

Handlingsplan för

utökad rörelse i Skärgårdsskolorna 2019

En skola för aktiva och

kunskapssökande individer

# Nuläge

Fysisk aktivitet är en mycket viktig faktor för elevernas hälsa. Barn lär sig lättare och skolresultaten blir bättre när teoretisk undervisning varvas med fysisk aktivitet. Rörelse ökar koncentrationsförmågan och Lek och fysisk aktivitet ger tillfällen att samarbeta och gör oss mer tillfredsställda, vilket i sin tur kan leda till ökad trygghet i skolan.

Haninge kommun har initierat ett nytt projekt för ökad fysisk aktivitet under skoldagen. Eleverna ska få möjlighet att röra på sig flera gånger varje dag, under lektionstid, på fritids och på raster.

Så här ser det ut i dagsläget:

På lågstadiet och mellanstadiet finns tillfällen för rörelse understora delar av dagen då eleverna är hänvisade till utevistelse under raster och stor del av tiden på fritids. På samtliga enheter i Skärgårdsskolorna är naturen nära och gårdarna inbjuder till lek och idrott. Samtliga enheter har också utrymme såsom idrottshall eller stor lokal som går att utnyttja för fysisk aktivitet under fritidstid. Det förekommer elevledda aktiviteter, Yoga och Röris och andra rörelsepauser under såväl lektions som fritidstid. Promenader i närmiljön är ett vanligt inslag. På Dalarö är det ca 10 minuters promenad till idrottshallen och där har förskoleklassen en utedag i veckan då barnen rör på sig i naturen. Då Dalarö arbetar samtliga klasser med ett projekt där lekar och olika övningar, ofta med rörelse, ingår, i syfte att förbättra gruppdynamiken i klasserna. Inga mobiler används i skolan eller på fritids vilket leder till mer lek. Här spolas skridskobana när vädret tillåter och den utnyttjas då av fritids men även under kvällstid av föräldrar och barn och ungdomar i olika åldrar. Det finns möjlighete att träna längskidåkning i skogen.

På högstadiet får eleverna, förutom det som gäller för mellanstadiet, möjlighet till en kvalificerad friluftsutbildning där paddling och vandring ingår. Eleverna i åk 6-9 har tillgång till ungdomsgård på avstånd från skolan, vilket gör att de får tillfälle att rör på sig om/när de går dit på raster eller efter skolan slut. På Elevens val finns alltid ett alternativ kopplat till rörelse/friluftsliv, vilket många elever väljer. På högstadiet använder eleverna sina mobiler under rasttid vilket gör att många elever stannar inne och blir mer stillasittande än de yngre.

Mål och arbetssätt Läsår 18/19

Mål: Hög puls 60 minuter om dagen!

* Alla deltar i gemensamma aktiviteter under lektionstid
* Flera alternativ till rörelse ska erbjudas på fritids varje dag, både gruppgemensamma och fria aktiviteter
* Flera alternativ till rörelse ska erbjudas på rasterna varje dag, både gruppgemensamma och fria aktiviteter
* Extra undervisning för elever i behov stöd i Idh

### Arbetssätt

Redan idag finns goda möjligheter till fysisk aktivitet i Skärgårdsskolorna. Under 2019 kommer vi se till att rörelse erbjuds kontinuerligt, att vi erbjuder något för alla och samtidigt göra elever i alla åldrar delaktiga i planering och uppföljning av aktiviteter. *Vi kommer att arbeta med*

Rörelse på lektionstid i form av pausrörelse, t.ex. dansmoment eller ”stäckning”. Utveckla didaktiken så att alltfler moment i klassrummet kombineras med rörelse.

*Rörelse på raster* via ett nytt projekt som heter ” Elever som rastvärdar”. Det går ut på att elever kommer att få i uppdrag att hålla i olika rastaktiviteter och bjuda in sina skolkamrater i t ex kull, fotboll, innebandy, m.m.

På fritidstidfinns tillgång till idrottssalhallar/större lokal. Där kan eleverna öva olika bollspel, träna pingis, badminton och gymnastik. Det finns också möjligheter till dans och yoga. På Dalarö kommer skolan att ordna skridskobana och möjlighet till längdåkning i mån av kyla och snö.

Bordtennisbord för utomhusbruk finns på Muskö skola. I samband med att skolgården på Dalarö renoveras ska möjligheterna till fysisk aktivitet ses över.

Skolan kommer att tipsa eleverna om möjligheter till rörelse utanför bl a via app där man kan samla poäng genom scanna QR koder på olika ställen.

# Implementering

Nämndens uppdrag har presenterats för samtliga personalgrupper vid APT och ledningsgruppen vid Dalarö skola har diskuterat upplägg och innehåll. Planen utgör en nulägesbeskrivning med mål och arbetssätt för att vidare utveckla möjligheterna för eleverna att på ett självklart och lustfyllt sätt röra på sig under skoldagen. Planen utgår från de beskrivningar av verksamhet som genomförs idag. Skolans idrottslärare har föreslagit aktiviteter som är lämpliga för rastverksamhet och lektioner utöver lektioner i Idh. Sammantaget med powerpointpresentation av Bèatrice Gibbs har förslaget använts som underlag då rektor och specialpedagog tillsammans skrivit planen.

Planen implementeras hos samtliga undervisande lärare samt medarbetare på fritidshemmen. Även de medarbetare som arbetare anställda av kultur och fritid, och som arbetar med rastverksamhet på Dalarö skola kommer att göras delaktiga.

Powerpoint av Beatrice Gibbs utgör faktaunderlag. Klassråd, fritidsråd och elevråd blir forum för att diskutera hur aktiviteter kan utvecklas och hur nya kan läggas till. Regelbunden information om aktuella aktiviteter och hur projektet utvecklas presenteras som nyhet/veckobrev på Schoolsoft.

# Uppföljning

1. Enkät ingångsvärden i januari och uppföljning i april
2. Utökad rörelse finns som en punkt på klassråd och fritidsråd samt elevråd
3. Utvärdering av varje arbetslag görs vid tre tillfällen per läsår, i januari, april, september och rapporteras till rektor
4. Planen revideras årligen