



2017-03-01

Stöd för rektorer i grundskolan med syftet att öka fysiska aktiviteter under skoldagen.

Utbildningskontoret har fått ett uppdrag av Barn- och ungdomsnämnden att ta fram ett stöddokument för öka fysiska aktiviteter under skoldagen i Linköpings grundskolor.

Bakgrund

I Sverige har elevers upplevelse av hälsa uppmärksammas i bl a examensarbeten inom lärarprogrammet. En intervjuundersökning av elevers upplevelse av hälsa i skolor 5 visade att eleven tycker att hälsa är mycket viktigt och att de vill kunna påverka sin hälsa.

(Fyrlund/Svedenfors (2010) Hur mår du? En intervjuundersökning om elevers upplevelse av hälsa)

Utifrån uppdraget att ytterligare bereda ärendet har utbildningskontoret genomfört en inventering av fysiska aktiviteter, förutom idrottsämnet, i skolorna i Linköpings kommun som kan ha effekt på elevers lärande och hälsa.

Nedanstående exempel från årskurs F-9 i Linköpings grundskolor kan ge vägledning och stöd för att införa fler aktiviteter inom skoldagen som kan stärka elevernas hälsa.

Exempel på fysiska aktiviteter i Linköpings grundskolor årskurs F-9

Fysiska aktiviteter åk F-6

Deltagande i den årliga tävlingen ”Skoljoggen”

Simträning på friluftsdagar

Läromedlet ”röris” i klassrummet

”Just dance”, danslek

Styrd rastverksamhet av fritidspedagoger,

Schemalagda promenader

Motorikbanor/hälsobanor

Eleverna erbjuds på fritids att delta i fritidsgympa

Uteaktivitet under fritidshemstid

Organiserade vandring utflykter

Rastdisco

Mikropaus med rörelser

Matematikundervisning utomhus

Fysiska aktiviteter årskurs 7-9

Genomförande av friluftsdagar under både höst- och vårtermin med olika innehåll. Det handlar exempelvis om friidrottsdagar, orienteringsdagar och vinterfriluftsdagar.

Deltagande i den årliga så kallade Skoljoggen.

Löpararrangemanget Skoljoggen lockar årligen över en halv miljon unga ut på en löptur och organiseras av Skolidrottsförbundet. Arrangemangen bygger på tanken att idrott kan vara lustfyllt, kravlöst och helt enkelt bara roligt. En årlig fotbollsdag då lärare och elever tävlar mot varandra är ett annat exempel på årligt arrangemang.

Årliga arrangemang med fokus på rörelse och hälsa, såsom aktivitetsdagar i Vårdnäs, kanotpaddling med övernattnig, ”minimaraton” då eleverna jobbar cirka 1 mil, cykeldag till Rosenkällasjön.

Årlig hälsovecka, då skolan arbetar med hälsa och livsstil och samverkar i skolan olika ämnen.

Erbjudande till elever att under högstadietiden genomföra en lokal ”klassiker” som innebär att simma, springa eller åka inlines.

Aktiviteter i samband med terminsstart för att elever och lärare ska lära känna varandra och skapa goda utgångspunkter för det fortsatta lärandet. Det kan då exempelvis vara i form av mentorsdagar med cykelutflykter.

Arrangemang i syfte att låta samtliga elever på skolan få mötas och där även lärare deltar, exempelvis vid olika tävlingar; dragkamp, innebandy, basket, volleyboll, lekar utomhus.

Årliga vandringar till Östgötaleden, LOK-milen mm.

Dagligen promenader och olika rastaktiviteter i syfte att ge elever möjlighet till fysiska aktiviteter.

Samarbete med IUG på vissa idrottslektioner.

Idrott utan gränser (IUG) verkar för att få barn och ungdomar att se möjligheter att forma sin framtid bortom den sociala tillhörighetens begränsning och därmed undvika ett framtida utanförskap.

Pågående aktiviteter i Linköpings grundskolor

- Folkungaskolan testar åk 7 med träning 30 min innan skolstart 3ggr/veckan. Frivillighet, bortfall av elever.
- Skäggetorpsskolan prövar att lägga idrott och hälsa innan matematiklektioner på schemat inför kommande läsår
- Skäggetorpsskolan åk 6 prövar i höst organiserade rastaktiviteter
- Rosendalsskolans fritidspersonal har gjort ett kompendium med tydliga exempel på vad som kan erbjudas under raster
- Skapa utegym med redskap, fokus 7-9 skolor?

Här finns fler tips!

<http://sättöstergötlandirörelse.nu/skola-och-utbildning/>