

FYSISK AKTIVITET PÅ TONSENHAGEN SKOLE og AKS

Skolen bidrar til at alle elever oppfyller [Helsedirektoratets anbefaling for fysisk aktivitet](#):

Økt fysisk aktivitet i friminutt	Spørreundersøkelse på 6. og 7. trinn om hvilke aktiviteter de ønsker at trivselslederne skal ha Delta i «Hopp for hjerte», gjerne med 6./7. klasse jenter som forbilder for de små. Tilrettelegge for inkludering i friminuttene ved at voksne deltar i lek og aktivitet. Opprette en utstyrkasse til formålet. Dansegrupper - undersøke hvordan og hva elevene ønsker Lekekasser til alle trinn/klasser kjøpes inn hver høst
Økt fysisk aktivitet i undervisningsøkter	Tilrettelegge for passende pauser i første økt. Just dance/go noodle som avbrekk i timene.
Økt fysisk aktivitet	Turneringer; Kanonball, fotball. Jenteturneringer Alle elevene oppfordres til å gå eller sykle til skolen. Foresatte oppfordres til å opprette følgegrupper
Fysisk aktivitet i AKS	AKS tilbyr aktiviteter i gymsal, på idrettsbane, ute og inne tilpasset årstid og elevenes ønsker. Veileder elever til å ta kloke valg.