



RINGERIKE
KOMMUNE

Fysisk aktivitet og stillesitting

Retningslinjer for barnetrinnet i Ringerike

1. Skolen legger til rette for at elevene er fysisk aktive i minst 60 minutter hver dag for å styrke deres fysiske og psykiske helse og gi bedre forutsetninger for læring.

Dette gjennomføres som

- a) Fysisk aktiv læring (FAL)
- b) Kroppsøving
- c) FYSAK
- d) Aktiv skolevei
- e) Friminutt
- f) Uteskole
- g) Brain breaks
- h) Annet

2. Vi har et fysisk skolemiljø som stimulerer til fysisk aktivitet innendørs og utendørs.

Retningslinjene er basert på Helsedirektoratets nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet og stillesitting for barn og unge og samsvarer med læreplanverket. Retningslinjene er nærmere beskrevet i veileder for barnetrinnet.

Internt dokument