



# Handlingsplan för ökad rörelse under skoldagen

I skolans uppdrag står att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Målet med det här verktyget är att underlätta nulägesanalys och prioriteringar för att skapa er skolas egna mål inom området.

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som leds av Riksidrottsförbundet och som syftar till att förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten. Vi vill nå alla barn men framförallt de som inte är aktiva idag och vi vill bygga broar mellan skola och föreningsliv.

Läs mer om satsningen på:

[www.rf.se/RFarbetarmed/Aktuellaprojekt/rorelsesatsningiskolan/](http://www.rf.se/RFarbetarmed/Aktuellaprojekt/rorelsesatsningiskolan/)



Underlaget är framtaget med utgångspunkt från Skolverkets material för systematiskt kvalitetsarbete. Verktøget är tänkt att stödja er skolas utveckling av rörelse under och i anslutning till skoldagen i samarbete med Rörelsesatsningen i skolan, som leds av samordnare i hela Sverige. Verktøget går även att användas fristående, om ni själva vill utveckla arbetet för mer rörelse.

Arbetet för en skola med mycket rörelse har naturliga kopplingar till det förebyggande hälsoarbetet men går också att integrera i arbetet för trivsel och trygghet samt området normer och värden. För att få ett helhetsgrepp kring arbetet krävs flera delar. En elevenkät som du hittar på vår hemsida finns också framtagen. Andra underlag som används av t.ex. elevhälsan är bra att utgå ifrån och använda i uppföljningsarbetet.

En nulägesbedömning utifrån påståenden blir ett bra underlag för diskussion och rekommenderas att användas av en arbetsgrupp som arbetar med frågan men bör förankras hos samtliga medarbetare och elever. Ni kan ladda ner och använda PDF-versionen av nulägesbedömningen antingen på dator eller skriva ut den på papper för att fundera kring de olika områdena.

## Innehåll:

### 1. Nuläget – Var är vi?

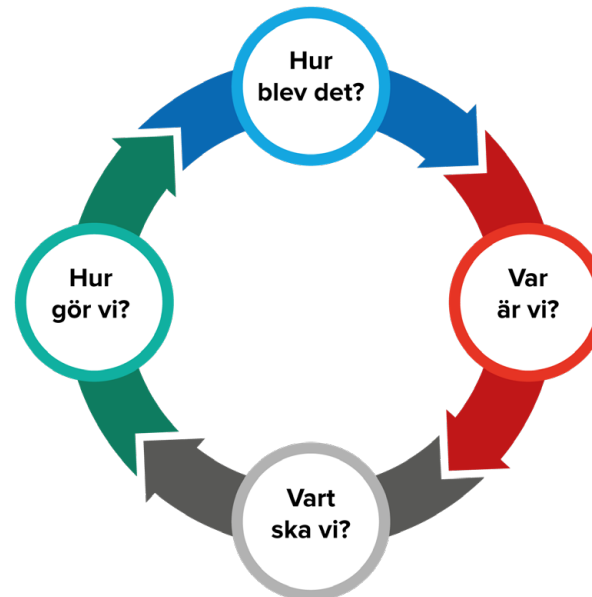
- Organisation
- Skolans fysiska utomhus -och inomhusmiljö
- Undervisningen
- Rasten
- Fritidshemmet
- Aktiva skoltransporter
- Delaktighet
- Föreningssamverkan
- Övrig samverkan

### 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)

## Information

Datum:

Datum uppdaterad:

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):



## Delaktighet

När vi blir delaktiga och ges möjlighet till inflytande ökar motivationen och glädjen i arbetet, detta gäller både för personal och elever.

### Vilka deltog när ni genomförde nulägesanalys och skapade handlingsplanen?

- Rektor
- Bitr. rektor
- Elevhälsan
- Lärare
- Idrottslärare
- Fritidspersonal
- Hela personalgruppen
- Eleverna
- Annat alternativ:





# 1. Var är vi?

## – Nulägesbeskrivning

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. Utgå från nedanstående påståenden och skatta ert nuläge inom respektive område.



## Organisation

För att kunna arbeta långsiktigt och hållbart med rörelse under skoldagen krävs en organisation som ger förutsättningar för detta. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	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 infört målen i vårt systematiska kvalitetsarbete				
Skolan har avsatt planerings- och utvärderingstid för arbetet med rörelse (t.ex. rastverksamhet, aktiv undervisning, fritidstid)				
Fritidspersonalen är involverad i rastverksamheten				
Vi har elevråd där rörelse finns med som en stående punkt				
Vi har ett rörelseråd med elever som planerar rörelseaktiviteter				
Vi har uppmärksammat elever / grupper som inte är aktiva och kommer arbeta för att få dessa elever inkluderade och aktiva				
Vi har en aktiv skolidrottsförening som arrangerar rörelse- och idrottsaktiviteter efter skoltid				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Skolans fysiska utomhus- och inomhusmiljö

Skolans fysiska utomhus- och inomhusmiljö kan öppna för nya möjligheter till rörelse och har många gånger stora utvecklingsmöjligheter. Vi rekommenderar att ni gör en skolgårdsobservation för att ta reda på nuläget. Utnyttjas alla områden och var uppstår det ofta konflikter? En inomhusmiljö med möblering som bidrar till att minska stillasittandet och möjliggöra rörelse under lektionstid kallas aktiva klassrum. Dessa skapas med t.ex. ståbord, sittbollar, skrivbordscyklar och möjlighet till att hänga och klättra i klassrummet. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
<b>Utomhusmiljö:</b>				
Lärare och elever har undersökt hur skolgården används och samtalat om hur den skulle kunna utvecklas				
Skolgården inspirerar till rörelse på många olika sätt				
Alla barn har tillgång till en likvärdig skolgård, oavsett ålder				
Det finns en plan för utveckling av skolgården				
Möjlighet finns till utomhuslektion				
<b>Inomhusmiljö:</b>				
Vi har sett över möjligheterna för att skapa aktiva klassrum dvs möblering och hjälpmedel som främjar rörelse				
Vi har sett över möjligheterna att skapa inspiration till rörelse i korridorer och andra utrymmen				
Skolans övriga lokaler utnyttjas till rörelse				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Undervisningen

Forskning påvisar tydliga samband mellan rörelse och ökad koncentration, inläring och färre konflikter. Att bryta långa stunder av stillasittande kan ge stora effekter för enskilda individer och hela klasser. Att använda en pedagogik där rörelse integreras under lektionerna kallas aktiv undervisning. Det kan exempelvis handla om uteundervisning, arbete vid stationer där förflyttning sker, reflektionspass under rörelse utomhus, olika former av tipspromenader och utnyttjande av digitala hjälpmedel för rörelse kopplat till undervisning. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Vi har gemensamma rörelsepåuser				
Det finns en uttalad struktur i personalgruppen för inspiration och uppföljning av rörelsepåuser och aktiv undervisning				
Det finns möjlighet för eleverna att röra sig under lektionstid				
Vi använder aktivt lärande genom att anpassa undervisningsmetoder till klassrummets möblering				
Det finns möjlighet till utomhusundervisning				
Övrigt som har betydelse inom detta område				





## Rasten

Rasten erbjuder en annan typ av lärandetillfälle. Här kan eleverna utmanas och utveckla sina färdigheter utan prestationskrav. Kan vi skapa en trygg, utvecklande rast skapar vi bättre förutsättningar för både hälsa, social gemenskap och inläring. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Alla barn går ut under rasterna				
Våra elever har tillgång till sin mobil under rasten				
Rasternas längd ger möjlighet till organiserade rörelseaktiviteter				
Vi har schemalagd personal som ansvarar för aktiviteterna och skapar rörelseglädje, rollerna på rasten är tydliga				
Vi har uppmärksammat elever / grupper som inte är aktiva och kommer på olika sätt att arbeta för att få dessa elever inkluderade och aktiva				
Vi har elevledda aktiviteter				
Vi startar dagen med en gemensam rörelseaktivitet				
Vi har olika material som utmanar och lockar till olika sorters rörelse				
Förvaring av material är praktiskt och lättåtkomligt				
Vi har ett utlåningssystem som gör det möjligt för eleverna att låna material t.ex. i en rastbod				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Fritidshemmet

I läroplanen för fritidshemmet står att eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att få delta i fysiska aktiviteter och vistelse i olika naturmiljöer. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva. Vidare ska undervisningen bidra till en förståelse för hur fysisk aktivitet och utevistelse kan påverka hälsa och välbefinnande. Fritidshemmet ska ge möjlighet för eleverna att ta del av närsamhället och föreningslivet. Genom att utgå från rörelse kan man på fritidshemmet även nå flera av de andra områden som står inskrivna i uppdraget såsom arbetet med demokrati, problemlösning och samarbete. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Vi planerar aktivt för att få in olika typer av rörelse under fritidshemstiden				
Vi utvecklar aktiviteterna systematiskt för att förbättra möjligheterna till rörelse för alla				
Vi samverkar med skolan för att förbättra förutsättningar för olika typer av rörelse				
Vi har uppmärksammat elever / grupper som inte rör på sig under fritidshemstiden				
Våra elever har tillgång till sin mobil under fritidshemstiden				
Vi har tagit reda på vad eleverna skulle vilja göra när det gäller rörelse och aktiviteter under fritidshemstiden (t.ex. genom elevenkät)				
Vi har elevledda aktiviteter under fritidshemstiden				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Aktiva skoltransporter

Syfte är att fler barn ska ta sig till skolan på egen hand genom någon typ av rörelse t.ex. genom att gå eller cykla. Barn rör sig för lite idag och genom att locka barn att använda aktiva skoltransporter ökar inte bara den fysiska aktiviteten, det bidrar även till många andra effekter, exempelvis sociala samspelet mellan barnen, piggare barn, förbättrad inläring, ökad trafiksäkerhet och minskad miljöpåverkan. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	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				
Skolan har tillsammans med vårdnadshavare sett över möjligheterna för barnen att gå eller cykla till skolan i större utsträckning				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Delaktighet

För att arbetet med rörelse ska bidra till långsiktig och hållbar utveckling krävs att alla i skolan samt vårdnadshavare blir informerade och delaktiga på något sätt. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
<b>Personalen</b> har blivit informerade om satsningen och betydelsen av rörelse för ökat välbefinnande, folkhälsa och skolresultat				
<b>Personalen</b> har fått möjlighet att påverka innehållet				
<b>Personal</b> har fått utbildning utifrån de behov som framkommer				
<b>Eleverna</b> har blivit informerade om satsningen				
<b>Eleverna</b> har fått möjlighet att påverka innehållet (t.ex. genom enkät)				
<b>Eleverna</b> deltar i planeringen genom elevråd/ rörelseråd/skol-IF				
<b>Vårdnadshavare</b> har blivit informerade om satsningen och betydelsen av rörelse för ökat välbefinnande, folkhälsa och skolresultat				
<b>Vårdnadshavare</b> är delaktiga i arbetet t.ex. genom föräldraråd				
<b>Det finns en plan</b> för hur personal, elever och vårdnadshavare ska få ta del av skolans mål och planerade arbete för mer rörelse				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Förenings-samverkan

Att bygga broar mellan skola och föreningsliv ger många positiva effekter. Sådana samarbeten kan se olika ut, det kan t.ex. handla om idrott på fritids, efter skolan eller under en friluftsdag. Målet är att fler barn kommer i kontakt med och får kännedom om det lokala utbudet av föreningsidrott. Framförallt vill vi genom rörelsesatsningen nå de som inte är aktiva ännu. Genom en aktiv fritid finns många vinster såsom ökad hälsa och social gemenskap. Vi vet också att sådana samarbeten inte alltid är lätt att få till. Vi vill i satsningen stötta er i det arbetet. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Skolan har pågående samarbete med idrottsföreningar i området				
Vi har diskuterat på vilket sett en samverkan med föreningslivet skulle gynna skolan och barnens utveckling				
Vi har sett över vilka idrottsföreningar som vi skulle kunna samverka med				
Vi har tagit kontakt med närliggande föreningar för att diskutera möjlig samverkan				
Vi ger elever och föräldrar information om närliggande föreningars verksamhet				
Vi har utgått från barnens intressen när vi bjudit in föreningar (genom t.ex. elevenkät)				
Vi har en plan för hur vi ska gå tillväga för att få till en långsiktig samverkan				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Övrig samverkan

Att samverka med exempelvis andra skolor, inom kommuner, föreningar och med civilsamhället skapar fler möjligheter till rörelse samt kan bidra till utveckling för den enskilda individen. God samverkan leder till långsiktighet och hållbarhet. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge inom respektive område.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Skolan samarbetar med övriga skolor i kommunen				
Skolan samarbetar med övriga förvaltningar t.ex. utbildningsförvaltningen, byggnadsförvaltningen, kultur- och fritidsförvaltningen, i frågor kopplade till rörelse och idrott				
Skolan har sett över möjligheter att t.ex. samverka med högstadium och förskola				
Skolan samarbetar med övriga civilsamhället t.ex. pensionärer, näringsliv, kulturförening				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## 2. Vart ska vi?

Utgå från nulägesbeskrivningen samt elevenkät om den är genomförd och prioritera vad ni vill utveckla.

Mål	Önskad effekt
Ex. skapa organiserade rastaktiviteter för alla klasser	Ökad trivsel, ökad koncentration på lektionerna, ökad måluppfyllelse



# 3. Hur gör vi? – Handlingsplan

Överför målen i ett eget dokument när ni är klara. Informera vårdnadshavare och återkoppla till all personal och elever vilka mål ni har satt upp.

Mål	Vad (aktivitet)	Vem (ansvar)	När (tidpunkt)	Utvärderas (när och hur)
Ex. organiserade rast-aktiviteter med fokus på de minst aktiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utbildning och inspiration</li> <li>– Schema över organiserade aktiviteter varje rast</li> <li>– Materialöversyn</li> </ul>	XX huvudansvarig Med arbetsgrupp xx	Start vårterminen XX datum	Dokumentera i loggbok gärna med foton och citat  Utvärderas av xx på APT och via enkät till elever xx





# Mål för ökad rörelse under skoldagen

Skola:

Läsår:

Våra mål:



## 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 och vårdnadshavare 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!

Lycka till med utvecklingen av mer rörelse under skoldagen!

