

Bevægelse med fokus på glæde, involvering og intensitet

I Generation Sunde Børn arbejder vi med at øge og kvalificere bevægelse og fysisk aktivitet i timerne, i frikvartererne, i SFO'erne og i fritiden, både til hverdag og i ferieperioder.

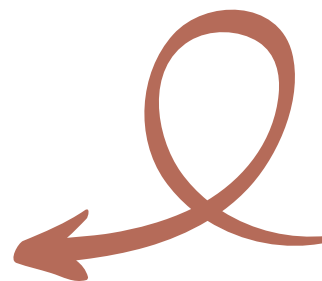
Alle deltagende klasser har **FIT FIRST 10** på skoleskemaet 3 x 40 minutter om ugen. Det involverer sjove og intense aktiviteter med udgangspunkt i 20 forskellige idrætsgrene, som børnene kan gå til i deres fritid. Alle lærere og pædagoger modtager et 6-timers FIT FIRST kursus, et online kursusforløb, samt løbende sparring.

Alle klasser får en frikvarterstaske med rekvisitter til spil og lege i skolegården og eleverne opfordres på skift til at være "frikvartershelte", som bidrager til at tasken bliver brugt.

I Generation Sunde Børn understøtter vi fysisk aktivitet i fritiden og vi samarbejder med lokale idrætsforeninger om at afvikle events, aktiviteter og feriecamps. Vi bidrager også med SFO-aktiviteter via FIT FIRST hverdags- og sommerpakker, og hjælper eleverne afsted på planlagte idrætscamps.

Indsatsen indeholder:

- FIT FIRST 10 i 3 x 40 minutter om ugen
- 6-timers FIT FIRST kurser til lærere og pædagoger
- Online kursusforløb
- FIT FIRST 10-pakke til SFO'er
- Aktiviteter og feriecamps med lokale idrætsforeninger
- Og meget mere ...



Læs mere om
FIT FIRST 10



Foto: Bo Kousgaard, SDU



Foto: Bo Kousgaard, SDU

Kontakt

Peter Krstrup
Arbejdspakkeleder, Bevægelse
Institut for Idræt og Biomekanik
Syddansk Universitet
pkrstrup@health.sdu.dk

Glen Nielsen
Co-lead, Bevægelse
Institut for Idræt og Ernæring
Københavns Universitet
gnielsen@nexs.ku.dk

Jesper Lundbye-Jensen
Co-lead, Bevægelse
Institut for Idræt og Ernæring
Københavns Universitet
jlundbye@nexs.ku.dk

Læs mere på
www.generationensundeboern.dk

