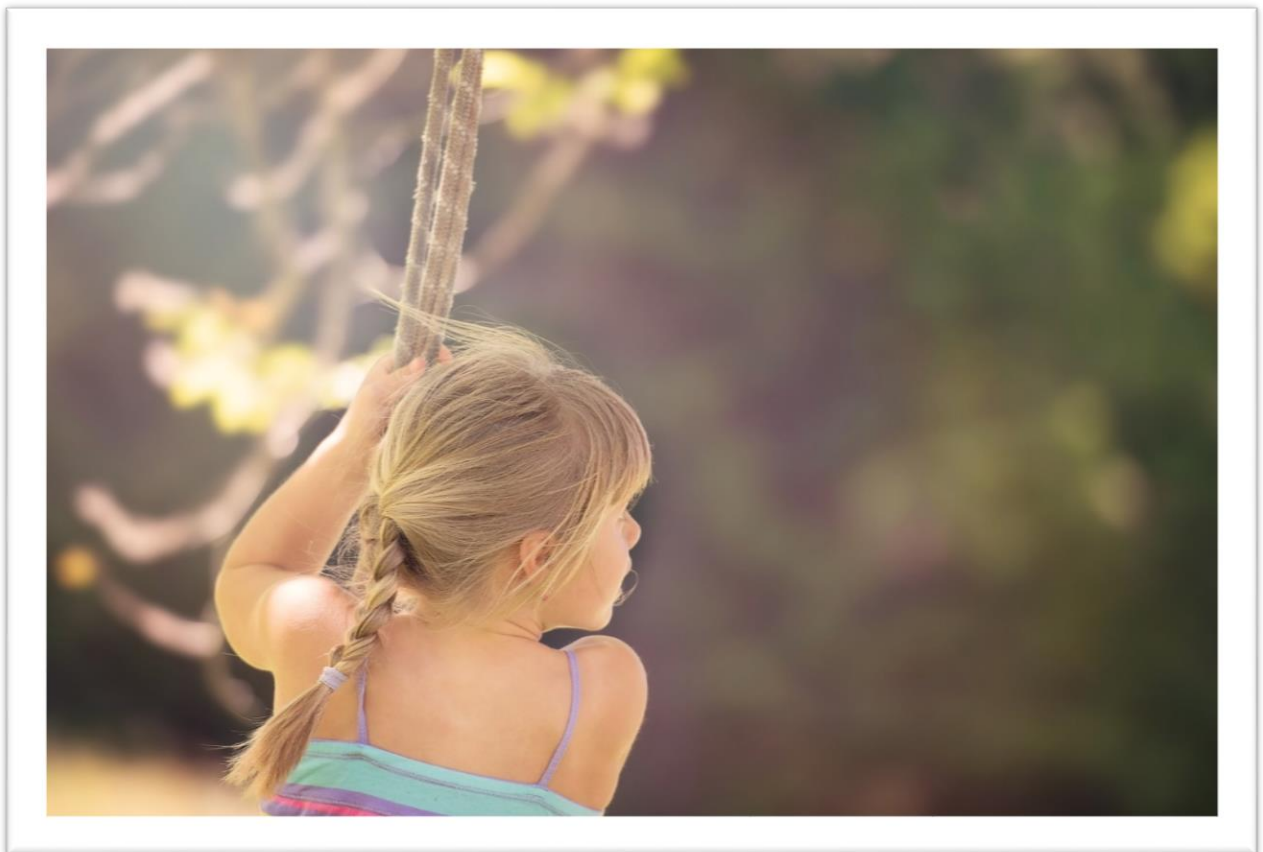




RINGERIKE
KOMMUNE

Veileder for fysisk aktivitet for skolefritidsordningen (SFO) i Ringerike



Internt dokument



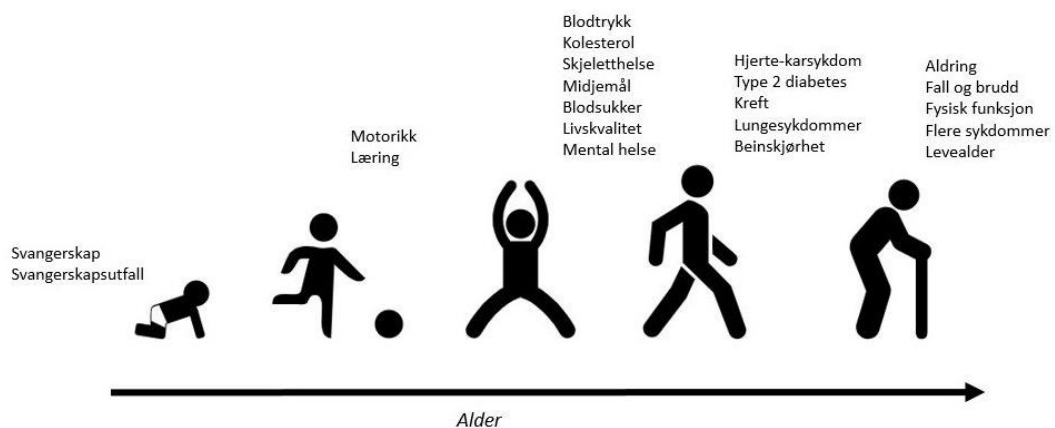
RINGERIKE - nærmest det meste

Veileder for fysisk aktivitet for SFO i Ringerike

1. Barna våre er fysisk aktive i lek eller annen aktivitet hver dag for å styrke deres fysiske og psykiske helse.

Vi ønsker at barna våre skal oppleve glede ved å være fysisk aktive. Barn som er fysisk aktive får en rekke helsefordeler. Mange av disse fordelene kan være vanskelig å ta igjen senere i livet. Å være i regelmessig fysisk aktivitet er viktig for vekst og utvikling av skjelett og muskelstyrke. Fysisk aktivitet bedrer kondisjon og hjerte-helse, koordinasjon og balanse, reduserer risiko av overvekt og fedme, og forebygger sykdom.

Fysisk aktivitet har gunstig påvirkning på:



Figur 1. Skjematisk fremstilling av faktorer relatert til helse som kan påvirkes av fysisk aktivitet (13) 2019, av Folkehelseinstituttet. (<https://www.fhi.no/ml/aktivitet/helseeffekter-av-fysisk-aktivitet/>).

Fysisk aktivitet er svært viktig for våre barns psykiske helse. Hjernen påvirkes i form av reduksjon av angst og gir bedre søvn. Fysisk aktivitet er godt dokumentert i forebygging og behandling av psykiske plager (1).

Det kreves ikke at man skal være aktiv i 60 minutter sammenhengende. Økten kan deles opp i kortere bolker i løpet av dagen.

2. Selvvalgt lek dominerer, men vi varierer med tilrettelagt lek igangsatt av oss voksne. Barna får medvirke i valg av aktivitet.

Vi i SFO er autoritative voksne. Vi inspirerer til, fremmer og gir rom for ulike typer lek både ute og inne (2). Barn lærer bevegelser gjennom lek og utfordrende aktivitet. Barna våre lærer av hverandre, imiterer og bruker kroppen på ulike måter (3).

Visste du at barn som er mest fysisk aktive i gjennomsnitt i løpet av hverdagen, er også mest fysisk aktive i selvvalgt lek?

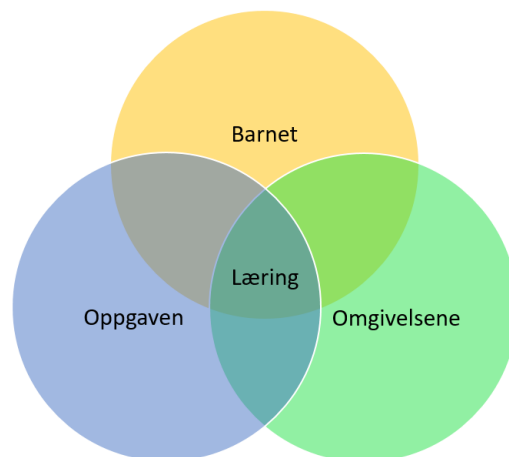
De med lavest gjennomsnittlig fysisk aktivitet, er også de minst fysisk aktive i selvvalgt lek. Forskjellene utjevner seg ved organisert aktivitet ute og øker det gjennomsnittlige aktivitetsnivået for hele gruppen (4;5).

Vi ansatte har stor påvirkning på barnas aktivitetsvalg. Vi planlegger, gjennomfører og evaluerer utetiden på samme måte som vi gjør med aktiviteter inne (4). Vi tar initiativ til fysisk aktiv lek og bidrar aktivt til at alle barna kommer inn i leken. Vi jobber for at alle inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling. Da opplever barna motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger (2).

3. Aktivitetene vi tilrettelegger for er lystbetonte, varierte, allsidige og tilpasset barnas utviklings- og funksjonsnivå.

Vi legger til rette for at barna våre får lære nye bevegelser. Allerede fra spedbarnsalder er læring av bevegelser en viktig del av barnets totale utvikling. Derfor må barna få mulighet til å være i fysisk aktivitet. Motorisk utvikling og motorisk læring skjer mellom barnet, oppgaven og omgivelsene. Disse tre elementene påvirker hverandre gjensidig.

- 1) **Barnets** motivasjon, oppgaveforståelse, muskelstyrke, høyde, vekt, kognitiv utvikling, personlighet og nervesystemets modning påvirker utvikling og aktivitetsnivå, sammen med oppgaven og omgivelsene.
- 2) **Oppgaven** handler om det barnet ønsker å gjøre. Vi tilpasser aktivitetene, slik at barnet mestrer og utfordres. En måte å tilpasse oppgaven på, for eksempel ved læring av kast og mottak av ball, er å bruke ulike typer baller eller ballong. Store, lette baller er enklere å bruke enn for eksempel en tennisball.
- 3) **Omgivelsene** handler om alt som er rundt barnet. Dette kan vi voksne gjøre noe med på SFO. Vi kan sikre at barna har lekekamerater og gi støtte og motivasjon til aktivitetsglede og mestring gjennom lek. Vi sørger for passende lekeutstyr og å bruke fysisk miljø ute og inne på en kreativ måte som gir mulighet for å øve på motoriske ferdigheter. Vi samarbeider med foresatte om påkledning og skotøy, for å sikre at barna kan være aktive, uavhengig av vær og årstid (6).



Figur 3. Basert på modell utviklet av Shumway-Cook & Woollacott (6).

4. Minst tre ganger i uken inkluderer vi lek og aktivitet med moderat og høy intensitet, slik at barna blir andpustne og varme.

Å bli fysisk sliten er ikke farlig. Barna våre tåler ofte mer fysisk aktivitet enn vi tror. Begrepene lav, moderat og høy intensitet er et mål på hvor hardt kroppen vår jobber ved ulike former for fysisk aktivitet. På SFO er vi i fysisk aktivitet med ulik intensitet. Det er bra for barna å leke og være i fysisk aktivitet som gjør at de blir andpustne og varme.



Figur 2. Fysisk aktivitet: Hva er intensitetsnivået? 2018, av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. (https://mhfa.no/contentassets/46f64066779b4ae0a2fc5a60160f6346/fysisk_aktivitet_poster_mhfa_2018.pdf)

5. Vi begrenser tiden i ro, og stykker opp med mer aktive perioder.

Fysisk aktivitet gjør at barna våre får bedre konsentrasjon, hukommelse og overskudd. Dette bidrar til et bedre læringsmiljø, og barna våre får bedre utbytte av de stillesittende aktivitetene (1). Vi er bevisste på å begrense tiden i ro, slik at en bordaktivitet eller stillesittende aktiviteter ikke varer for lenge. Eksempler på stillesittende aktiviteter kan være lesing, tegning/skriving, brettspill, perling og sandkasse. Vi varierer mellom bordaktiviteter og mer fysisk utfordrende lek.

6. Vi tilrettelegger for en aktiv utetid hver dag.

Utetid er viktig for barna våre. Barn er minst aktive inne, mer aktive på et avgrenset uteområde, og mest aktive ute i naturen (4;7;8). Fysisk aktiv utetid er for eksempel leiker som inneholder løping, hopping, klatring, hinking, sykling, aking, gå på ski og balansere. Fysisk aktiv lek videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper. Gjennom fysisk aktivitet og lek utvikles barn kognitivt, sosialt og emosjonelt (9;10).

Spennings- og risikofylt lek foregår i hovedsak utendørs, og er viktig for at våre barn skal utvikle egen risikomestring. Barn driver ofte med risikofylte aktiviteter sammen. Eksempler kan være klatre, hoppe fra høyder, gå på isen, fartlek eller feking med stokker. Spennings- og risikofylt lek gir verdifulle erfaringer i sosiale ferdigheter. Barna lærer viktige prinsipper for samarbeid når de må hjelpe hverandre å mestre utfordringer.

Har du tenkt på at barns risikomestring er den beste ulykkesforebyggingen?

Spennings- og risikofylt lek gir motorisk kontroll, fysisk styrke, bedre reaksjonsevne, bedre rom- og retningssans som gjør dem bedre i stand til å håndtere plutselige risikosituasjoner gjennom hensiktsmessige handlinger (11). På SFO øver vi sammen på at barna kan gjøre egne vurderinger og tar egne avgjørelser i spennings- og risikofylt lek.

7. Vi etterstreber å være på tur utenfor SFO sitt område hver uke, for å gi barna variasjon og nye utfordringer.

Studier viser at barn liker spesielt godt skog og natur, som skrenter, trær og skogholt. Naturområder gir barna muligheter for spontan lek, fantasipregede leker og naturlige utfordringer. Barn er mer skapende og kreative i naturen enn på tilrettelagte lekeplasser (13). Vi er utenfor SFO sitt område for at våre barn skal utvikle seg motorisk, utvide bevegelsesrepertoaret og oppnå høyere intensitet i aktivitet (2;4;7;8). Det er mange forskjellige turvarianter. Vi går turer i nærmiljøet, i skog eller i park, uavhengig av årstid og vær (2). Vi har månedsplan/årshjul på hvor turen går til og hva som er hensikt med turen. Noen ganger er turen kortere, noen ganger lengre. Vi utfordrer barna på distanse og terreng.

Referanser

1. HelseNorge. Psykisk helse og fysisk aktivitet. [Internett]. Oslo: Helsedirektoratet. [oppdatert 29.januar 2021; hentet 11.mars 2022]. Tilgjengelig fra: <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet/>
2. Kunnskapsdepartementet. (2021). Rammeplan for SFO: Forskrift om rammeplan for skolefritidsordningen. Udir. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/utdanningslopet/sfo/rammeplan/>
3. M. Øksnes & E. Sundsdal, red. *Barndom i barnehagen*. I: Løndal K. & Fasting M. L. Magien i utetiden. Oslo: Cappelen Damm akademisk; 2016. s. 95-116.
4. Hagen, T. L. (2015, 1.juli). Hvilken innvirkning har barnehagens fysiske utemiljø på barns lek og de ansattes pedagogiske praksis i uterommet. *Utdanningsforskning.no*. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/hvilken-innvirkning-har-barnehagens-fysiske-utemiljo-pa-barns-lek-og-de-ansattes-pedagogiske-praksis-i-uterommet/>
5. Storli, R. og Hagen, T.L. "Affordances in outdoor environments and children's physically active play in pre-school". *European Early Childhood Education Research Journal*. 2010; 18(4), 445-456.
6. Shumway-Cook & Woollacott, 2011. *Motor control: translating research into clinical practice*. 4.utg. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2012. 641 s.
7. Sigmundsson, H. & Haga, M. (2000). Barn og motorisk kompetanse. *Tidsskrift for Den norske legeforening*. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/barn-og-motorisk-kompetanse>
8. Giske, R., Tjensvoll, M., & Dyrstad, S. M. (2010). Fysisk aktivitet i barnehagen: Et casestudium av daglig fysisk aktivitet i en avdeling med femåringer. *Tidsskrift for Nordisk barnehageforskning*, 3(2) 53-62. <https://doi.org/10.7577/nbf.257>
9. Fysisk aktiv lek videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper. Gjennom fysisk aktivitet og lek utvikles barn kognitivt, sosialt og emosjonelt (Utdanningsdirektoratet, 2017).
10. Sandseter, E. B. H. (2007). Categorizing risky play – How can we identify risk-taking in children's play? *European Early Childhood Education Research Journal*, 15(2), 237-252.
11. Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (2018, 15.februar). Barn og spenningsaktiviteter – den risikofylte leken. Hentet fra <https://mhfa.no/barn-og-spenningsaktiviteter--den-risikofylte-leken>. Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet [mhfa], 2018, 6.avsnitt
12. Løndal K. & Fasting M. L. (2016). Magien i utetiden. I M. Øksnes & E. Sundsdal. *Barndom i barnehagen* (s. 95-116). Oslo: Cappelen Damm akademisk