

Främjande av en fysiskt aktiv livsstil inom den grundläggande utbildningen i Karleby

Inom den grundläggande utbildningen i Karleby främjas elevernas fysiskt aktiva livsstil genom att stärka skolornas rörelsefrämjande verksamhetskultur och genom att skapa strukturer i vardagen som ökar barns och ungas dagliga fysiska aktivitet. Målet är att stärka elevernas fysiska aktivitet under skoldagen samt att stödja uppkomsten av positiva och långsiktigt hållbara motionsvanor. Syftet är att främja elevernas välbefinnande, inlärningsförmåga och livsfärdigheter samt att stärka motionens betydelse i skolgemenskapens verksamhetskultur.

Genomförande

Den grundläggande utbildningen i Karleby genomför främjandet av en fysiskt aktiv livsstil genom följande åtgärder:

Rörelsefrämjande skoldagar: I skolorna ökas möjligheterna till vardagsaktivitet bland annat genom aktiva raster, förflyttningar, pausgymnastik och genom mångsidig användning av lärmiljöer.

Funktionella undervisningsmetoder: I undervisningen används arbetssätt som aktiverar till rörelse, t.ex. funktionellt lärande och pausgymnastik under lektioner.

Mångsidig undervisning i gymnastik: Undervisningen i gymnastik utvecklas för att stödja vardagsmotion och möjligheten för varje elev att hitta lämpliga sätt att röra på sig genom att utnyttja närdrottsplatser och olika lärmiljöer.

Samarbete och gemenskap: Skolan samarbetar med lokala föreningar, ungdomsverksamheten och andra aktörer för att öka motionsmöjligheterna.

Inkluderande arbetssätt: Alla elevers delaktighet säkerställs genom att beakta individuella behov och erbjuda alternativa sätt att motionera och träna.

Utveckling av skolans verksamhetskultur: Rörelse ses som en del av hela skoldagen och vardagens strukturer möjliggör fysisk aktivitet under dagen. Målet är att varje skola ska ha ett längre funktionellt rastpass. Det praktiska genomförandet stöds av verksamhetsmodellerna inom programmet *Skolan i rörelse* och av Utbildningsstyrelsens uppdaterade läroplansgrunder.

En miljö som stöder fysisk aktivitet: Skolornas gårds- och inomhusmiljöer utvecklas så att de möjliggör aktiv användning under raster, pauser och lektioner samt både självständig och handled motion.

Utbildning: Undervisningspersonalen erbjuds och ordnas fortbildning som stöder användningen av funktionella undervisningsmetoder, utvecklingen av en rörelsefrämjande verksamhetskultur samt genomförandet av strukturer som ökar fysisk aktivitet. Även elever erbjuds bl.a. utbildning till att vara rastledare.

Genom denna helhet stöder skolorna i Karleby barns och ungas fysiska hälsa, psykiska välbefinnande och lärande samt stärkandet av delaktighet och gemenskap.

Uppföljning, utvärdering och utveckling

Inom den grundläggande utbildningen i Karleby följs, utvärderas och utvecklas genomförandet av en fysiskt aktiv livsstil på följande sätt:

- Skolorna beskriver åtgärder för att främja en fysiskt aktiv livsstil i sina läsårsplaner och utvärderar dem i samband med läsårsutvärderingen. Skolorna uppmuntras att utarbeta en årsklocka för varje läsår.
- Elevernas upplevelser och delaktighet beaktas, t.ex. genom enkäter och genom att involvera rastledare i utvecklingen av rörelsefrämjande skoldagar.
- Regelbundet samarbete med elever, barn- och ungdomsfullmäktige, vårdnadshavare och elevvården för att identifiera hinder för fysisk aktivitet och stärka stödåtgärder.
- Främjandet av en fysiskt aktiv livsstil utvärderas som en del av utbildningsanordnarens lagstadgade verksamhetsutvärdering. Resultaten av utvärderingen utnyttjas i utvecklingsåtgärder så att skolans rörelsefrämjande verksamhetskultur stärks och motsvarar elevernas behov.