

4.2.3 Främjande av en fysiskt aktiv livsstil

Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen:

Målet är att för varje elev stärka främjandet av en fysiskt aktiv livsstil, deltagandet i undervisningen och förutsättningarna för lärande samt betydelsen av fysisk aktivitet som en övergripande livskompetens. En fysiskt aktiv livsstil inverkar positivt på bland annat elevens förutsättningar att vara uppmärksam, att koncentrera sig och lära sig, elevens motoriska utveckling och på välbefinnandet som helhet. En fysiskt aktiv livsstil är även förknippad med psykiskt välbefinnande samt psykologisk anpassningsförmåga och förmåga att klara av svårigheter och motgångar samt ork. Utöver effekterna för elevens hälsa och lärande utgör främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och elevernas upplevda delaktighet ett stöd för vardagen och verksamhetskulturen i skolgemenskapen.

En fysiskt aktiv livsstil främjas under skoldagen av pedagogiska lösningar som ökar aktiviteten under lektionerna, användningen av olika lärmiljöer mångsidiga möjligheter att använda idrottsredskap samt lösningar som främjar fysisk aktivitet under rasterna, vid övergångar och under skolans gemensamma evenemang. Utanför skoldagen kan en fysiskt aktiv livsstil främjas inom morgon- och eftermiddagsverksamhet, i klubb- och hobbyverksamhet, med arrangemang i anknytning till skolresor och skoltransport samt genom att beakta förutsättningarna för mångsidig fysisk aktivitet när man bygger och använder skolor och deras verksamhetsmiljöer. Vid planeringen av främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och arrangemang i anknytning till detta ska man beakta barnets bästa samt elevernas rätt att delta på ett jämställt och likvärdigt sätt och deras rätt till en trygg lärmiljö. I främjandet av en fysiskt aktiv livsstil i den grundläggande utbildningen ingår samarbete med eleverna, hemmen och aktörer utanför skolan.

Kyrkslätts riktlinjer:

Preciseringar gällande främjandet av en fysiskt aktiv livsstil skrivs in i skolornas läsårsplaner under följande rubriker:

1. Arbetssätt

- Funktionella arbetssätt
- Samarbete mellan läroämnena och mångvetenskapliga helheter
- Fysisk aktivitet med låg tröskel i alla läroämnena

2. Anpassning av lärmiljöer

- Organisering av klassrumsmiljöer som uppmuntrar till rörelse, t.ex. golvmarkeringar, stänger för pull-ups, bollar, balansbrädor
- Redskap i korridorerna som uppmuntrar till rörelse
- Användning av mångsidiga lärmiljöer i olika läroämnena
- Utnyttjande av teknologi för att öka aktivitet

3. Ökning och utveckling av rast- och vardagsmotion

- Rastisverksamheten

- Fysisk aktivitet på rasterna
- Tillvägagångssätt som främjar fysisk aktivitet när eleverna förflyttar sig till utflykter eller evenemang
- Diplom eller kampanjer som främjar fysisk aktivitet, planerade av elevkårerna
- Samarbete med vårdnadshavare och föräldraföreningar

4. Utveckling

- Fortbildning av lärare och delning av kompetens

Främjandet av en fysisk livsstil sker dessutom genom:

- morgon- och eftermiddagsverksamheten. Skrivs in i skolans verksamhetsplan för eftermiddagsverksamheten.
- aktiva skolresor: eleverna uppmuntras till vardagsmotion och aktiva skolresor som i mån av möjlighet görs med muskelkraft.
- samarbete med aktörer utanför skolan: Till exempel genom att samarbeta med lokala idrotts- och motionsföreningar för att utveckla skoldagen, klubbverksamheten och eftermiddagsverksamheten.
- att möjliggöra lärarnas fortbildning och delning av kompetens på skol- och kommunnivå.

Uppföljning, utvärdering och utveckling

Genomförandet av läroplanen följs upp och utvärderas årligen i samband med utvärderingen av skolornas läsårsplaner. Vid utvärderingen kan man använda Bedömningen av nuläget.

Kommunen deltar i mån av möjlighet i olika utvecklingsprojekt som främjar en aktiv livsstil. Man möjliggör samarbete mellan lärare på kommunnivå genom auditering kopplad till kvalitetsutvärdering.