

# Skärgårdsskolornas handlingsplan för ökad rörelse i skolan

## Bakgrund och syfte:

I kommunens förbättringsplan 2016 ges uppdrag till skolorna att öka idrott och rörelse i skolan då detta leder till minskad stress och ökad koncentration (Raine et al, 2013 och Hoza et al, 2015).

## Utförande:

Eleverna har tillgång till fysiska aktiviteter under rasterna. Fotbollsplan, basketplan, klätterställning, smashrutor, hoppbage etc.

Lågstadiet på Dalarö har gemensamma rörelselekar på flera raster under veckan.

Teoretiska lektioner delas upp med brain brakes eller bensträckare i klassrummen.

Högstadiets profil för förstärkning och rörelse ger eleverna i profilen ett extra idrottspass i veckan samt sex heldagar per läsår med nya former av rörelse, typ klättring, höghöjdsbana, rullskridskor, lasergame och curling.

Fritids har tillgång till idrottshallen och IP på Dalarö vilket används i verksamheten. På skolgården anordnas hinderbanor eller rörelsestationer.

På Muskö använder fritids idrottshallen för extra rörelse.

På Skärgårdsskolorna lägger vi extra krut på friluftaktiviteter såsom paddling, cykling och vandring.

## Uppföljning:

Skolsköterskans hälsosamtal

Elevrådets utvärdering av rastverksamheten