

# Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Å bli glad i å bevege seg og bruke kroppen aktivt er av stor betydning for hvert enkelt barn.

---

ARTIKKEL | SIST ENDRET: 18.11.2024

---

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](#)

Fysisk aktivitet stimulerer utviklingen av motoriske ferdigheter og bevegelsesglede, og fremmer god fysisk og psykisk helse.

Gode vaner skapes tidlig i livet, og kan bidra til en god helse både i oppveksten og i livet senere. Arbeid med bevegelsesglede handler både om den motoriske utviklingen, læring på ulike områder og om gode holdninger. Dere som jobber i SFO har et spesielt ansvar for at alle barna føler seg betydningsfulle og inkludert i fellesskapet. SFO er også en viktig arena for å gi alle barn den samme muligheten for å utfolde seg i fysisk aktivitet.

## Fysisk aktiv lek

Barn har behov for å utfordre 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 barnestyrt lek oppstår den fysisk 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 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 uteområder og naturen.

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.

## Organisert fysisk aktivitet

Organisert fysisk aktivitet kan være et godt hjelpemiddel for å sørge for at alle barn er aktive, også de som faller utenfor barnestyrt lek. Fysisk aktivitet foregår ofte i 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. Noen barn trenger mer oppfølging for å kunne delta i den fysiske aktive leken, og det er viktig med tilrettelegging slik at disse barna også får utfolde seg fysisk. 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.

Voksnes engasjement for at barn opplever glede og mestring i fysisk aktiv lek, vil ha stor betydning for barnas trivsel, livskvalitet og utvikling. Dere som jobber i SFO må tilrettelegge miljøet for lek, motivere til samspill og sosialt samvær og bidra til å inkludere alle barn.

## Refleksjonsspørsmål

- Hvordan er utemiljøet laget opp med tanke på fysisk aktivitet og bevegelsesglede?
- Hvordan er innemiljøet laget opp med tanke på fysisk aktivitet og bevegelsesglede? Hvilke muligheter har vi?
- På hvilken måte jobber vi for at alle barn får utfordringer som er tilpasset dem?