

Handlingsplan för ökad rörelse under skoldagen

Målet är att fler barn ska få förutsättningar att röra sig under och i anslutning till skoldagen. Detta är ett arbetsmaterial för att underlätta nulägesanalys och prioriteringar för skolans egna uppsatta mål.



Arbetsmaterial för ökad rörelse i samband med skoldagen

Detta dokument är ett stöd i ert arbete att utveckla förutsättningarna för mer rörelse under och i anslutning till skoldagen. Underlaget är framtaget med utgångspunkt från Skolverkets material för systematiskt kvalitetsarbete. Det här materialet är tänkt att stödja er skolas utveckling av det hälsofrämjande arbetet i samarbete med Rörelsesatsningen i skolan som leds av samordnare i hela Sverige på uppdrag av Riksidrottsförbundet.

För att få ett helhetsgrepp kring det förebyggande hälsoarbetet krävs flera delar. En elevenkät finns framtagen och bifogas. Andra underlag som används av tex elevhälsan är bra att utgå ifrån och använda i uppföljningsarbetet.

Detta dokument är tänkt att ligga som underlag för diskussion och rekommenderas att användas av en arbetsgrupp som arbetar med frågan men bör förankras hos samtliga medarbetare och elever.

Innehåll:

1. Nuläget – Var är vi?

- Organisation
- Skolgården
- Rasten
- Undervisningen
- Aktiva skoltransporter
- Delaktighet
- Samarbeten

2. Analys - Vart ska vi?

3. Handlingsplan – Hur gör vi? Skriv fram mål.

4. Utvärdera - Hur blev det?

5. Följ steg 1-4 igen för att utgå från nytt nuläge och sätta mål!



Modell: Systematiskt kvalitetsarbete (Skolverket)



Rörelsesatsning i skolan

Information

Datum:

Kommun:

Skola:

Årskurser som ingår:

Antal elever:

Antal anställda:

Rörelseteamet består av (namn och yrkesroll):

Kontaktuppgifter till ansvarig person:

Skolans förutsättningar (en beskrivning av skolans specifika särdrag som kan ha betydelse för arbetet i stort):





1. Var är vi? - Nulägesbeskrivning

(Kom ihåg att detta är ett sätt att få syn på ert nuläge. Det finns inget facit hur det ska se ut. Våra påståenden är ett sätt att belysa olika perspektiv som har med förutsättningar för mer rörelse under skoldagen att göra.

Ni prioriterar som ni vill utifrån era förutsättningar och behov)

ORGANISATION	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Skolan har en grupp för arbetet (fundera på vilka som bör ingå gärna elever och rep. från elevhälsa)				
Vi har en huvudansvarig för arbetet				
Vi har satt upp mål med arbetet				
Vi har en plan för hur vi ska utvärdera arbetet och analysera resultatet				
Vi har en organisation på skolan som skapar förutsättningar för att eleverna ska vara i rörelse under skoldagen				
Vi har infört målen i vårt systematiska kvalitetsarbete				
Vi har en skolidrottsförening				
Vi har ett rörelseråd				
Vi har uppmärksammat elever / grupper som inte är aktiva och kommer arbeta för att få dessa elever inkluderade och aktiva				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



SKOLGÅRDEN	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Skolgården inspirerar till rörelse på många olika sätt				
Alla barn har tillgång till en likvärdig skolgård				
Lärare och elever har undersökt hur skolgården används och har sett över skolgården tillsammans				
Skolans övriga lokaler utnyttjas till rörelse				
Det finns en plan för utveckling av skolgården				
Möjlighet finns till utomhuslektion				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



RASTEN	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Alla barn går ut under rasterna				
Rasternas längd ger möjlighet till organiserade rörelseaktiviteter				
Vi har organiserade rastaktiviteter som utvecklar rörelseförståelse				
Vi har schemalagd personal som ansvarar för aktiviteterna och andra funktioner				
Vi har kamratledda aktiviteter				
Vi har olika material som utmanar och lockar till olika sorters rörelse				
Förvaring av material är praktiskt och alla kommer åt materialet				
Vi har ett utlåningssystem				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



UNDERVISNINGEN	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Vi har rörelsepåuser mellan lektionerna				
Vi har rörelsepåuser under längre lektioner				
Vi använder aktivt lärande				
Vi har aktiva klassrum				
Det finns möjlighet till utomhusundervisning				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



AKTIVA SKOLTRANSPORTER	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Möjlighet för barn att gå eller cykla till skolan finns				
Föräldrar uppmuntras att låta barnen gå en bit tillsammans till skolan. Ev lämna av barnen en bit från skolan				
Skolan har tillsammans med föräldrar sett över möjligheterna för barnen att gå eller cykla till skolan i större utsträckning				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



DELAKTIGHET	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Personalen är informerad om satsningen alt. om vikten av rörelse				
Personalen har fått möjlighet att påverka innehållet				
Personal har fått utbildning i rörelseförståelse				
Personal har fått annan utbildning kopplad till rörelse under skoldagen				
Eleverna har blivit informerade om satsningen				
Eleverna har fått möjlighet att påverka innehållet (tex genom enkät)				
Eleverna deltar i planeringen genom elevråd/rörelseråd/skol-IF				
Vårdnadshavare har blivit informerade om satsningen och betydelsen av rörelse och för ökat välbefinnande, folkhälsa och skolresultat				
Vårdnadshavare är delaktiga i arbetet tex genom föräldraråd				



SAMARBETEN	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Skolan samarbetar med övriga skolor i kommunen				
Skolan samarbetar med övriga förvaltningar t.ex. utbildningsförvaltningen, byggnadsförvaltningen, socialförvaltningen				
Skolan samarbetar med idrottsföreningar				
Skolan samarbetar med övriga civilsamhället				



2. Vart ska vi?

(Utgår från nulägesbeskrivningen samt elevenkät om den är genomförd och prioriterar vad ni vill utveckla)

MÅL	ÖNSKAD EFFEKT

Rörelsesatsning i skolan

Mål för ökad rörelse under skoldagen



Skola:

Läsår:

Målbeskrivning:



Dokumentera!

Dokumentationen möjliggör spridning av kunskap och erfarenhet och kan bli ett underlag för beprövad erfarenhet. Använd gärna foton, citat och barnens egen dokumentation av hur arbetet fortskrider. Se till att er dokumentation publiceras i kanaler som används av samtliga medarbetare på skolan.

4. Hur blev det?

När insatserna är genomförda vill vi förstås veta vilka effekter de haft. Utgå från de mål ni hade och undersök förväntade effekter.

MÅL	FAKTISK EFFEKT

5. Följ steg 1-4 igen!

Delaktighet

Allas delaktighet är grundläggande för kvalitetsarbetet. Hållbara förändringar förutsätter att så många som möjligt är involverade i utvecklingsarbetet. Alla som berörs av utvecklingsarbetet kommer att ha lättare att ta till sig nya arbetssätt och arbetsformer om de sker i en känsla av sammanhang och mening.

Barn och elever är särskilt viktiga i utvärderingen av rörelsesatsningen.

Vilka deltog när ni genomförde nulägesanalys och skapade handlingsplanen?

- Rektor
- Ledningsgruppen
- Rörelseteamet
- Hela personalgruppen
- Eleverna
- Annat alternativ:

Lycka till med utvecklingen av mer rörelse under skoldagen!

