



KARTLEGGINGSVERKTØY

- Fysisk aktivitet og bevegelsesglede i SFO

I vår SFO ...

Ja Av og til Nei

	Ja	Av og til	Nei
1. ... legger vi til rette for daglig fysisk aktivitet som kan fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling			
2. ... legger vi til rette for at alle barna får like muligheter til å delta i variert bevegelseslek og fysisk aktivitet			
3. ... bidrar vi til aktivitetslyst			
4. ... legger vi til rette for aktivitetsformer som kan bidra til bevegelsesglede som oppstår i lek sammen med andre barn			
5. ... ivaretar vi fysisk aktivitet gjennom organiserte aktiviteter			
6. ... deltar vi aktivt i fysisk aktiv lek			
7. ... vektlegger vi lek og medvirkning i tilrettelegging og organisering av aktivitetene			
8. ... sikrer vi at det fysiske miljøet og utstyret er tilrettelagt og utformet med tanke på barnas alder, funksjonsnivå og interesser, slik at det fremmer fysisk aktiv lek			
9. ... legger vi til rette for at barna tilbringer tid utendørs hver dag			
10. ... tar vi lokalmiljøet, naturområder og/eller aktivitetsanlegg i bruk i lek, utforsking og fysisk aktivitet hver uke			

Er svaret «nei» eller «av og til» på noen punkter? Bruk følgende refleksjonsspørsmål for videre vurdering:

- Hvilke av punktene er **enklest** å ta tak i/endre?
- Hvilke av punktene er **viktigst** å ta tak i?
- Hvem har **ansvaret** for å igangsette og følge opp endring?
- Hvordan går man fram for å gjøre **endringene**? Hva er første steg?
- Hvordan skjer **oppfølging** av endringer/tiltak?
- Når skal endringer/tiltak **igangsettes**?



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

mhfa.no