

Plan för utökad rörelse i skolan på Runstensskolan

NULÄGE

- Brainbreaks
- Fritidsgympa på eftermiddagstid.
- Fritidsverksamheten har utedagar både på skolgården och via utflykter där friluftsliv utövas.
- Trivselledaraktiviteter på rasterna.
- Förskoleklass(inklusive fritidstid) har i genomsnitt 3 h utevistelse per dag med stort fokus på rörelse.
- Lägerskola med vandring och vinteridrottsdag med skidåkning för åk 6.
- Stor aktivitet på fotbollsplanen med vuxennärvaro på alla raster.
- Stor aktivitet på raster för alla elever med tät vuxennärvaro.
- Tack vare att skolan ligger nära Torvalla Sporthall och Rudans friluftsområde får alla elever naturligt och spontant röra sig på väg till och från aktiviteter.
- Idrottsdagar för alla elever F-6 kontinuerligt under läsåret.
- Åk 5-6 behovsstyrd intensiv simundervisning på morgonen varje dag i perioder.
- Mobilförbud under hela skoldagen vilket leder till aktiva elever under rasterna.

INSATSER

Årskurs F-3:

- Pulshöjande aktivitet en gång i veckan i form av jogging/rask promenad på skolgården.
- Pausgympa/Brainbreaks i klassrummet minst en gång per dag.
- Fritidsgympa på eftermiddagstid utökas till fler vuxenstyrda rörelseaktiviteter t.ex. basketskola.
- Trivselledaraktiviteter på rasterna 4 ggr i veckan.
- Rörisutbildning för personal

Årskurs 4-6:

- Pulshöjande aktivitet två gånger i veckan. En gång i veckan i gympasalen/på fotbollsplanen och en gång i veckan genom jogging/rask promenad på skolgården.
- Pausgympa/Brainbreaks i klassrummet minst en gång per dag.
- Trivselledaraktiviteter på rasterna 4 ggr i veckan.
- Rörisutbildning för personal

IMPLEMENTERING

Personalen får föreläsning kring rörelsens betydelse för hälsan och hjärnan av Beatrice Gibbs lektor i Idrott och Hälsa. Planen presenteras och bearbetas vid upptakt av Vt-17. All pedagogisk personal blir på olika sätt involverad i genomförandet tillsammans med eleverna.

Eleverna informeras och inspireras av mentorer på mentorstid. Föräldrar informeras via hemsida och via veckobrev i anslutning till aktiviteterna.

UPPFÖLJNING

Planen utvärderas i arbetslagen vid läsårslut för att kunna revidera inför Ht-18