

# Fysisk aktivitet i SFO-hverdagen

Fysisk aktivitet kan gi barn opplevelse av glede, mestring, tilhørighet og sosialt samvær.

---

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 30.06.2021

---

Fysisk aktivitet stimulerer utviklingen av kroppslige bevegelser som koordinasjon og balanse, og kan bidra til livslang bevegelsesglede.

SFO skal være en arena for daglig fysisk aktivitet som kan fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. SFO skal legge til rette for at alle barn får delta i variert bevegelseslek og fysisk aktivitet, og bidra til aktivitetslyst.

[Rammeplan for SFO](#)

Leken er en grunnleggende del av barns liv, og en viktig del av verdigrunnlaget til SFO. Derfor bør leken ha stor plass i SFO, og den må foregå på barnas premisser. Ved voksenstyrte aktiviteter er det en forutsetning at barna medvirker i organisering og tilrettelegging av leken.

## Fysisk aktiv lek

Barn har behov for å utfolde seg gjennom variert lek og aktivitet, ute og inne, hele året. Når barna er i en lekekontekst med moderat til høy intensitet, defineres det som fysisk aktiv lek. Gjennom barnestyrte lek oppstår den fysiske aktive leken, der barna deltar frivillig i de aktivitetene de liker, som for eksempel å klatre, kaste ball, løpe eller sykle.

Barn er mest fysisk aktive utendørs, og derfor bør det være utetid på SFO hver dag. For at barna skal få inspirasjon til lek og få allsidig bevegelseserfaring er det nyttig å bruke ulike deler av nærmiljøet, som for eksempel parker, fotballbaner, skolens uteområde og ikke minst naturen rundt.

Innearealet bør tilrettelegges slik at det innbyr til fysisk aktiv lek. Tilgang til lekematerialer som puter, matter, benker, bord, og klatrevegger kan stimulere leken. Her er det også muligheter for å la barna få medvirke i utformingen av arealet.

## **Personalets rolle**

Dere som jobber i SFO må tilrettelegge miljøet for lek, motivere til samspill og sosialt samvær og bidra til å inkludere alle barna. Alle barn må få mulighet til å delta i fysisk aktiv lek. Dette gjøres best når dere voksne tar initiativ til og selv deltar i leken. Noen barn trenger mer oppfølging for å kunne delta i den fysisk aktive leken, og det er viktig med tilrettelegging slik at disse barna også får utfolde seg fysisk.

De voksnes engasjement for at barn opplever glede og mestring i fysisk aktiv lek vil ha stor betydning for barnas trivsel, livskvalitet og utvikling.

## **Organisert fysisk aktivitet**

Organisert fysisk aktivitet kan være et godt hjelpemiddel for å sørge for at alle barna er aktive, også de som faller utenfor barnestyrt lek. Fysisk aktivitet foregår ofte i et samspill med andre, og bidrar til å utvikle sosiale relasjoner og vennskap mellom barna i SFO.

Organisert fysisk aktivitet er som regel voksenstyrte aktiviteter, som regelleker og idrettsleker. Det er viktig at også denne leken er frivillig, og barna bør få medvirke i valg av aktivitet og hvordan dere skal utføre den. For å få kjennskap til hvilke interesser og individuelle forutsetninger barna har, kan dere observere barna i lek, snakke med dem og ta dem med på råd.

## **Hvorfor er fysisk aktivitet i SFO viktig?**

Fysisk aktivitet kan defineres som kroppslig bevegelse som øker energiforbruket utover hvilenivå, avhengig av aktivitetstype, intensitet, varighet og frekvens. Fysisk aktivitet stimulerer utviklingen av motoriske ferdigheter og bevegelsesglede, og fremmer god fysisk og psykisk helse.

Vaner som dannes i barndommen kan påvirke helsen senere i livet. Fysisk aktivitet i SFO kan bidra til å redusere stillesitting og bidra til at barna er fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag, slik helsemyndighetene anbefaler.

Dere i personalet har et spesielt ansvar for at alle barna føler seg betydningsfulle og inkludert i

fellesskapet. SFO er også en viktig helsefremmende arena som kan bidra til å utjevne de sosiale helseforskjellene i samfunnet, ved å gi alle barn den samme muligheten for å utfolde seg i fysisk aktivitet.