Pejlemærker for bevægelse i skoledagen

Krop og bevægelse er en naturlig del af undervisningen, pauserne og skolens øvrige aktiviteter. Bevægelse i skoledagen kan både styrke elevernes læring, fællesskab og trivsel, og bidrage til et godt skoleliv for alle børn og unge.

De fem pejlemærker skal sætte fælles retning for bevægelse i skolen. Pejlemærkerne har til formål at inspirere kommuner, skoler og foreningers lokale arbejde med og samarbejde om bevægelse i elevernes skoledag.

1. Hele skoledagen rummer muligheder for bevægelse

Bevægelse kan både være planlagte og spontane kropslige aktiviteter på tværs af skolens områder.

- Knyt bevægelse til skolens værdier og det gode skoleliv.
- Tænk bevægelse ind i hele skoledagen (undervisning i fag og valgfag, pauser, frikvarterer, overgange, SFO og transport).
- Brug skolens fysiske rammer til at understøtte alsidig og spontan bevægelse.



Inspiration

- Bevægelsesstrategi i skolen
- Aktivitetsdatabasen
- Faktaark om bevægelse
- Aktiv transport

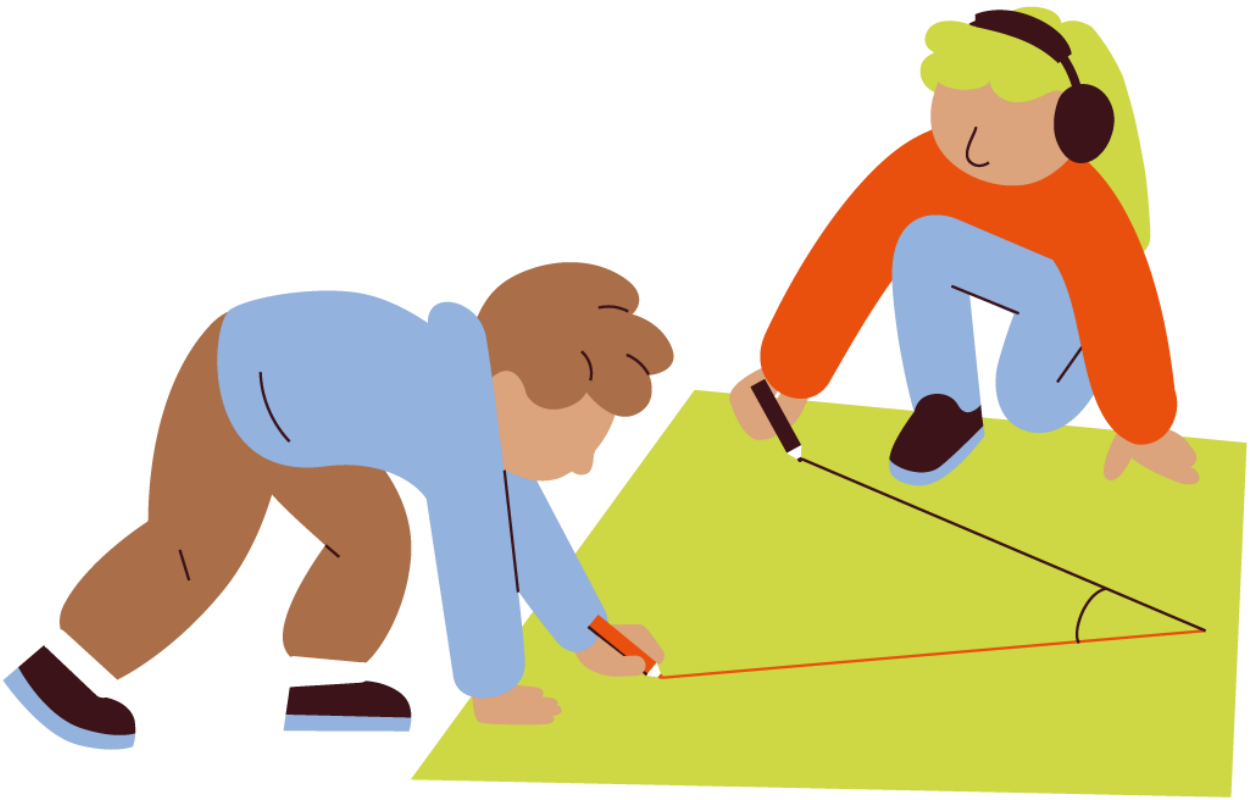
2. Bevægelse i skoledagen er for alle børn og unge

Bevægelse kan understøtte deltagelse i fællesskaber, når der er fokus på tryghed, fællesskab og forskellige måder at være med på.

- Understøt varierede bevægelsesformer i skoledagen.
- Tilpas aktiviteterne, så alle elever kan og får lyst til at deltage aktivt, uanset forudsætninger.
- Styrk elevernes motivation for at deltage ved at give dem indflydelse.

Inspiration

- Aktiviteter for alle - inkluderende fællesskaber
- Didaktiske løsninger til mere tryg bevægelse
- Alle børn med i idrætsfaget



3. Bevægelse er en del af den didaktiske og pædagogiske praksis

Bevægelse understøtter forskellige formål som fx elevernes deltagelse og læring, fællesskab og alsidig udvikling.

- Styrk bevægelsesdidaktikken og den pædagogiske praksis gennem fælles faglig refleksion, videndeling og kompetenceudvikling.
- Integrer krop og bevægelse i undervisningen i fagene, pauser og SFO.
- Brug krop og bevægelse til at skabe en undersøgende, varieret og motiverende undervisning.

Inspiration

- Fagene i Bevægelse
- Sæt skolen i bevægelse
- Bevægelse i undervisningen
- Udeskole



4. Samarbejde med lokale aktører understøtter bevægelse

Samarbejde med fx foreninger, virksomheder og kulturliv kan bidrage med mere varierede aktiviteter i skoledagen og bygge bro til et aktivt fritidsliv.

- Skab overblik over de forskellige arenaer i skolen, hvor samarbejdet kan foregå (fx idrætsundervisning, valgfag, SFO og emneuger).
- Gå i dialog med lokale aktører, som I kan indgå samarbejde med. Inviter fx lokale foreninger og erhvervsliv med i skolebestyrelsen.
- Afstem forventninger og skab et fælles sprog mellem skole og lokale aktører.

Inspiration

- Samarbejde med foreninger
- Fællesskab, trivsel og bevægelsesglæde
- Skoleidrættens Foreningsfestival
- Sammen om fritid



5. Bevægelse forankres gennem tydelig ledelse og fælles ansvar

Arbejdet med at integrere bevægelse i skoledagen kræver en tydelig retning, struktur og ledelse, så der skabes en fælles kultur over tid.

- Sæt tydelig retning og beskriv, hvordan bevægelse indgår i skoledagen, fx i form af skolebestyrelsens principper for bevægelse.
- Integrer bevægelse i skolens praksis gennem den daglige ledelse og organisering.
- Brug faglige fyrtårne og nøglepersoner til at styrke arbejdet med bevægelse i skoledagen.



Inspiration

- Strategiudvikling
- Bevægelsesguide
- Inspiration til principper for skolens arbejde med bevægelse
- Eksempel på bevægelsesstrategi (Tårnby kommune)

Hvem står bag pejlemærkerne?

Pejlemærkerne er udarbejdet af et advisory board for initiativet 'Bevægelsesstrategi i skolen'.

Advisory boardet består af følgende repræsentanter fra folkeskolens parter, organisationer på bevægelsesområdet, professionshøjskoler, vidensmiljøer og fonde:

- Børne- og Kulturchefforeningen
- Børne- og UngdomsPædagogernes Landsforbund (BUPL)
- Center for Undervisningsmidler (CFU)
- Danmarks institut for Pædagogik og Uddannelse (DPU), Aarhus Universitet
- Danmarks Lærerforening (DLF)
- Danmarks Idrætsforbund (DIF)
- Dansk Skoleidræt
- Danske Professionshøjskoler / VIA University College
- Danske Skoleelever (DSE)
- DGI
- Forsknings- og Implementeringscenter for Idræt og Bevægelse (FIIBL)
- Kommunernes Landsforening (KL)
- LEGO Fonden
- Novo Nordisk Fonden
- Playful Learning v. professionshøjskolerne / UCN
- Skole og Forældre
- Skolelederforeningen
- Steno Diabetes Center Copenhagen / Region Hovedstaden
- TrygFonden
- Videnscenter om Handicap

Styrelsen for Undervisning og Kvalitet har sekretariatsbetjent advisory boardet.

Illustrationer er udarbejdet af Pernille Sihm/Gesamtwerk

uvm.dk

November 2026