

# Plan för utökad rörelse på Runstensskolan

Reviderad maj, 2020



## NULÄGE

- Brainbreaks/pausgymna flera gånger i veckan
- Fritidsgymna på eftermiddagstid
- Fritidsverksamheten har utedagar både på skolgården och via utflykter där friluftsliv utövas
- Trivselledaraktiviteter på rasterna
- Förskoleklass (inklusive fritidshem) har i genomsnitt tre timmar utevistelse per dag med fokus på rörelse
- Lägerskola med vandring och vinteridrottsdag (med skidåkning för årskurs 6)
- Stor aktivitet på fotbollsplanen med vuxennärvaro på alla raster
- Tack vare att skolan ligger nära Torvalla IP och Rudans friluftsområde får alla elever naturligt och spontant röra sig på väg till och från aktiviteter
- Idrottsdagar för alla elever årskurs F-6 kontinuerligt under läsåret
- Årskurs 2-6 schemalagd simning under terminen
- Årskurs 4-6 behovsstyrd intensiv simundervisning i perioder
- Mobilförbud under hela skoldagen vilket bjuder in till mer aktivitet under rasterna

## INSATSER

### Årskurs F-3:

- En pulshöjande aktivitet en gång i veckan i form av jogging/rask promenad på skolgården
- Pausgymna/brainbreaks i klassrummet varje dag
- Fritidsgymna på eftermiddagstid utökas till fler vuxenstyrda rörelseaktiviteter
- Röris på fredagens långrast
- Trivselledaraktiviteter på rasterna utökas till åtta tillfällen i veckan
- Rörisutbildning för personal
- Vuxna håller i en lek på rasten enligt ett roterande schema utöver trivselledarnas aktiviteter

### Årskurs 4-6:

- Pulshöjande aktivitet två gånger i veckan, till exempel på fotbollsplanen, och en gång genom rask promenad eller jogging på skolgården
- Brainbreaks i klassrummet, helst flera gånger varje dag
- Trivselledaraktiviteter på rasterna utökas till åtta tillfällen i veckan
- Rörisutbildning för personal
- Röris på fredagens långrast
- Vuxna håller i en lek på rasten enligt ett roterande schema utöver trivselledarnas aktiviteter. Vi har en "hälsohylla" lättåtkomlig i personalrummet, där pärmar med uppslag och idéer för både brainbreaks/pausgymna och rörelseaktiviteter utomhus finns.

Rörelseteamet på Runstensskolan består av Peter Thunell, Hanna Lo, Linda Nilsson, Christoffer Nyberg, Pia Nordlander och Pär Koren, där sistnämnda är sammankallande och ansvarig.

Utvärdering av verksamheten sker i början och slutet av varje termin, samt löpande under läsåret eftersom Rörelseteamet har kontinuerliga möten under både hösten och våren.