

Skolan i rörelse, checklista för läraren



Checklistan för Skolan i rörelse är ett verktyg som hjälper läraren att uppfatta sin egen roll i genomförandet av skolans rörliga verksamhetskultur. Målet med en aktivare och trivsammare skoldag är att stödja lärandet och att öka den fysiska aktiviteten.

1. Är vår skola en Skola i rörelse?

ja nej vet inte

2. FYSISK AKTIVITET SOM EN DEL AV UNDERVISNINGEN

1 = förverkligas inte 2 = förverkligas delvis 3 = förverkligas helt 4 = är inte möjlig att förverkliga

1 2 3 4

Jag har pauser i samband med långvarigt stillasittande på lektionerna.

Mina elever har möjlighet att arbeta på annat sätt än sittande.

Jag har format mitt klassrum så att det uppmuntrar till fysisk aktivitet.

Jag använder aktiva undervisningsmetoder i undervisningen.

Jag utnyttjar skolgården och närmiljön som lärmiljö.

Jag utnyttjar teknologi för att öka elevernas fysiska aktivitet i min egen undervisning.

Jag berättar för eleverna hur och varför jag ökar mängden fysisk aktivitet på lektionerna.

Jag har beaktat elevernas åsikter då jag skaffat redskap och möbler till mitt klassrum.

Jag upplever att jag har tillräcklig kompetens för att göra fysisk aktivitet till en del av undervisningen.

Jag skulle vilja ha mer fortbildning i hur man inkluderar fysisk aktivitet i undervisningen.

3. DELTAGANDE OCH DELAKTIGHET

1 = förverkligas inte 2 = förverkligas delvis 3 = förverkligas helt 4 = är inte möjlig att förverkliga

1 2 3 4

Jag deltar i planeringen och genomförandet av Skolans i rörelse-verksamhet.

Jag planerar fysisk aktivitet under skoldagen tillsammans med eleverna.

Jag får stöd av rektorn för att genomföra Skolan i rörelse-verksamhet.

Jag får stöd och idéer av andra lärare för genomförandet av Skolan i rörelse-verksamhet.

Jag deltar i verksamhet som stöder personalens arbetshälsa.

Jag ökar min egen fysiska aktivitet med hjälp av skolans Skolan i rörelse-verksamhet.

4. FYSISK AKTIVITET PÅ RASTERNA

1 = förverkligas inte 2 = förverkligas delvis 3 = förverkligas helt 4 = är inte möjlig att förverkliga

1 2 3 4

Jag uppmuntrar mina elever att tillbringa rasterna utomhus.

Jag diskuterar med mina elever om vad de vill göra på rasterna.

Jag strävar efter att se till att alla elever hittar rastaktiviteter (fysiska) som de tycker om.

Jag har tillsammans med eleverna i min klass utarbetat gemensamma regler för användning och förvaring av rastredskap.

Jag deltar i rastmotionen tillsammans med mina elever.

5. SKOLRESOR OCH KLUBBVERKSAMHET

1 = förverkligas inte 2 = förverkligas delvis 3 = förverkligas helt 4 = är inte möjlig att förverkliga

1 2 3 4

Jag uppmuntrar mina elever att gå eller cykla till skolan.

Jag har diskuterat skolvägens trafiksäkerhet med mina elever.

Jag uppmuntrar särskilt elever som är lite fysiskt aktiva att delta i skolans motionsklubbar.

6. SAMARBETE

1 = förverkligas inte 2 = förverkligas delvis 3 = förverkligas helt 4 = är inte möjlig att förverkliga

1 2 3 4

Jag samarbetar med andra lärare över läroämnesgränserna för att öka den fysiska aktiviteten under skoldagen.

Jag berättar för elevernas vårdnadshavare om Skolan i rörelseverksamheten i min skola och i min egen klass.

Jag berättar för elevernas vårdnadshavare hur och varför jag ökar mängden fysisk aktivitet på lektionerna.

Jag diskuterar med vårdnadshavarna om aktiva skolresor.