

Rörelse-  
satsning  
i skolan

Riksidrotts

# SKÅNE

INSPIRERAR TILL MER

# RÖRELSE

# OCH IDROTT



Skåne

## INNEHÅLL

• Skåne inspirerar till mer rörelse och idrott	4
• Gemensam utgångspunkt	6
• Statistik och utvärdering 2018–2022	9
• Jag vill, jag vågar och jag kan!	12
• Vägen till framgång	16
- Hur börjar man?	16
- Vilka brukar ingå i arbetsgruppen?	18
- Vem håller i skolans rastaktiviteter?	19
- Vad kostar det för en skola att ta del av Rörelsesatsning skolan?	19
- Vad gör man om man har personal som är negativt inställd till rörelse och fysisk aktivitet?	20
- Hur mycket tid behöver avsättas till arbetet?	20
- Hur når man ut till eleverna med veckans aktivitet?	22
- Hur kan man få all personal till att samverka kring rörelse?	22
- Vad kan skolan göra för att bidra till mer rörelse under dagen?	23
- Hur börjar man med organiserad rastverksamhet?	31
- Analysera skolgården	31
- Rollfördelning vid utevistelse	31
- Hur kan man involvera eleverna?	32
- Vad ska man tänka på när man ska leda rörelsepauser	32
- Mer att tänka på vid planering av organiserade rastaktiviteter	33
- Hur får vi med högstadiееleverna	33
- Hur gör man om man vill ha en rastbod eller lekotek?	34
- Hur kan alla eleverna motiveras till att delta i en rastaktivitet?	34
- Hur kan skol- och föreningssamverkan se ut?	34
- Vad är effekterna av föreningssamverkan?	35
- Kan slöjdundervisningen inkluderas i skolans rörelsearbete?	36
- Arrangera Idrottens dag	36
- Bil kompisskola	39
- Bilda lokalt nätverk	39
- Hur kan en kommun tillvarata arbetet som skett genom Rörelsesatsning i skolan?	40
- Vad är den viktigaste ingrediensen för en långsiktig och hållbar utveckling?	42
- Hur bidrar RF-SISU Skåne för att fler ska hitta till idrotten?	42
- Sätt Skåne i rörelse	42
• Framgång föder framgång	43
• Kopieringsundelag	44
• Bilaga – Handlingsplan	46



## NÅGRA RÖSTER OM RÖRELSESATSNING I SKOLAN

*”Vi inledde en skolsamverkan i Bjuv vilket ledde till cirka 15 nya medlemmar, och det är något vi tänker fortsätta med nu i höst, att gå ut till flera skolor. Vi rekommenderar att fler föreningar provar detta för vi tycker att det är jättebra.”*

*Cornelia Gustavsson, fristilstränare Bjuvs Brottarklubb.*

*”Vi har ett enormt genomslag i Skåne och bra samarbete med RF-SISU Skåne. Det visar verkligen på kraften. Bara från Skåne kommer beställningar på material varje vecka och intresset ökar. Det är lärdomarna från det som vi ska ta med oss vidare i projektet. Skåne-modellen ska nu ut i resten av landet.”*

*Daniel Lindkvist, projektledare Svenska Basebollförbundet*

*”Med rörelsesatsningen kom även aktiva raster. Det skapades en social arena där frihet, gemenskap och rörelse blev ett vinnande koncept. Vi ser att konflikterna har minskat och att tryggheten har ökat. Rasterna är numera en plats där eleverna har ett bredare utbud av aktiviteter och som ger eleverna fler möjligheter att tillgodose sina rörelsebehov.”*

*Helena Rosenlöf, rektor Ringstorpskolan Helsingborg*



Foto: Bildbyrån

## SKÅNE INSPIRERAR TILL MER RÖRELSE OCH IDROTT



Över 3,2 miljoner svenskar är medlemmar av Riksidrottsförbundets 19 000 idrottsföreningar från 210 idrotter.

RF-SISU Skåne är Riksidrottsförbundets och SISU Idrottsutbildarnas regionala företrädare som stödjer, leder, företräder, utvecklar och utbildar regionens idrottsföreningar.

Riksidrottsförbundet har med start 2018 fått i uppdrag av regeringen att göra en satsning för mer rörelse i skolan. Rörelsesatsning i skolan syftar till att förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten. Med stark förankring inom idrotten, har vi en unik förutsättning att stötta både skola, förbund och idrottsförening genom att bygga broar mellan skolan, barnen och föreningslivet.

Sedan 2018 är Henrik Nilsson kontaktperson för Rörelsesatsning i skolan hos RF-SISU Skåne. I mer än sex år har han utbildat och inspirerat skolpersonal, med målet att göra rörelse till en integrerad del av skolans verksamhet och öka barn och ungas deltagande inom idrotten. Varje skola och förening som tar del av rörelsesatsningen, bidrar till att bryta den oroande trenden med otillräcklig fysisk aktivitet.

RF-SISU Skåne erbjuder inte en fixerad modell, vi rekommenderar i stället att upprätta en handlingsplan som är unik för respektive skola och därefter stöttar vi skolan i deras unika situation, mot de mål som skolan vill nå. Vi erbjuder processledning och vi skräddarsyr workshops för hela skolas personal. Den skola med minst antal elever som vi samverkar med i Skåne är en ämnes-skola med nio elever, och den skola med flest antal har 1200 elever. Handlingsplanen ser därför olika ut beroende på skolans förutsättningar.



Rörelse kan introduceras för eleverna under hela skoldagen. Före lektionstid, på raster, efter lektionstid och på fritids. Rörelse kan integreras i alla ämnen som ett sätt att lära sig, som en paus eller som en form av undervisning.

Kommunikation sker via nationell hemsida, Skånes webbsida, Youtube, forum och sociala medier.

Det här kompendiet syftar till att sprida inspiration och tips på framgångsfaktorer baserat på erfarenheter från rörelsesatsningen i Skåne, utvärderingar och tidigare forskning, samt bidra med en handlingsplan till skolor som vill komma i gång med eller utveckla sin rörelsesatsning.

Det är kostnadsfritt för skolor att ta del av Rörelsesatsning i skolan!

För fler i rörelse!



### Rörelsesatsning i skolan

Kontaktperson: Henrik Nilsson  
 Tele: 010-476 57 29  
 Mail: henrik.nilsson2@rfsisu.se



Riksidrottsförbundet  
[www.rf.se](http://www.rf.se)



RF-SISU Skåne  
[www.rfsisu.se/distrikt/skane/vi-arbetar-med/sarskilda-uppdrag/rorelsesatsning-i-skolan](http://www.rfsisu.se/distrikt/skane/vi-arbetar-med/sarskilda-uppdrag/rorelsesatsning-i-skolan)



Nationell webbsida  
[www.rf.se/rorelsesatsningiskolan](http://www.rf.se/rorelsesatsningiskolan)



Stöd och material  
[https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/traningslara/rorelsesatsning\\_i\\_skolan\\_stod\\_o](https://utbildning.sisuforlag.se/rfsisu/idrottens-webbar/traningslara/rorelsesatsning_i_skolan_stod_o)



RF-SISU Skånes Facebookgrupp för Rörelsesatsning i skolan  
[www.facebook.com/groups/rorelsesatsningiskolan](http://www.facebook.com/groups/rorelsesatsningiskolan)



RF-SISU Skånes Youtube-sida: Rörelsesatsning i skolan  
[https://bit.ly/Rörelsesatsning\\_i\\_Skolan\\_Skåne](https://bit.ly/Rörelsesatsning_i_Skolan_Skåne)



RF-SISU Skånes Youtube-sida: Inspiration till rörelse och idrott  
[https://bit.ly/Inspiration\\_till\\_rörelse\\_och\\_idrott](https://bit.ly/Inspiration_till_rörelse_och_idrott)



Forum för utbyte mellan skolpersonal i Skåne  
[www.aktivskoldag.se](http://www.aktivskoldag.se)

## GEMENSAM UTGÅNGSPUNKT

Världshälsoorganisationen WHO listar fysisk inaktivitet på fjärde plats över riskfaktorer för att dö i förtid och beskriver fysisk inaktivitet och dess konsekvenser som en epidemi. Organisationen har tagit fram en global handlingsplan för att nå minskad fysisk inaktivitet med 15% år 2030.

### Regeringsuppdraget

I regeringens satsning Samling för daglig rörelse är Riksidrottsförbundets uppdrag att genomföra en nationell kraftsamling för mer rörelse i skolan. Rörelsesatsning i skolan syftar till att förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten. Med stark förankring inom idrotten, har vi en unik förutsättning att stötta både skola, förbund och idrottsförening genom att bygga broar mellan skolan, barnen och föreningslivet.

Det råder fullständig samsyn om vikten av att barn och ungdomar ges goda möjligheter till fysisk aktivitet. Det är bra för folkhälsan och för skolresultatet. Ändå vet vi att barn och unga rör sig för lite och är stillasittande en för stor del av dagen. Enligt en studie gjord av Centrum för Idrottsforskning 2016 är det endast 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna som når Folkhälsomyndighetens riktlinjer om 60 minuters fysisk aktivitet om dagen. För att komma till rätta med det här samhällsproblemet krävs en bred kraftsamling från flera aktörer.

I uppdraget ingår att Riksidrottsförbundet ska kraftsamla för mer idrott, rörelse och utveckling av rörelseförståelse under skoldagen. Satsningen riktar sig till alla barn i grundskolan, framför allt de som är minst aktiva. Under de här åren skapar barn vanor som har stor inverkan på deras mående och även hälsa senare i livet.

### Skolans uppdrag

I läroplanen för grundskolans och anpassade grundskolans inledande kapitel Skolans värdegrund och uppdrag står att **skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Det här gäller för hela skolan och för alla lärare i alla ämnen.** I läroplanen står dessutom att **skolan ska verka för att utveckla kontakter med kulturliv, arbetsliv och föreningsliv.**

### Rörelse som medel för att nå andra mål

Genom att arbeta med rörelse kan man utveckla områden inom demokrati, värdegrund, elevhälsa, trygghet, studiero och elevinflytande, som också är viktiga delar av skollagen och läroplanen.

Även läroplanen för förskoleklass och fritidshem innehåller kopplingar till rörelse.

### Ur läroplanen för Förskoleklass

”Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att ges möjlighet att delta i fysiska aktiviteter och vistas i olika naturmiljöer. Utbildningen ska ge barnen möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla sitt intresse för att vara fysiskt aktiva. När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande.”



### Utdrag ur det Centrala innehållet för Förskoleklassen med koppling till rörelse

#### Natur och samhälle

- Normer och regler i elevernas vardag, till exempel i lekar och spel, och varför regler kan behövas.
- Demokratiska värderingar och principer, i sammanhang som är bekanta för eleverna. Hur gemensamma beslut kan fattas och hur konflikter kan hanteras på ett konstruktivt sätt. Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse\* Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- Fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.
- Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer.
- Kost, sömn och fysisk aktivitet och hur de påverkar hälsa och välbefinnande.

### Ur läroplanen för Fritidshem

”Genom att eleverna får vistas i natur och samhälle ska undervisningen också stärka deras möjligheter att ta del av ett aktivt förenings-, kultur- och friluftsliv i närmiljön. Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att få delta i fysiska aktiviteter och vistelse i olika naturmiljöer. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva. Vidare ska undervisningen bidra till en förståelse för hur fysisk aktivitet och utevistelse kan påverka hälsa och välbefinnande.”

### Utdrag ur det Centrala innehållet för Fritidshem med koppling till rörelse

#### Natur och samhälle

- Normer och regler i elevernas vardag, till exempel i lekar och spel, och varför regler kan behövas.
- Demokratiska värderingar och principer, i sammanhang som är bekanta för eleverna. Hur gemensamma beslut kan fattas och hur konflikter kan hanteras på ett konstruktivt sätt.
- Närsamhällets och föreningslivets utbud av aktiviteter och platser för kultur, fritid och rekreation.

#### Lekar, fysiska aktiviteter och utevistelse

- Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.
- Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.
- Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser för fysisk aktivitet och naturupplevelser.
- Säkerhet och hänsyn till miljö och andra människor vid vistelse i olika naturmiljöer. Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten.
- Livsstilens betydelse för hälsan, till exempel hur kost, sömn och balansen mellan fysisk aktivitet och vila påverkar det psykiska och fysiska välbefinnandet.

För fritidshem i anpassade grundskolan gäller samma innehåll som för fritidshem i grundskolan. (se ovan).

\*Rast benämns i läroplanen som utevistelse.





Foto: Bildbyrån



## STATISTIK OCH UTVÄRDERING 2018–2022

### I skrivandets stund är vi inne på vårt sjunde skolår med Rörelsesatsning i skolan

Som en del av utvärderingen av Rörelsesatsning i skolan har Riksidrottsförbundet tagit fram en utvärderingsenkät som besvaras av skolor som medverkat i satsningen. Syftet med enkäten är att skapa en övergripande bild av hur arbetet har fortlöpt på skolan; vilka insatser som genomförts, hur samverkan med RF-SISU distriktet fungerat och vilka eventuella effekter insatserna gett. En av frågorna i enkäten lyder "I vilken utsträckning upplever ni att insatserna inom ramen för satsningen lett till följande effekter?". Skolorna fick ta ställning till olika effekter, och uppge om de upplevde att satsningen lett till respektive effekt. Svartalternativen var "i stor utsträckning", "i viss utsträckning", "inte alls" och "vet ej". Nedan presenteras hur stor andel av de skånska skolor som svarade "i stor utsträckning" eller "i viss utsträckning" på sju av dessa effekter:

- Fler barn i rörelse på rasten: 95%
- Färre konflikter mellan eleverna: 86%
- Piggare elever: 78%
- Lugnare i klassrummen: 78%
- Förbättrad koncentrationsförmåga hos eleverna: 68%
- Ökad trivsel bland eleverna: 86%
- Ökad samsyn bland skolans personal i frågor om elevers rörelse under skoldagen: 83%

83%! En viktig siffra när vi sedan ska bygga broar mellan skola, barnen och föreningslivet.

Några av de skolor som har haft mest incidenter tidigare har uppgett att incidenterna har minskat drastiskt efter ett år med rörelsesatsningen.

Upplevelseinstitutet gjorde 2021 en analys av Idrottens dag. Idrottens dag är i grunden ett europeiskt initiativ som går under namnet European School Sports day. Det arrangeras alltid sista fredagen i september månad. Det är skolornas egna arrangemang men vi kan fråna RF-SISU Skåne bland annat stötta skolorna med föreningskontakter, tips på hur man arrangerar en lyckad idrottsdag och vi erbjuder även en struktur som skolorna enkelt kan ta till sig och som syftar till att manifesteras vikten av rörelse.

I Skåne deltog över 11 000 barn 2021. 91% svarade att de hade testat en ny idrott under arrangemanget. I mätningen för hela Sverige var motsvarande siffra 69% och lika många svarade att de ville prova på idrotten igen. 2022 deltog drygt 90 skolor med cirka 25 000 barn under Idrottens dag i Skåne. 2023 Blev Idrottens dag Sveriges största idrottsevenemang och hösten 2024 arrangeras Idrottens dag i Skånes samtliga kommuner och vi har ett nytt rekord med över 100 deltagande skolor.

Idrottens dag är ett arrangemang som pågår under en dag, men vi arbetar långsiktigt med att bygga broar mellan skolan, barnen och föreningslivet och vi utvärderar insatserna succesivt. Resultaten är tydliga. När vi skapar skol- och förenings-samverkan blir fler ungdomar föreningsaktiva och den förening som har lyckats bäst med att värva nya medlemmar till sin förening är en basketklubb som under ett skolår (2020/2021) värvade 192 medlemmar genom samverkan med rörelsesatsningen. Men det finns många exempel idag.

Fler siffror om Idrottens dag 2021:

84% av eleverna tycker om Idrottens dag

96% av föreningarna vill delta i idrottens dag i framtiden.

Såväl skola som förening önskar ett ökat samarbete mellan varandra.

### **Fler positiva effekter**

De positiva effekterna av att röra på sig och ha ett aktivt liv är många. Det finns hälsoekonomiska vinster och vinster för både skola, förening och för det enskilda barnet. Här finner du fakta om effekter på olika områden och varför det är så viktigt att vi inkluderar alla!

#### Hälsoekonomiska vinster

Forskning visar att om idrottsrörelsen når ytterligare 100 ungdomar kan följande hälsovinster och besparingar förväntas:

- 5 ungdomar kommer inte drabbas av depression.
- 25 ungdomar kommer inte ha symtom som magont, huvudvärk med mera.
- En mindre besparing görs i sjukvården för ett antal färre läkarbesök och mindre konsumtion av antidepressiva läkemedel.
- Skolresultat kommer att förbättras för minst 5 elever tack vare mindre sjukdom/symtom.

Världshälsoorganisationen WHO har i en rapport räknat ut vad bristen på fysisk aktivitet kostar olika länder, i form av sjukdomar och vårdkostnader som vi hade kunnat undvikas om vi rörde oss mer. För Sveriges del handlar det om 1,3 miljarder kronor årligen. Den här rapporten visar vilken enorm potential som finns i att satsa på fysisk aktivitet.

### **Effekter på fysisk hälsa**

Personer som rör på sig har bättre hälsa än personer som inte gör det. Men man behöver inte träna på hög nivå för att må bättre. Den största hälsovinsten syns hos personer som går från en stillasittande livsstil till att röra sig åtminstone måttligt.

Forskningen har visat att barn som rör sig mycket har en låg risk för fetma, får bättre motorik, kognitiva egenskaper och starkare skelett. Det finns även ett samband mellan hög daglig fysisk aktivitet hos barn och ungdomar och minskad risk för bland annat höga blodfetter och högt blodtryck.

Regelbunden konditionsinriktad fysisk aktivitet har också visat sig ha positiva effekter för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar och motverka cancer.

### **Effekter på psykisk hälsa**

Många barn och unga lider av mer eller mindre allvarliga psykiska symptom som huvudvärk, stress och sömnbesvär. Andelen som mår dåligt har ökat under senare år.

Rörelse och träning har betydande positiva effekter för att förhindra eller lindra depressiva symptom. Regelbunden fysisk aktivitet har även en antidepressiv effekt hos personer med neurologiska sjukdomar. Träningen förbättrar livskvalitet och stresshantering, stärker självuppfattning och social kompetens. Dessutom minskar fysisk aktivitet oro hos personer som lider av oros- och stressrelaterad sjukdom.

Många sjukdomar som påverkas av fysisk aktivitet och stillasittande livsstil kommer senare i livet. Därför kan rörelse och idrott i unga år vara av stor betydelse för hälsan om det leder till fortsatt rörelse och ett mer aktivt liv som vuxen.

Några av idrottens viktigaste syften är att uppmuntra till en hälsosam psykosocial utveckling. Barn och unga får genom idrotten chans till att känna gemenskap, utveckla nya bekantskapskretsar och skapa sociala normer och attityder.



### **Sociala effekter av att vara med i en förening**

Att vara fysiskt aktiv tillsammans med andra ger förutsättningar för många positiva sociala effekter.

Idrott i förening ger barn möjlighet att röra på sig, utmana sig själva och ha roligt tillsammans. Att lära sig nya saker och ta ansvar i en tillåtande miljö tillsammans med andra ökar självförtroendet. I en idrottsförening kan man känna gemenskap och hitta nya vänner. Idrotten är ett socialt och samhälleligt kitt som ger vänskap och meningsfullhet i vardagen och en känsla av sammanhang som är så viktig för framtidstro och tillhörighet i samhället. På samhälls nivå bidrar idrott i förening både till bättre folkhälsa och integration.

### **Effekter av att nå de som är minst aktiva**

Med rörelsesatsningen vill vi skapa bättre förutsättningar för alla, men framför allt för de som rör sig allra minst. Det är denna grupp som är i störst behov av ökad fysisk aktivitet – och där hälsofrämjande insatser gör mest nytta.

Forskning visar att det är fler flickor än pojkar som inte kommer upp i den rekommenderade nivån av fysisk aktivitet. Vi vet också att de som idrottar i förening på fritiden i större utsträckning rör på sig tillräckligt mycket. Men föreningsdeltagandet är lägre för vissa grupper, som barn med funktionsnedsättningar, barn från socioekonomiskt svaga hushåll och flickor med utländsk bakgrund.

Att alla som vill ska kunna idrotta hela livet i föreningar, med fokus på glädje och utveckling är ett av idrottsrörelsens mål.



## JAG VILL, JAG VÅGAR OCH JAG KAN!

”När man utgår från individen i stället för gruppen i sitt ledarskap, hjälper det individen att finna glädjen i aktiviteten och känna sig inkluderad. Det är först då man kan bli sitt bästa jag”.

Om målet är att så många som möjligt ska kunna, våga och vilja prioritera rörelse i livet, i synnerhet de minst aktiva, behöver vi få till en bra start i unga år. Det behövs ett gemensamt arbete mellan hem, skola, idrottsförening och samhället i stort, så att vi tillsammans utvecklar strukturer, rutiner och miljöer som inspirerar till rörelseglädje, och det handlar om ett bra bemötande, ett gott ledarskap!

Genom idrotten utvecklar barnet sina förmågor inom fyra olika dimensioner; den fysiska, den sociala, den psykiska och den idrottsliga.

**Fysiska förmågor** handlar om snabbhet, styrka och koordination. Det får man genom att öva på grundmottoriska övningar som att springa, klättra och balansera. Barn som klarar de här rörelserna får självförtroende och blir mer motiverade att röra på sig.

**Sociala förmågor** handlar om att samarbeta och ledarskap – att förstå varandra. Vi kan låta barnen vara med och ta ansvar, lära dem att det är okej att misslyckas. Då ökar både självförtroende och glädje.

**Psykiska förmågor** har att göra med tänkande och känslor. Till exempel motivation, problemlösning och att kunna hantera sina känslor. Inre driv och känslan av delaktighet ökar lusten att röra på sig.

**Idrottsliga förmågor** handlar om regler, taktik och teknik.

Det är dessa fyra dimensioner som behövs för att var och en ska vilja, våga och kunna prioritera rörelse och fysisk aktivitet idag och under hela livet.

- **Att vilja** - är att finna motivation.
- **Att våga** - är att ha självförtroende/självkänsla och våga göra misstag
- **Att kunna** - är känslan av kompetens.

Dessa tre komponenter skapar en helhet men är individuella. Varje barns behov av stöd och verktyg ser olika ut och behöver bemötas på olika sätt. Nedan följer några konkreta exempel hämtade från RF-SISU Skånes grundutbildning för Rörelsesatsning i skolan.

### Bemötande och indelning av grupper

Vi kan aldrig nog betona vikten av ett bra bemötande, vikten av att alla blir sedda och att det alltid är vi ledare som delar in eleverna i grupper. Det gäller egentligen i alla situationer. En skola i Skåne byter platser på eleverna i klassrummen var tredje vecka så att alla eleverna får sitta bredvid alla sina klasskompisar någon period under skolåret.

### Tydlighet

Visa tydligt när du instruerar barn och ungdomar. Barn tar till sig instruktioner på olika vis, exempelvis muntligt, genom illustrationer eller att praktiskt visa hur övningen går till.

### Ge riktat beröm

Alla barn mår bra av att höra att man har gjort något bra.



**Planera rastaktiviteten**

- Behöver vi något material?
- Vem förklarar och leder leken?
- Vem delar in i par?
- Kan alla vara med?
- Kan man hoppa in och ut ur leken?
- Samarbetar man i leken?
- Undvik köer, blir alla aktiva en stor del av tiden?
- Får vi med många olika rörelser?

**Undvik led**

Ett konkret exempel kan vara att köra åtta led istället för två i en stafett innebär att du får 4 barn i varje led istället för 16, då är fler i rörelse, istället för att titta på alla andra. Kan vi dessutom göra något på vägen under stafetten som exempelvis dribbla med en boll, välta/ställa upp koner, då blir fokus automatiskt att bli sitt bästa jag.

Ett annat exempel för att minska leden är cirkelträning där man har flera stationer igång samtidigt med olika aktiviteter.

**Som framgångsfaktorer vid rastaktiviteter kan nämnas:**

- Reglerna ska vara enkla att förstå.
- Eleven ska kunna ansluta sig till leken när hen känner sig redo.
- Eleverna ska kunna hoppa in och hoppa ur leken när det passar eleven.
- Elever i olika åldrar ska kunna delta tillsammans i aktiviteten.

På detta sätt minskar vi utanförskap samtidigt som vi ökar inkludering.

**Utvärdera rastaktiviteten**

- Hade barnen kul?
- Kunde alla vara med?
- Lekte man med någon man inte alltid leker med?
- Var alla aktiva en stor del av tiden?
- Fick ni med många olika rörelser?
- Hade du roligt som ledare?

**Får vi med de minst aktiva i aktiviteten?**

Om inte, prata med de eleverna. Om de inte vill delta i aktiviteten kanske de kan hjälpa till att leda aktiviteten eller kanske göra något helt annat som att gå en runda tillsammans med en pedagog?

För att öka rörelseglädjen hos så många som möjligt, behöver alla se fysisk aktivitet som en avgörande faktor för att vi ska må bra, ha energi och uppleva glädje.

Rörelseförståelse utgör idag första kapitlet i Grundutbildning för tränare som erbjuds alla tränare i alla idrotter anslutna till Riksidrottsförbundet.

Att leda med rörelseförståelse som grund är en av byggstenarna inom rörelsesatsningen och ingår i RF-SISU Skånes grundutbildning.

## Anpassad grundskola – Tips och trix för att anpassa mer

För personal i anpassad grundskola erbjuder RF-SISU Skåne ett utbildningspass där vi diskuterar olika tips och trix för att anpassa aktiviteter efter individen. Skolpersonalen besitter redan en mängd kunskap och erfarenhet, men vi vill inspirera dem med ett inkluderande förhållningssätt och ge konkreta råd i ledarskapet. Syftet med vår satsning är att barn och ungdomar med funktionsnedsättning lättare ska vilja, våga och kunna delta, och få känna gemenskap under aktiviteter i skolan och i föreningslivet. Vi tror på att alla människor har olika förutsättningar och behov, och därför bör anpassningar skapas i dialog med individen själv. Det är miljön och sammanhanget som kan utgöra hinder och skapa utmaningar, inte funktionsnedsättningen i sig, och därför sätter vi alltid individen först.

Tips på vad man kan göra för att integrera mer rörelse under skoldagen:

1. Se till att eleverna får tillräckligt med tid att leka och röra på sig under rasterna. Använd gärna utomhusmiljön om möjligt.
2. Försök att integrera rörelse i lektionerna så mycket som möjligt.
3. Planera in regelbundna rörelsepåuser i schemat och korta pauser mellan lektionerna för att låta eleverna röra på sig och få energi.
4. Skapa olika stationer där eleverna kan utföra olika aktiviteter, som att hoppa, klättra eller göra enklare övningar.
5. Använd dans och musik som ett sätt att få eleverna att röra på sig och ha kul samtidigt.
6. Planera regelbundna aktiviteter som friluftsdagar, idrottsdagar eller andra aktiviteter som får eleverna att röra på sig (till exempel Idrottens dag/Special Olympics).
7. Samarbeta med lokala idrottsföreningar för att skapa aktiviteter och rörelse för eleverna.
8. Organisera lovaktiviteter som även är öppna för elever som inte går på fritids och låt vårdnadshavare följa med.
9. Samla in information om varje elev genom att ställa några enkla frågor för att skapa en bild av deras förutsättningar och behov.
10. Använd lov och studiedagar för att planera terminens aktiviteter och säkerställa att alla är involverade.
11. En bra dialog mellan pedagog och assistent underlättar planeringen och genomförandet av aktiviteter.
12. Informera om hur ni arbetar med rörelse på skolan, exempelvis på hemsidan och i sociala medier.
13. Bildstöd kan vara mycket effektivt för att förklara aktiviteter och göra dem mer tillgängliga. Ha bildstöd tillgängligt under rasterna och sätt upp rastschema i klassrummen och i korridorerna.
14. Starta dagen med en gemensam morgonpromenad, en tabata eller en rörelselek.



15. Elever som inte kan åka skridskor kan använda skoskydd och delta i aktiviteterna på isen.
16. Ha en rastvagn eller lekotek tillgängligt med olika aktivitetsmaterial som eleverna kan använda under rasterna.
17. Träna på veckans lek på idrotten så att eleverna känner sig trygga när de sedan ska göra den på rasten.
18. Undvik att ge för många instruktioner på en gång när du leder en barngrupp
19. Ha tålamod och låt det ta tid. Det kan ta lång tid för vissa elever att lära sig nya färdigheter.
20. Skapa förståelse i gruppen för varandras olika förutsättningar genom att uppleva hur det kan vara att ha en syn-, hörsel- eller rörelsenedsättning.
21. Ge eleverna möjlighet att välja mellan olika aktiviteter som passar deras förmågor.
22. Tydliga rutiner och strukturer hjälper eleverna att känna sig trygga.
23. Använd olika enkla hjälpmedel som kan stötta upp stabilitet vid kroppsörelser, lokalisering av ljud och ljus samt tydliggöra tid och pauser.
24. Använd tillräckligt många hjälpmedel, som koner eller markeringar, för att visualisera ytor och färdigheter för vissa individer. Om ni exempelvis skall bedriva en aktivitet inom en viss yta, räcker det inte alltid med fyra koner för att visualisera en fyrkant. För vissa individer kan vi behöva många koner för att synliggöra fyrkanten.
25. Använd västar till de elever som vill vara medhjälpare och känna delaktighet. Det kan vara så enkelt som att hjälpa till att ta fram material eller bara att stå med aktivitetsledaren som leder aktiviteten. Ett alternativ är att hänga upp några västar vid skolans lekotek och de som känner för att hjälpa till kan själva hämta en väst.
26. Samarbeta med föreningar för att skapa långsiktighet och testa idrottsförbundens nya skolkoncept som bygger på rörelseförståelse och som syftar till att skapa låga trösklar till idrotten.
27. Ta tid att reflektera över vad som fungerar och vad som kan förbättras.

### Länktips

#### ParaMe

[www.parame.se/](http://www.parame.se/)

#### Skolidrottsförbundet i Skåne

[www.skolidrott.se/distrikt/skane](http://www.skolidrott.se/distrikt/skane)

#### Enkel GO

[www.friskissvettis.se/enkel/enkelgo](http://www.friskissvettis.se/enkel/enkelgo)

#### Hälsoutmaningen

[www.parame.se/inspiration/halsoutmaning/](http://www.parame.se/inspiration/halsoutmaning/)

#### Parasport Sverige

[www.parasport.se/](http://www.parasport.se/)

#### Fritidsbanken lånar ut parasportutrustning

[www.fritidsbanken.se](http://www.fritidsbanken.se)

#### Paragymnastik

[www.gymnastik.se/verksamheter/paragymnastik/paragymnastik-sa-kommer-ni-igang](http://www.gymnastik.se/verksamheter/paragymnastik/paragymnastik-sa-kommer-ni-igang)

#### Parasport Skåne

[www.parasport.se/distrikt/skane](http://www.parasport.se/distrikt/skane)

## VÄGEN TILL FRAMGÅNG



### Hur börjar man?

#### 1. Informera alla

Avsätt tid för arbetet.

Berätta varför ni ska arbeta med mer rörelse på skolan. Utgå ifrån skolans behov och förutsättningar.

#### 2. Tillsätt en arbetsgrupp bestående av minst två personer i uppstartsledet

På sikt rekommenderar vi att arbetsgruppen består av flera personer och gärna från olika yrkesgrupper, men inledningsvis är det viktigast att få med två personer varav minst en person som arbetar med skolans rastverksamhet. Det är viktigt att vara minst två för att ha någon att planera och utvärdera verksamheten med, men också för att inte riskera att verksamheten försvinner om personen lämnar skolan. Målet är att rörelse ska bli en integrerad del av skolans verksamhet under hela skoldagen och därför vill vi på sikt inkludera all personal och elever. Ju mer inkluderad skolans personal och elever blir, desto bättre förutsättningar.

#### 3. Var är vi?

Undersök ert nuläge genom observationer och enkäter. Det är viktigt att alla får vara delaktiga.

#### 4. Vart ska vi?

Sätt upp smarta\* mål för arbetet och kommunicera målen till alla på skolan och till vårdnadshavarna.

\*Smarta, står för: Specifika, Mätbara, Accepterade (uppnåeliga), Realistiska och Tidsatta.



## 5. Hur?

Skriv en handlingsplan. I slutet av foldern presenteras en mall som kan användas vid framtagning av en första handlingsplan. Tanken är att denna mall ska underlätta arbetet med att skapa en nulägesanalys och ringa in prioriteringar för att utifrån dessa, skapa er skolas egna mål inom området. Därefter utgår vi ifrån de klassiska frågorna som även Skolverkets systematiska kvalitetsarbete utgår ifrån:

Hur gör vi?  
Vart ska vi?  
Hur blev det?

## 6. Delaktiga elever

Det är viktigt att alla elever känner sig delaktiga så att de får en förståelse för vikten av rörelse, men också för att insatserna ska motsvara det behov som eleverna har och önskar, så att de vill, vågar och kan vara aktiva i rörelse. Ett exempel kan vara att man börjar med en elevenkät.



Foto: Bildbyrån



## Vilka brukar ingå i arbetsgruppen?

Statistik från Skåne åren 2018 – 2022 visar:

- Rektor: 34%
- Bitr. rektor: 25%
- Personal inom elevhälsan: 15%
- Idrottslärare: 54%
- Annan lärare: 30%
- Fritidspersonal: 81%
- Annan skolpersonal: 13%
- Elever: 15%

Vem som har varit skolans kontaktperson för rörelsesatsningen har också varierat; fritidspersonal, idrottslärare och ibland personal inom elevhälsan; skolsköterska och kurator.

Det är en viktig framgångsfaktor att flera personer på skolan är delaktiga i skolans rörelsesatsning så att satsningen inte står och faller med en person. Det är också viktigt att få till en bra kommunikationsväg mellan arbetslagen så att alla vet vad som sker inom satsningen. Strukturen ser olika ut från skola till skola men ett exempel kan vara att en lärare sitter med på fritidspersonalens APT (arbetsplatsträff) eller tvärt om, eller att skolans rörelsesatsning är en punkt som lyfts på alla APT.

Ofta är det fritidshemmen som har uppdraget att samordna skolans rörelsesatsning eller är det skolans idrottslärare som planerar och delegerar veckans rörelsepaus till lärare och veckans rastaktivitet till rastpersonalen.



## Vem håller i skolans rastaktiviteter?

Ofta är det fritidspersonalen som planerar och håller i rastaktiviteterna på skolan. Viktigast är att varje skola finner den struktur som passar skolan bäst. Ett bra upplägg som vissa skolor har valt, är att idrottsläraren planerar rastaktiviteterna utifrån sina idrottslektioner. Detta innebär att idrottsläraren kan introducera reglerna för en aktivitet under idrottslektionen och sedan kan den aktiviteten fortsätta som rastaktivitet under hela veckan.

Större skolor har ibland tillsatt en person som har skolans rörelsesatsning i tjänsten och på några skolor är det all skolpersonal som arbetar med rastaktiviteter i ett rullande schema.

## Vad kostar det för en skola att ta del av Rörelsesatsning i skolan?

Insatserna som genomförs av RF-SISU Skåne är kostnadsfria för skolan och rörelse är gratis!

RF-SISU Skåne arrangerar en grundutbildning för skolpersonal två gånger om året, så att ny personal har möjlighet att gå utbildningen. Grundutbildningen är fyra timmar lång. Två gånger om året arrangeras regionala nätverksträffar av RF-SISU Skåne och i vissa kommuner arrangeras lokala nätverksträffar. Dessa träffar syftar till att fylla på med mer inspiration och få till ett erfarenhetsutbyte. De regionala träffarna brukar ta tre timmar och de lokala träffarna tar cirka två timmar. Därutöver behöver personalen som planerar skolans aktiviteter planeringstid.

Nätverksträffarna har varit högt uppskattade. De ger en möjlighet att fylla på med mer inspiration men vi får även till ett erfarenhetsutbyte mellan personal i branschen och med de lokala träffarna får vi med det lokala perspektivet. Nätverksträffarna är inte obligatoriska. Däremot är planeringstiden såklart nödvändig för att få verksamheten att fungera.

Att genomföra insatser som rörelsepauser och organiserad rastverksamhet kostar inte skolan något.

260 deltagare från Skånes 33 kommuner på regional nätverksträff, mars 2023.





## Vad gör man om man har personal som är negativt inställd till rörelse och fysisk aktivitet?

Först är det viktigt att förklara för personalen varför skolan ska arbeta med rörelse. Nästa steg blir att motivera personalen genom att visa på vilka effekter arbetet med rörelse har. Det finns så mycket forskning, dokumenterade utvärderingar med insamlad statistik idag att det inte råder något tvivel om att effekterna av insatserna är vinnande koncept. Börja i en mindre skala med personal som är mest motiverade. När skolan börjar se egna resultat kan ledningen ta beslut om hur skolans rörelsesatsning ska bli en integrerad del av skolans verksamhet.

Har ledningen bestämt att skolan ska arbeta med rörelsepauzer i alla klassrummen så är det lärarnas uppgift att göra det. Det finns så mycket tryckt och digitalt material och därför är det enkelt för en lärare att hitta inspiration till att genomföra rörelsepauzer i undervisningen.

Samma sak gäller genomförandet av organiserad rastverksamhet. Ibland är det personal från fritids som arbetar med skolans raster, ibland är det lärarna och ibland är det en kombination.

På vissa skolor har man någon som planerar veckan aktiviteter och skapar ett schema. Sedan får personalen sätta upp sig på en aktivitet och de som inte har satt upp sig placerar rektorn ut, så att alla har en rast den kommande veckan.

### Friskvård för personalen

Genom att införa hälsofrämjande insatser för personalen bidrar skolan till att fler i personalen blir positiva till rörelse och fysisk aktivitet. Skolan kan exempelvis uppmuntra personalen till friskvårdstid, walk and talk-möten, införa planerade rörelsepauzer vid APT och koppla på rörelse vid teambuildingdagar. Varför inte bjuda in en förening?

## Hur mycket tid behöver avsättas till arbetet?

Det krävs att skolan har någon som planerar veckans aktiviteter. Planeringen kan göras av en arbetsgrupp och eleverna kan involveras. En del skolor erbjuder veckans rastaktivitet och veckans rörelsepauz medan andra skolor byter aktiviteter oftare och har flera aktiviteter i gång samtidigt.

En skoltermin består av cirka 18 skolveckor och det räcker egentligen med att göra en terminsplanering som sedan kan återanvändas termin för termin och från år till år. För att hjälpa skolor med att komma igång med rörelsepauzer och rastaktiviteter, har RF-SISU Skåne sammanställt en terminsplanering av veckans rörelsepauzer och veckans rastaktiviteter, som baseras på rörelseförståelse och rörelseglädje, och som får barnen att vilja, våga och kunna delta i aktiviteten. Skolorna kan använda upplägget rakt av eller ta inspiration och sammanställa ett eget upplägg på rekordsnabb tid.

RF/SISU har nationellt tagit fram häftet Lek med rörelseförståelse, Inspirationsbank 1.0, Inspirationsbank 2.0 (bollaktiviteter) och Inspirationsbank 3.0 (Rörelsepauzer i klassrummet). RF-SISU Blekinge har tagit fram en Youtube-kanal med mängder av rörelsepauzer, "brain breaks", danser och utmaningar. Ta inspiration och gör det till din egen eller koppla enkelt upp till en smartboard.

Många idrottsförbund under Riksidrottsförbundet genomgår nu en utvecklingsresa i samarbete med Rörelsesatsning i skolan och vill inspirera skolor till mer rörelseglädje så att fler barn och unga hittar till idrotten. Många förbund har redan tagit fram koncept för skolan, med tips på

aktiviteter som kan användas i klassrummet, på rasten och på idrottslektionen.

Det finns alltså en uppsjö med inspiration och tips på aktiviteter, och det finns även framtaget flera lovaktiviteter och förslag på mallar till scheman. Material som presenteras på sidorna är rabatterade och i vissa fall gratis.

Utöver materialet från RF-SISU finns det flera Youtube-kanaler som tillsammans erbjuder hundratala rörelsepåuser och på i vårt nystartade forum, [www.aktivskoldag.se](http://www.aktivskoldag.se) kan du enkelt skapa ett personligt konto och utbyta erfarenheter med skolpersonal i Skåne.

Det finns dessutom mängder med litteratur som innehåller tips och råd för en aktiv skoldag.

Det finns skolor som vill erbjuda flera olika stationer på skolgården med rastaktiviteter varje dag och vid flera tillfällen under dagen. Samtidigt finns det barn som uppskattar att det är samma aktivitet hela veckan.

Vissa skolor arrangerar veckans utmaning (challenge), turnering och vissa skolor har en rastbod eller lekotek\* med utlåningssystem, där man involverar barnen på olika sätt.

Det behöver avsättas tid för terminsplanering. Det är också ganska vanligt att skolan har någon eller några som ansvarar för veckans planering och kommunikation.

Det behövs ofta tio minuters omställningstid för att ta fram och plocka bort material för att kunna genomföra aktiviteten. Därför är det bra att ta med tid i beräkningen när man sätter arbetsprogram för aktivitetsledarna.

Ett exempel är en skola som satsar helt på unga ledare för att leda veckans rörelsepåuser och rastaktiviteter. Genom detta upplägg ges alla elever möjlighet att vara aktivitetsledare under sin skolgång och praktisera ledarskap, samtidigt som läraren endast behöver avsätta tid för aktiviteterna. Vid terminsstarten väljs två representanter från varje klass, som träffas var fjärde vecka för att planera de kommande fyra aktiviteterna och samtidigt utvärdera de aktiviteter som genomförts under den föregående perioden. Dessa elever får en genomgång i hur man leder inkluderande aktiviteter och engagerar sina klasskamrater, med en vuxen närvarande för att övervaka aktiviteterna

Ett annat exempel är en skola som har heltidsanställt en utomhusfritidspedagog som har fem timmar planeringstid per vecka och ett team av sex fritidspedagoger som tillsammans arbetar med skolans rastverksamhet.

Oavsett om man använder sig av en årsplanering, terminsplanering eller några veckor i taget, är det viktigt med intern kommunikation, uppföljning och utvärdering för att inte tappa engagemanget på vägen.

\*Lekotek är en rastbod med tillgänglighetsanpassade krav för en tillgänglig lärmiljö där alla elever kan låna.

## Hur når man ut till eleverna med veckans aktivitet?

Förslagsvis kommuniceras planeringen till kollegorna en vecka före genomförandet. Ett exempel kan vara att ansvarig sitter med på både lärarnas och fritidshemmets arbetsplatsträff eller att båda arbetslagen har en som är ansvarig för att i arbetslaget lyfta vad som är på gång inom rörelsesatsningen.

Exempel på kommunikationsverktyg:

- Skicka information om kommande aktiviteter i veckomail till vårdnadshavare
- Skicka information om kommande aktiviteter till kollegorna på skolan
- Sätt upp information i entréerna
- Publicera information på skolans informationstavlor
- Skriv upp veckans aktivitet på tavlan i klassrummen och be klassläraren berätta för eleverna om veckans aktivitet när det blir tid för utevistelse.
- Be kollegor som "rastvaktar" att tipsa om den pågående aktiviteten för de elever som inte har något att göra. För att synliggöra personalens olika roller på skolgården kan detta visualiseras med exempelvis olika färger på reflexvästar eller jackor.
- Markera rastaktiviteten på skolgården med hjälp av en surfflagga.
- De som håller i aktiviteten kan exempelvis bära en reflexväst som har en annan färg än övrig personal.
- Musik fungerar bra som en magnet som lockar till sig eleverna.
- Skapa gärna lite puls kring skolan genom att berätta om skolans rörelsesatsning på hemsidan och i sociala medier så att omvärlden ser skolans arbete.

### Skapa ett rastschema

När ni skapar ett schema över veckans aktiviteter är det en god idé att visualisera text och klockslag med bilder för att möta elever med särskilda behov. Använd samma bild varje gång till en viss aktivitet och tydliggör gärna veckodagarna i schemat med rekommenderade färger.

Veckodagarnas färger är:

Måndag – Grön, Tisdag – Blå, Onsdag – Vit, Torsdag – Brun, Fredag – Gul

## Hur kan man få all personal till att samverka kring rörelse?

- Anordna en workshop med RF-SISU Skåne, med hela skolans personal.
- Synka terminsplaneringen med kollegor i arbetsgruppen som gärna får bestå av; Rektor/ Biträdande rektor, Elevhälsa, Idrottslärare, fritidspersonal och pedagoger.
- Det är viktigt att terminsplaneringen och veckans aktivitet kommuniceras till alla kolleger, till elever och gärna vårdnadshavare, så att alla kan hjälpa till att bidra till en rörelserik skoldag. Rekommenderar att ha Google Classroom till eleverna där de själva kan titta på vad som sker.
- Sociala medier kan vara en bra kanal för att nå föräldrar och vårdnadshavare och skapa puls kring skolan genom att berätta och visa vad ni gör.
- Maila ut en push notis på fredagen eller måndagen inför veckan och berätta om veckans aktiviteter. Kanske kan ni även berätta vad som händer på idrotten och på fritids denna vecka?
- Ämneslärare kan tipsa om dagens rastaktivitet strax före rasten. Schemat kan synliggöras i klassrum, kapprum och på bildskärmar eller andra strategiska platser.
- Rastpersonal kan vägleda elever som hamnat utanför leken om dagens aktivitet.



- Elevhälsan kan i sina samtal med eleverna identifiera elever som behöver extra stöd att komma in i exempelvis rastaktiviteterna som en riktad insats. En ingång vara att låta dessa elever vara med och leda en aktivitet.
- En uppföljning kring skolans samverkan kring rörelse kan vara en stående punkt på skolans APT.
- Aktiviteter kan med fördel introduceras under idrottslektionen för att spara tid vid genomförandet av rastaktiviteter.

Här är ytterligare två förslag på samverkan:

- Skicka ut en Youtube-länk till en danskoreografi som veckans rörelsepaus i klassrummen, och som sedan blir Fredagsdansen på lunchrasten.  
Är ni en skola som arrangerar en idrottsdag kan man göra på samma sätt; låt alla eleverna på skolan träna på en dans och sedan kan skolans äldre elever leda dansen som en gemensam uppvärmning på skolan.
- Ett annat alternativ är att man introducerar ”brain breaks” eller rörelselekar under måndagens rast och sen kan de användas som rörelsepaus i undervisningen hela veckan.

## Vad kan skolan göra för att bidra till mer rörelse under dagen?

Statistik visar att barn och unga är som mest aktiva under vardagarna när de går i skolan. Statistik visar samtidigt att flest barn slutar idrotta i förening redan vid 12-års ålder.

### Samla in mobilerna

Om målet är mer rörelse är det en rekommendation att samla in mobiltelefonerna under hela skoldagen och att eleverna går ut under rasten.

### Aktivitet före lektionsstart på morgonen

Ett tips är att ta fram aktivitetsmaterial som lockar eleverna till spontanaktivitet 30 minuter före dagens lektionsstart. Elever som tillhör fritids lämnar in sin väska men är sedan ute tills det ringer in för lektionstid. Insatsen kräver ingen planering och har medfört att elever som inte går på fritids vill gå till skolan tidigare för att hinna med hopprep, hoppstyltor eller någon bollaktivitet. Införandet av fysisk aktivitet under morgonen eller på förmiddagsrasten kan hjälpa barnen till bättre koncentration under skoldagen.

### Morgongymnastik/morgonfys

Ett tips är att inleda skoldagen med 20 minuter gemensam morgongymnastik. Varför inte arrangera en klassisk tagenlek – det brukar barnen gilla och det kräver inga förberedelser. Ett annat alternativ kan vara att starta med tabata på skolgården under fyra minuter.

### Organiserad rastverksamhet

Vi rekommenderar att skolan erbjuder organiserad rastaktivitet på alla raster men om man ska prioritera en rast rekommenderar vi lunchrasten eftersom den generellt är längre. Enligt generell statistik är det oftast på lunchrasten och på fotbollsplanen eller multiarenan som de flesta kränkningar och bråk uppstår. Det är därför oftast på planen som vi börjar vårt arbete med vuxennärvaro och organiserad aktivitet.

Ett tips är att börja med organiserad rastverksamhet en gång i vecka och att sedan utöka verksamheten till flera dagar med veckans aktivitet. Organiserade aktiviteter kompletterar den fria leken. Här kan barn som annars inte deltar, komma igång och delta i en trygg miljö.

### **Rörelsepåuser i undervisningen**

Genom att införa korta pauser med fysisk aktivitet ökar förutsättningarna för att koncentrationsförmågan och energinivån höjs hos eleverna. Det är i regel en aktivitet som tar ett par minuter och läggs in när läraren ser att energinivån är låg eller att barnen har svårt att koncentrera sig. Det är vanligt att det blir lite stökigt i början innan barnen är vana vid rörelsepåuser, men de lär sig och effekterna kommer.

Skolpersonal berättar att koncentrationsförmågan förbättras redan efter några minuters fysisk aktivitet. Därför är det bra med exempelvis rörelsepåuser i undervisningen och med rörelse på rasten.

### **Fysisk aktivitet före prov**

Det blir allt vanligare att man genomför en fysisk aktivitet, exempelvis en promenad eller rörelsepåus innan prov. Förutom att fysisk aktivitet bidrar till ökad koncentration, motar det samtidigt stress och oro.

### **Lärfys och utomhusundervisning**

Lärfys handlar om att koppla ihop inlärning med fysisk aktivitet. Ett visuellt exempel kan vara att man hoppar jämfota i en hage med färgade fält och när man hoppar på blå ruta säger man blå eller blue om man tränar språk. Ett annat rörelsefrämjande inslag kan vara utomhusundervisning.

### **Mikrovanor**

Med mikrovanor ”smyger man in mer rörelse” under skoldagen utan att eleverna tänker på det, exempelvis: I stället för att läraren går runt i klassrummet och delar ut en blankett till varje elev, får eleverna själva hämta blanketten vid katedern.

Fler exempel:

- Stående feedback: När eleverna presenterar eller delar med sig av sitt arbete, uppmuntra dem att stå upp istället för att sitta.
- Aktiva granskningar: Istället för att be eleverna rätta sina egna arbeten sittande, låt dem gå runt och byta papper med sina kamrater för att ge feedback och rättningar.
- Stående brainstorming: När det är dags för att brainstorma eller diskutera idéer, uppmuntra eleverna att stå upp och röra sig fritt i klassrummet för att öka kreativiteten.

### **Aktiva klassrum**

Om skolans ekonomi tillåter kan skolan investera i ställbara skrivbord, cykelbänkar eller gummi-band som kan fästas mellan främre stolsbenen, som eleverna kan aktiveras med. I stället för att sitta ner och räkna kan man stå upp och räkna vid en whiteboard. Dessa insatser stimulerar till fysisk aktivitet och ökar koncentration och inlärning.

Studier har visat att minnet kan förbättras om man är fysiskt aktiv under eller före kunskapsinhämtningen.

### **Föreningssamverkan**

Bjud in en förening till rasten, idrottslektion, fritids eller idrottsdag. Lägg upp er kontaktperson på er hemsida så föreningar kan nå rätt person direkt. Läs mer om föreningsverkan på sidan 34.

### **Samverka kring en skolidrottsförening**

En skolidrottsförening är barn och ungas egen förening. Här idrottar och engagerar sig unga på sina egna villkor. Genom Skolidrottsförbundet i Skånes ledarskapsprogram är tanken att skolan tillsammans med skolidrottsföreningen ska få goda förutsättningar och stöd i att ge alla barn och

unga möjlighet till en enkel, rolig och kostnadsfri fysisk aktivitet, där unga leder unga.

I en skolidrottsförening lär sig eleverna vad en förening är. Demokrati, ledarskap, att lyssna på varandra och att leda med rörelseglädje som grund. En skolidrottsförening är en förening av unga för unga. Föreningen är en egen organisation som har sin egen ekonomi och får aktivitetsbidrag för varje deltagare/aktivitetstimme som sker i dess regi. För att de unga ska få rätt förutsättningar att lyckas driva sin förening behövs vuxen stöttning och handledning. Ofta är det någon från skolan som känner eleverna som kan stötta barnen i arbetet och handa föreningens administration.

Skolidrottsföreningens aktiviteter erbjuds i största möjliga mån utanför skoltid men i anknytning till skoldagens slut. Därför blir den ofta ett starkt komplement till, och avlastning för fritidshemmet. Föreningen kan också hålla i rastaktiviteter, morgongymnastik, hälsodagar och kan även bjuda in andra föreningar till att visa upp sin idrott. Då kan den gästande föreningen söka ekonomiskt stöd hos RF-SISU Skåne för sin insats samtidigt som skolidrottsföreningen får aktivitetsbidrag. Precis som skolan kan bjuda in andra föreningar till att hålla i en aktivitet under skoldagen eller idrottsdagar, kan skolan bjuda in skolidrottsföreningen till att hålla aktivitet för skolans elever. Genom en skolidrottsförening får oftast skolan in 15–20 nya unga medarbetare i sina egna elever som verkar för trygghet, glädje och gemenskap genom sitt engagemang för ungt ledarskap och rörelseglädje.

Skolidrottsförbundet hjälper till vid uppstarten av föreningar samt vägleder och utbildar både ungdomsledare och den personal som arbetar med dem.

Mer information:

[www.skolidrott.se/skane](http://www.skolidrott.se/skane)





## Skolan kan ansluta sig till GoFaR

GoFaR (Gemensamt ordnad Fysisk aktivitet på Recept) är en metod utformad för skolor som vill öka sina elevers fysiska aktivitet. Metoden bygger på den forskningsbaserade ”Fysisk aktivitet på Recept” (FaR) som används inom hälso- och sjukvården.

### Hur det fungerar

Eleven väljer en Go-person, en betrodd vuxen på skolan vars uppgift är att stödja, uppmuntra och motivera eleven till fysisk aktivitet. Go-personen blir en mentor som hjälper eleven att hitta aktiviteter som passar dennes intressen och behov.

### Aktivitetmöjligheter

Fysisk aktivitet kan ta många former:

- Träning i en förening: Deltagande i organiserade sportaktiviteter.
- Rastaktiviteter: Delta i fysiska aktiviteter under skoldagens raster.
- Familjeaktiviteter: Exempelvis promenader eller simning tillsammans med föräldrar.

### Metodens tre delar

- Samtal: Eleven och Go-personen diskuterar elevens förutsättningar och önskemål kring fysisk aktivitet.
- Skriftlig ordination: En anpassad plan för fysisk aktivitet skapas utifrån elevens hälsotillstånd, livssituation och intressen.
- Uppföljning: Regelbunden uppföljning sker för att säkerställa att eleven får det stöd som behövs och att aktivitetsplanen fungerar väl.

Med GoFaR får eleverna möjlighet att integrera fysisk aktivitet i sin vardag på ett sätt som är anpassat efter deras individuella behov och preferenser, vilket bidrar till bättre hälsa och välmående.

Mer information:

[www.rfsisu.se/skane/Viarbetarmed/sarskildauppdrag/far-fysiskaktivitetparecept/dusomforskriver-far/farforbarnochunga/](http://www.rfsisu.se/skane/Viarbetarmed/sarskildauppdrag/far-fysiskaktivitetparecept/dusomforskriver-far/farforbarnochunga/)

## STARKA – vad är det?

RF-SISU Skåne har skapat konceptet STARKA. Genom samverkan mellan idrottsrörelsen, elevhälsan, skolan och andra viktiga samhällsaktörer har vi stora möjligheter att påverka ungas hälsa och tillsammans göra skillnad. Vi vill tillsammans arbeta för det gemensamma målet att stärka unga som är ofrivilligt inaktiva i deras utveckling och välbefinnande.

Under 15 veckor träffas gruppen en gång i veckan och erbjuds olika fysiska aktiviteter hos en eller flera idrottsföreningar tillsammans med en gruppleddare. Gruppen består av 15 deltagare som får fördjupning i hälsofrämjande beteende genom föreläsning och handledning. Gruppleddaren finns till för gruppen varje vecka, ser och fångar upp deltagarnas dagsform. Deltagarna kommer öka sin kunskap och motivation till en hälsosam livsstil, och träffa vänner som befinner sig i liknande situation. Deltagarna ska känna sig delaktiga och ges möjlighet att påverka sitt val mot bättre hälsa genom stärkt självkänsla och ökad medvetenhet.

RF-SISU Skåne kan inte garantera att en viss skola kan starta upp STARKA, då det krävs en arbetsinsats mellan flera samhällsaktörer. Men vi kan ta på oss uppdraget att kontakta kommunen, elevhälsan och idrottsföreningar och vara den sammanhållande länken.

Mer information:

[www.rfsisu.se/distrikt/skane/vi-arbetar-med/sarskilda-uppdrag/starka](http://www.rfsisu.se/distrikt/skane/vi-arbetar-med/sarskilda-uppdrag/starka)

## Hur skapar vi en jämlik rörelsesatsning i skolan?

Statistik visar att vissa elever är betydligt mer aktiva än andra, och att tjejer rör sig mindre än killar under skoldagen. För att uppnå en jämlik rörelsesatsning i skolan, rekommenderar vi följande:

1. Prata med eleverna i smågrupper, till exempel med flickorna för sig och i mindre grupper, och fråga vad de vill göra på rasten.
2. Testa de idéer som kommer upp i samtalen.
3. Utvärdera, fortsatt testa och arbeta kontinuerligt tills vi når resultat.

### Utbildning för skolpersonal

RF-SISU Skåne arrangerar grundutbildning för skolpersonal två gånger om året. Utbildningen är fyra timmar lång och i den ingår bakgrund till rörelsesatsning, forskning, resultat, utbildning i rörelseförståelse och hur skolan kan arbeta vidare med att ta fram en unik handlingsplan för skolan.

Ibland genomför RF-SISU Skåne skräddarsydda workshops för hela skolans personal utefter skolans behov.

### Utbildning för vårdnadshavare

Presentera skolans rörelsesatsning och samtala om hur vårdnadshavare kan bidra till mer rörelse. För att få barn och unga att röra på sig mer, krävs att de skapar en egen inre motivation för rörelse. Den förändringen hos det enskilda barnet bör alla vuxna hjälpas åt med – såväl i skolan, i hemmet som i idrottsföreningen. RF-SISU Skåne har tagit fram samtalsunderlag och en hemsida som kan vara till stöd.

Tillfället ger möjlighet att introducera aktiva skoltransporter eller utmaningen ”En timme om dagen” som är bra exempel på hur en samverkan kan ske mellan hem och skola samtidigt som det blir en utmaning för eleverna.



## En timme om dagen

Utmaningen handlar om att samla aktivitetstimmar genom att vara fysiskt aktiv minst en timme varje dag under en hel vecka, måndag till söndag. Alla skolans rörelseaktiviteter räknas och i denna utmaning uppmanas eleverna även att röra på sig utanför skoltid. Aktiviteterna kan de göra själv eller tillsammans med familj eller vänner. Det viktigaste är att eleverna har roligt och att de varit aktiva minst en timme om dagen. Varje elev får ett aktivitetskort där de markerar dagliga aktiviteter.

Elevernas aktivitetskort signeras av en vårdnadshavare efter avslutad period.

Efter avslutad period, lämnar eleverna in sina aktivitetskort till sin klasslärare eller skolans rörelseledare.

Prata gärna om hur det känns att vara aktiv en timme om dagen. Var det lätt eller svårt att få ihop en timme? De enskilda klasserna kan tillsammans åskådliggöra hur många poäng som samlats ihop, genom att till exempel rita ett stapeldiagram, räkna ut klassens aktivitet i procent (klassens totalt genomförda aktivitetstimmar eller antal möjliga aktivitetstimmar). Kanske kan detta bli ett inslag på mattelektionen?

# En timme om dagen

En timme om dagen handlar om att vara fysiskt aktiv minst en timme om dagen vilket är den lägsta rekommenderade nivån för fysisk aktivitet för barn och ungdomar enligt WHO.

Fyll i hopprepet varje dag du är aktiv, försök nå minst en timme om dagen. All rörelse som sker under dagen räknas!

*Färglägg en cirkel för var 20:e minut du rört på dig under dagen. Lägg till fler cirklar om du är aktiv mer än 60 minuter.*

Namn: \_\_\_\_\_

Signatur vuxen: \_\_\_\_\_

**Exempel på aktiviteter i skolan:**

- » Promenera eller cykla till och från skolan
- » Olika lekar på rasten
- » Bollspel
- » Bygg en hinderbana
- » Hitta på en dans tillsammans

**Exempel på aktiviteter hemma:**

- » Bygg en bana med olika rörelsestationer
- » Lek inte nudda golv
- » Promenera i skogen
- » Hoppa rep
- » Hjälp till med lövkattning, gräsklippning eller snöskottning
- » Be en vuxen ge förslag på lekar från deras barndom, gärna utomhus.

**Rörelsesatsning i skolan**

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [www.rf.se/rorelsesatsningiskolan](http://www.rf.se/rorelsesatsningiskolan)

**Riksidrottsförbundet**

Illustration: Susanne Fredellius

Illustration över elevkort – En timme om dagen.



### **Aktiva skoltransporter**

Allt för ofta åker barn och unga bil till skolan även om avståndet är kort mellan hem och skola. Samtidigt vet vi att det är en stor trafikfara vid skolorna när vårdnadshavare lämnar barnen med bil.

Det finns många fördelar med att inte använda bilen till skolan. Barn utvecklas både motoriskt och intellektuellt på ett bra sätt och det ger även värdefull självständighet och en bra start på dagen. Dessutom minskar det stressen för vårdnadshavarna, barnen får en bättre koncentration i skolan och det blir bättre för miljön.

I stället för bil kan eleverna cykla eller gå tillsammans till skolan. Skolan kan utfärda en utmaning under några veckor där eleverna samlar poäng beroende på hur de tar sig till skolan och om skolan gör en utmaning mellan klasserna, kan priset exempelvis vara att vinnande klass får möta lärarna i en idrottslig aktivitet.

### **Utbildning för elever – Rörelseledare elev**

Rörelseledare elev är en praktisk utbildning för elever som ska leda aktiviteter för andra elever på skolan. Eleverna lär sig att leda med rörelseförståelse som grund och eleverna får prova på att leda både rastaktivitet och rörelsepauser i klassrummet.

Utbildningen Rörelseledare elev kan kopplas till idrottsämnet där eleverna får till uppgift att planera en aktivitet för att sedan leda sina kompisar i aktiviteten. Precis som det kan vara en uppvärmning, kan det vara en rastaktivitet eller en aktivitet under en idrottsdag.

Skolans personal leder utbildningen och RF-SISU har tagit fram handledarmaterial, utbildningsmaterial och diplom. Materialet finns på rörelsesatsningens hemsida Stöd och material, under Dokument och verktyg.

### **Den fysiska inomhusmiljön**

Se över den fysiska inomhusmiljön. Involvera gärna eleverna i arbetet.

Exempel på förändring i inomhusmiljön kan vara:

- Höj- och sänkbara skrivbord
- Balansbräda
- Cykelbord
- Gummiband till stolarna
- Skärmväggar
- Smartboards/Whiteboards
- Klättervägg
- Ribbstolar
- Målad hage/målade pedagogiska ormar

### Den fysiska utomhusmiljön

- Måla hagar, ormar (bokstäver/siffror), rörelsebanor, ringar och olika former, schackrutor, king/queenrutor, samlingsplatser (siffror, smileys, namn).
- Måla spel som till exempel fia med knuff, tre-i rad, twister, ”mirror me”, sten/sax/påse.
- Färglägg redan färdiga ytor (basketplan, kingrutor) och måla på plank.
- Skapa ytor för utomhuspedagogik och fler funktionsområden som till exempel miniräknare, alfabetsormar, matterutor och kompasser.
- Bygg en gagabollrink
- Bygg en hinderbana
- Om skolgården har en multiarena kan man exempelvis välja att sätta upp en basketkorg som vänder sig bort från planen för att locka fler elever närmare planen.
- Ett exempel är en skola som inkluderar slöjdläraren och vaktmästaren i att göra om skolgårdsmiljön för mer rörelse. Skolan arrangerade även en teambuildingdag där skolans personal hjälpte till med att skapa en bestående rörelsebana för eleverna på skolgården. Involvera gärna eleverna i arbetet.

### APT, föräldramöten och utvecklingssamtal

Skolans rörelsesatsning kan vara en stående punkt på skolans APT, arbetslagsmöten och föräldramöten. Utvecklingssamtalen är också ett bra tillfälle för medskick om hur det fungerar för barnet på rasten. Så här skulle ett föräldramöte kunna gå till.

Berätta om bakgrunden till varför ni satsar på rörelse och vilka insatser ni gör för mer rörelse i skolan. Berätta om Folkhälsomyndighetens rekommendationer och de effekter som uppstår när man rör på sig. Skapa gärna grupper som samtalar om hur det ser ut när det gäller rörelse och idrott hemma.

Förslag på frågor:

- Hur många tror att deras barn når upp till rekommendationen om 60 min rörelse/dag?
- Hur tar sig barnen till och från skolan?
- När blir det långa stunder av stillasittande?
- Vilka faktorer påverkar era barn när det gäller rörelse och idrott?
- Tipsa varandra om hur man får sina barn att röra sig.
- Vilka idrottsföreningar finns det i området? (Tipsa gärna om vilka föreningar som finns)
- Hur skulle ni som vårdnadshavare kunna hjälpa och stötta varandra?

Mer inspiration hittar du på [www.rf.se/rf-arbetar-med/aktuella-satsningar/rorelsesatsning-i-skolan](http://www.rf.se/rf-arbetar-med/aktuella-satsningar/rorelsesatsning-i-skolan)



## Hur börjar man med organiserad rastverksamhet?

Börja med att informera kollegorna om era planer, visualisera det mål ni vill uppnå och agera som om ni redan har nått det. Om målet är att starta organiserad rastverksamhet, är det bättre att börja med aktiviteter 1–2 gånger i veckan än att direkt börja med fem dagar i veckan, även om det senare kan vara ert långsiktiga mål. Skapa ett tema som kollegorna kan hjälpa till att marknadsföra och som barnen enkelt kan komma ihåg, exempelvis ”Onsdagskul” eller ”Fredagsdansen”.

Om valet står mellan att införa organiserad rastverksamhet på förmiddagsrasten eller lunchrasten, rekommenderas lunchrasten eftersom det statistiskt är då flest kränkningar och incidenter sker.

## Analysera skolgården

För att få en bättre bild över skolans nuvarande situation, kan det vara en god idé att ta fram en karta över skolgården och observera skolgården under rasterna under en vecka.

- Identifiera områden som är trygga/otrygga, mycket/lite aktivitet.
- Inspirerar skolgården till rörelse på många olika sätt?
- Är hela skolgården tillgänglig för alla?
- Hur skapar vi aktivitet för de som är minst aktiva?
- Vad har vi för struktur för rasterna?

Ett annat alternativ är att ta bilder av skolgården och låta eleverna göra en bedömning av områden som är trygga/otrygga, var det är mycket/lite aktivitet, samt om skolgården inspirerar till rörelse på många olika sätt.

Analysen ger en bra bild av var man bör rikta insatserna för att förbättra skolgårdsmiljön.

## Rollfördelning vid utevistelse

I vissa skolor har personalen olika roller och dessa bär färger på reflexvästarna. Detta gör det tydligare för både elever och personal. Nedan följer två exempel på vanligt förekommande roller.

### Aktivitetsledaren

Aktivitetsledaren arrangerar en aktivitet som alla kan delta i. Aktiviteten kan placeras i områden med lite aktivitet eller i områden med mycket aktivitet och potentiella konfliktytor. Det är viktigt att aktivitetsledaren får fokusera enbart på aktiviteten. Rollen kan innehas av en elev eller ibland en inbjuden idrottsförening som leder aktiviteten.

### Rastvärd

Rastvärdens roll innefattar att vara i rörelse runt en sträcka som bestämts på skolgården. Utgångspunkten för detta bör vara en analys av områden på skolgården. Rollen är sedan att gå runt slingan och observera vad som händer samt tipsa elever som inte har något att göra om pågående rastaktiviteter.

Elever som bara vill promenera kan hänga på!

Vilka roller passar er skola?



## Hur kan man involvera eleverna?

Det är en jättebra fråga, för det finns så mycket att vinna om vi får med eleverna. En skola som gick med i rörelsesatsningen hösten 2018 blev nominerad av Riksidrottsförbundet till European Health Award 2020 för sitt fina arbete med hur de involverade skolans elever. Fler än 90 barn deltog regelbundet och frivilligt i skolans morgongymnastik innan skolan började. Eleverna bildade även en skolidrottsförening och de var med och bestämde hur skolgårdsmiljön skulle utvecklas för att inbjuda till mer rörelseglädje.

För att nå sådana resultat är det viktigt att man börjar med att informera om rörelsesatsningen och bakgrund, så att alla har en gemensam utgångspunkt. Detta gjorde skolan genom att bilda ett rörelseråd, men det går såklart även att använda ett befintligt klassråd.

Om skolan har ett lekotek kan eleverna involveras, både när det gäller vilket material som ska finnas och vid utlåningssystem och skötsel.

I ett rörelseråd kan eleverna exempelvis prata om vilken idrottsförening de vill bjuda in till en lunchrast, idrottsdag eller som besökare hos skolidrottsföreningen.

I ämnet "Idrott och hälsa" ingår det att eleverna ska leda en aktivitet för sina kompisar. Det kan såklart vara en del av en idrottslektion, som exempelvis en uppvärmning, stretching eller ett huvudmoment. Men det kan även vara en rörelsepaus i undervisningen eller en rastaktivitet för jämnåriga klasskamrater eller för de yngre eleverna på skolan. Då kan eleven även lyssna in vilken aktivitet som kompisarna skulle uppskatta att få prova på och hur aktiviteten skall utföras för att kompisarna ska vilja, våga och kunna vara aktiva.

Summering:

- Informera om vikten av rörelse
- Bilda rörelseråd eller använd befintligt klassråd
- Eleverna kan engageras i skolans lekotek
- Eleverna kan engageras vid inköp av material
- Eleverna kan utbildas och leda aktiviteter på rasten, i klassrummen eller på idrottsdagar.
- Eleverna kan bilda en skolidrottsförening
- Sätt upp en förslagslåda där eleverna kan lägga förslag, tips, idéer på sådant som kan utveckla skolans rörelsesatsning.

## Vad ska man tänka på när man ska leda rörelsepåuser?

Bra att tänka på när du leder rörelsepåuser:

- Skapa nyfikenhet och intresse för att få med alla. Berätta varför ni tar pauser!
- Är alla med och har roligt?
- Var engagerad och delta gärna tillsammans med barnen.
- Gör rörelser på flera olika sätt.

Om någon inte deltar eller vill delta, fundera på vad det kan bero på?

- Kan alla vara med? (Har alla förmågan och kunskap?)
- Vill alla vara med? (Finns motivationen, hur skapas den annars?)
- Vågar alla vara med? (Har alla självförtroende/självkänsla att var med? Är det okej att göra på olika sätt?)
- Prata med de som inte vill delta och fundera på hur ni kan ge alla möjlighet att utmanas och lyckas utifrån sina förutsättningar.

Om det är första gången som ni ska genomföra rörelsepauser i undervisningen, är det bra att ha en tydlig struktur, det vill säga att ni berättar för barnen:

- Vad ni ska göra
- När ni ska genomföra rörelsepausen
- Hur ni ska genomföra rörelsepausen
- Varför ni ska genomföra rörelsepausen
- Vad ni ska göra efter rörelsepausen, det vill säga fortsätta med arbetsuppgiften man höll på med.

Här är två bra metoder för hur ni snabbt får barnen att komma ner i varv efter en fysisk aktivitet.

1. Be barnen sätta sig ner med armarna i kors och händerna på axlarna. Blunda och räkna andetag. När man känner sig harmonisk, öppnar man ögonen och påbörjar nästa uppgift.
2. Barnen blundar och arbetar med andningstekniken 4-7-8. Man andas in under 4 sekunder, håller andan i 7 sekunder och andas ut under 8 sekunder. Detta upprepas tills man känner sig lugn och redo för nästa uppgift.

## Mer att tänka på vid planering av organiserade rastaktiviteter

- Pedagogerna är närvarande och deltar i leken.
- Samma personal varje dag är att föredra men det finns goda exempel på skolor som byter personal varje dag. Viktigast är då tydlig intern kommunikation så att varje aktivitetsledare vet vad som ska göras.
- Ge vikarien som vikarierar för en aktivitetsledare, en tydlig uppgift.

## Hur får vi med högstadieeleverna?

Här kommer några tips:

- Inför aktiva lektioner.
- Schemalägg rörelsepauser i undervisningen. Genomför en fysisk aktivitet före prov och vid behov.
- Fråga eleverna vad de vill göra på rasten.
- Ha aktivitetsmaterial tillgängligt för eleverna att låna på rasterna. Exempelvis: basketboll, bordtennis eller frisbee.
- Låna material från Fritidsbanken.
- Utmana eleverna. Högstadieeleverna brukar gilla olika typer av utmaningar.
- Idrottslärare kan introducera nya skolkoncept som styrkelyft, kampsport, dragkamp, bågskytte, discgolf och flaggfotboll.
- Samverka med föreningar.
- Använd Skolidrottsföreningen – elevernas egen förening!
- Samarbeta med fritidsgårdar. Lyft in idrotter och skolkoncept i deras aktiviteter.
- Ha personal ute på rasten och arbeta relationsbyggande.
- Engagera personalen som förebilder för mer rörelse.
- Förlägg raster utomhus.

## Hur gör man om man vill ha en rastbod eller lekotek?

Använd rörelserådet och lyssna på eleverna. Rita och bygg en bod som uppfyller elevernas önskemål och behov. Att bygga direkt på asfalten enligt ritningen brukar vara både bäst och billigast, och ofta kan kommunen bidra, exempelvis genom arbetsmarknadsenheten. Alternativt kan ni kanske involvera bygglinjen på gymnasiet?

Tänk på att anpassa boden för rullstolsburna elever. Ett framgångstips är att placera aktivitetsmaterial synligt på skolgården, så att alla elever omedelbart ser vilka aktivitetsmöjligheter som finns.

### Fritidsbanken

Sedan 2013 har Fritidsbanken etablerats i ungefär en tredjedel av Sveriges kommuner. Hos Fritidsbanken kan alla som vill, kostnadsfritt låna sport- och friluftsutrustning. Vissa skolor samverkar med Fritidsbanken och då kan skolorna låna utrustning till sitt lekotek eller till enskild aktivitet.

Fritidsbanken skola är ett pilotprojekt och ett samarbete mellan den lokala Fritidsbanken och skolan, där hållbar samverkan mot gemensamma mål för respektive verksamhet är kärnan.

Målet med Fritidsbanken skola

- Ökad trygghet, tillit, gemenskap, social utveckling och integration.
- Skapa bättre förutsättningar och tillgänglighet för kreativitet, lek och rörelse.
- Bidra till ett hållbart samhälle.
- Att alla barn på skolan vet vad Fritidsbanken är och får upp ögonen och intresset för Fritidsbanken i den lokala kommunen.
- Att fler familjer upptäcker möjligheten och besöker Fritidsbanken på fritiden.
- Att fler skolor nätverkar och utvecklas tillsammans.

Vid intresse av Fritidsbanken skola, tas kontakten centralt.

Mer information om Fritidsbanken:

[www.fritidsbanken.se](http://www.fritidsbanken.se)

## Hur kan alla eleverna motiveras till att delta i en rastaktivitet?

Ett lyckat exempel från en skola där alla eleverna som deltog i en rastaktivitet fick en belöning i form av en medalj av laminerat papper. Denna medalj lade eleven sedan i en glasskål i klassrummet när de gick till nästa lektion. Eleverna behövde bara vara med några minuter i aktiviteten för att få medaljen men oftast stannade eleverna hela rasten när de väl hade provat på aktiviteten. I slutet av terminen räknades medaljerna i respektive klassrum och den klassen som hade fått flest medaljer under terminen vann ett pris, som exempelvis kunde vara ett rörelsepris som även kunde gynna skolans övriga elever.

## Hur kan skol- och föreningssamverkan se ut?

En samverkan kan ske på olika sätt, exempelvis:

- Arrangera en lunchrastaktivitet
- Förening på fritids eller "After school"
- Besöka en skolidrottsförening
- Delta under Idrottens dag



Fråga gärna eleverna vilken eller vilka idrotter de skulle vilja prova på. Då ökar möjligheten till att fler ungdomar blir föreningsaktiva.

I vissa områden finns det inte så många föreningar. Då kan det vara en god idé att bjuda in en föreningsledare från en närliggande kommun. Detta kanske inte direkt leder till fler föreningsaktiva, men aktiviteten kan inspirera till mer spontanidrott som kan ske under rasten eller efter skoltid.

Vid samverkan mellan skola och förening ska alltid skolpersonal närvara vid genomförandet av aktiviteten. Personalen behöver inte nödvändigtvis delta i aktiviteten.

I samband med föreningens besök, mailar skolan information till elevernas vårdnadshavare och berättar om samverkan och inkluderar kontaktinformation till föreningen och information om kostnader samt var föreningsverksamheten bedrivs, om något barn skulle vilja prova idrotten igen.

Om föreningen kontaktar sin idrottskonsulent hos RF-SISU Skåne, tidigt i dialogen mellan skola och förening, finns det stor möjlighet att föreningen kan erhålla ett föreningsbidrag för sin insats på skolan. Ibland finns det även möjlighet att RF-SISU Skåne kan stötta verksamheten med material för att aktiviteten ska kunna bli möjlig.

Tänk på att all typ av förenings- och skolsamverkan alltid måste godkännas av RF-SISU Skåne innan samverkan påbörjas för att ekonomiskt stöd ska kunna betalas ut till föreningen. Det finns ett förfarande som bland annat innebär att RF-SISU Skåne kontrollerar att föreningen är ansluten till Riksidrottsförbundet, att skolan tar del av Rörelsesatsning i skolan och att upplägget följer generella riktlinjer.

I likhet med skolans rörelsesatsning verkar föreningar för att nå och inkludera de minst aktiva och Riksidrottsförbundet erbjuder både stöd och utbildning till idrottsföreningar för att de ska lyckas med sin strävan.

Vill er skola samverka med föreningar?

Via länken nedan kan ni finna kontaktinformation till föreningar i er kommun.

[www.rf.se/omriksidrottsforbundet/hittainomidrottsrorelsen/](http://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/hittainomidrottsrorelsen/)

## Vad är effekterna av förenings-samverkan?

Utvärderingen är tydlig, skol- och förenings-samverkan medför fler föreningsaktiva ungdomar. Mindre föreningar kan i regel göra mindre insatser i sitt närområde medan större föreningar med anställd personal kan göra större insatser till flera skolor. Oavsett storlek på engagemang, så ser vi att föreningarna får nya medlemmar genom skolsamverkan.

Skolor med förenings-samverkan genom Rörelsesatsning i skolan:

2019: 18%

2020: 35%

2021: 52%

2022: 69%

2023: 71%

Antalet idrottsföreningar som samverkade med skolor ökade under 2022 med hela 83% och Riksidrottsförbundets utvärdering visar att 8 av 10 idrottsföreningar i Skåne som har samverkat med skolan har fått nya medlemmar.

## Kan slöjdundervisningen inkluderas i skolans rörelsearbete?

Några slöjdlärare har valt att låta eleverna tillverka saker som bidrar till mer rörelse. Här är några exempel på saker eleverna kan tillverka:

- Dominobrickor
- Färgduellen
- Gåbrädor
- Käpphästar
- Pickleballrack /racket till strandtennis
- Pomppoms till Cheerleading
- Virka bouleklot som fylls med ris

## Arrangera Idrottens dag

Sista fredagen i september varje år arrangerar skolor över hela Sverige Idrottens dag, med stöd av Riksidrottsförbundet. Detta evenemang är en del av European School Sports Day som hålls tillsammans med skolbarn i hela Europa och är en del av EU:s satsning European Week of Sport. Idrottens dag är skolans egna arrangemang och riktlinjerna innebär att skolan ska ordna minst 120 minuters fysisk aktivitet under skoldagen, vilket är en manifestation för rörelse och hälsa.

På Idrottens dag kan skolan organisera olika aktiviteter, till exempel stationsträning som leds av eleverna, skolidrottsföreningen eller skolpersonalen. Skolan kan även inkludera andra evenemang som Skoljoggen och anordna en tipsrunda. Det är även möjligt att använda Idrottens dag som tillfälle att introducera nya lekaktiviteter och regler för skolgården samt prova några av idrottsförbundens nya koncept. Många skolor bjuder också in idrottsföreningar för att delta på idrottsdagen, och föreningen kan ansöka om bidrag för skolsamverkan genom sin idrottskonsulent hos RF-SISU Skåne.

### Skolor som anmäler sig för Idrottens dag får inspiration och stöd från RF-SISU Skåne.

Följande material tillhandahålls till skolan:

- Tryckta affischer för att marknadsföra Idrottens dag på skolan.
- Tryckta diplom att dela ut till eleverna vid slutet av skoldagen.
- Material för handledning av läraren för att prata om vikten av fysisk aktivitet och dess påverkan på oss.
- Utomhusbingo och en rörelsepromenad.
- Tips på aktiviteter för elever med funktionsnedsättning.
- En verktygslåda (PDF) med tips om hur skolan kan arrangera sin idrottsdag.
- Information till vårdnadshavare på flera olika språk.

Idrottens dag är skolans egen händelse i samverkan med RF-SISU Skåne. Vi strävar särskilt efter att engagera och inspirera de barn som är minst aktiva. Målet med Idrottens dag är att betona vikten av fysisk aktivitet och göra det till en prioriterad fråga. Om det av praktiska skäl blir svårt att engagera alla elever samtidigt kan aktiviteterna delas upp, till exempel med lågstadiet först, följt av mellanstadiet och sedan högstadiet. Skolan har frihet att välja hur dagen ska genomföras.





RF-SISU Skåne bjuder in de idrottsföreningar som deltar i Idrottens dag, till ett digitalt uppstartsmöte i september, för att presentera Idrottens dag, diskutera vad som utgör en bra aktivitet och betona vikten av att ge en bra upplevelse. Vid mötet lyfts även information om föreningsarvode och materialkostnader. Observera: allt förenings- och skolsamarbete måste godkännas av RF-SISU Skåne innan samarbetet påbörjas för att föreningsarvodet ska kunna utbetalas till föreningen.

**På hemsidan för Idrottens dag finns bland annat:**

- En länk till ett dokument med inbjudan till föreningar.
- En länk till ett dokument med verktyglåda för Idrottens dag, med tips och inspiration för skolor.
- En länk till ett dokument för vårdnadshavare (information finns tillgänglig på flera språk).
- Inspiration för aktiviteter finns på <https://rf.se/inspiration>.

Inför Idrottens dag, sätt upp affischerna på skolan 1-2 veckor innan evenemanget. Skicka information om Idrottens dag till elevernas vårdnadshavare via e-post.

**Här är några förslag på upplägg:**

- Eleverna samlas i sina klassrum där dagens program och anledningen till att skolan arrangerar Idrottens dag presenteras.
- Eleverna samlas sedan på ett aktivitetsområde där de äldre eleverna leder en gemensam uppvärmning. En idé kan vara att låta eleverna öva på rörelserna tidigare under veckan som en rörelsepaus i klassrummet, till exempel en danskoreografi.
- Därefter kan stationsträning arrangeras, antingen ledd av eleverna själva, skolidrottsföreningen eller personalen.
- Bjud in en förening att hålla i en aktivitet. Det är alltid bra att ha en backup-plan ifall den inbjudna föreningsledaren skulle få förhinder, så att dagen kan fortsätta smidigt och barnen får en meningsfull och rolig upplevelse.
- Använd gärna Idrottens dag till att introducera nya rastaktiviteter, skolgårdsregler och testa några av idrottsförbundens nya koncept, till exempel Baseball5 eller Innebandy flex!
- Det går även att arrangera en tipsrunda eller kombinera Idrottens dag med andra evenemang som Skoljoggen.
- Avsluta dagen med att eleverna samlas i klassrummen för en kort utvärdering och att klassläraren delar ut diplom till eleverna.

Inkludera eleverna, ta gärna med eleverna i planeringsprocessen och kanske kan de äldre eleverna hålla i en eller flera aktiviteter under idrottsdagen.

Om ni behöver stöd i processen kan ni boka ett kort teammöte genom att kontakta RF-SISU Skåne. Ni kan också använda vårt forum [www.aktivskoldag.se](http://www.aktivskoldag.se) för att dela tips och ställa frågor till varandra om upplägg för Idrottens dag.

Mer information:

[www.idrottensdag.se](http://www.idrottensdag.se)

## Bil kompisskola

En skola kan bli kompisskola med en annan skola i Skåne. Med en kompisskola kan man utbyta erfarenheter och terminsupplägg. Man kan göra studiebesök både med personalen och med elever. Representanter från två skolor kan även träffas och planera verksamheten tillsammans. Det finns många vinster med att ha en kompisskola och RF-SISU Skåne hjälper gärna till att skapa kontakten utifrån era behov och önskemål. Upplägget kompisskola kan skalas upp till en nivå där alla skolor inom ett område eller kommun bjuds in till studiebesök hos varandra med syftet att lära av varandra. Vårdskolan kan presentera hur deras rörelsesatsning ser ut och deltagarna kan se hur personalen operativt arbetar med exempelvis rastaktiviteter. Om elevrepresentanter följer med till skolbesöket, kan eleverna delta aktiviteterna och eventuellt själva leda en aktivitet för skolan de besöker.

## Bilda lokalt nätverk

RF-SISU Skåne processleder i regel en skola ungefär 1–2 år och därefter har skolan fortsatt möjlighet att ta del av rörelsesatsningens regionala nätverksträffar, nyhetsbrev och utbildningar. För att stärka samverkan mellan skolorna i en kommun och säkerställa en långsiktig och hållbar utveckling, kan skolorna själva bilda ett lokalt nätverk genom att bjuda in varandra till lokala träffar med erfarenhetsutbyte i fokus.

Ett lokalt nätverk:

- Bidrar till att rörelse blir en integrerad del av skolans verksamhet
- Utvecklar personalen i arbetet
- Ökar likvärdigheten mellan skolorna i kommunen

Hur kan det gå till?

1. Rektorsgruppen tar fram datum och tid för två träffar under skolåret, som passar samtliga arbetsgrupper alternativt representanter för arbetsgrupperna.
2. Rektorerna ser i samråd med arbetsgrupperna över vilken skola som ska stå som värd för första träffen. Tanken är att träffarna ambulerar runt till ny skola vid varje träff.
3. Träffarna är helt kostnadsfria och arrangören väljer tema, till exempel rastaktiviteter, rörelsepåuser, flexibla klassrum och så vidare. Vårdskolans mål utifrån handlingsplanen kan vara "utgångspunkten" i träffen.

Bjud gärna in RF-SISU Skånes kontaktperson för Rörelsesatsning i skolan till att delta i träffen, men målet är att nätverket ska bli en självgående, integrerad del av verksamheten och ett stöd för skolornas arbetsgrupper.

## Hur kan en kommun tillvarata arbetet som skett genom Rörelsesatsning i skolan?

### Lokal nätverksträff

Några kommuner har tillsatt en lokal samordnare för rörelsesatsningen i kommunen. Det uppdraget har sett olika ut, men en gemensam nämnare har varit att kommunen har kallat till en lokal nätverksträff per termin. Det är en träff där man bjuder in de som är kontaktpersoner för respektive skola.

Syftet med träffen har varit erfarenhetsutbyte – att låta personalen träffa sina kollegor i branschen och prata utifrån erfarenheter och diskussionsfrågor som exempelvis:

- Hur arbetar ni på er skola för att få med de minst aktiva?
- Hur har ni arbetat med föreningssamverkan?
- Vilka utmaningar ser ni i ert arbete?
- Ge varandra tips på framgångsfaktorer.

Träffarna ger också möjlighet till att tipsa varandra om bra aktiviteter för skoldagen.

Samtidigt kan kommunen föra in det lokala perspektivet på mötet och exempelvis prata om de lokala insatser som sker, lovaktiviteter, aktivitetshus, Fritidsbanken med mera. Representant från RF-SISU Skåne kan bjudas in och presentera senaste nytt från Riksidrottsförbundet och RF-SISU Skåne.

Samverkan mellan fritidssektorn och skolan kan kanske utvecklas till att kommunens fritidsledare (tjänstepersoner) hjälper till med introduktionen till olika idrotter genom att besöka skolor under raster och arrangera aktiviteter för att bygga relationer med barnen. Kommunens fritidsledare skulle kunna fungera som lots och gå med barn till en föreningsaktivitet efter skoltid, tills barnet känner sig trygg och själv kan ta sig till aktiviteten. Ibland kan det behövas extra insatser för att möjliggöra att fler barn kan bli föreningsaktiva. Trösklar som träningsutrustning och föreningsavgifter kan vara utmaningar för vissa barn, men som kan lösas på olika sätt. Tanken är inte att kommunens fritidsledare ska ta över skolans uppdrag med rastaktiviteter, utan principen är att se potentialen för hela fritidssektorn i olika kommuner.

Det är samverkan som är receptet!

### Digital plattform

Upprätta gärna en kanal för skolpersonalen inom en kommun som vill dela goda exempel mellan varandra. Riksidrottsförbundet och RF-SISU distrikten har skapat olika plattformar för kommunikation av goda exempel, men det finns en stor vinning i att kommunerna har sitt eget forum för att skapa långsiktig hållbarhet och samverkan mellan skolor.

### Lokala samordnare

Ett exempel är en kommun som har två lärare på en skola som fått uppdraget att samordna kommunens rörelsesatsning. I uppdraget arrangerar de en lokal nätverksträff per termin och en ledarskapsutbildning (Rörelseledare elev) för de elever som skolorna i kommunen väljer ut. RF-SISU Skåne kan bjudas in till nätverksträffarna men syftet är att träffarna ska bidra till ett erfarenhetsutbyte mellan deltagarna. Samordnarna följer även upp skolornas handlingsplaner, vilket också rapporteras till avdelningschefen för grundskolorna som ett led i kommunens systematiska kvalitetsarbete.



## Samordningsgrupp för fysisk aktivitet och fritid

Genom en god samverkan inom en kommun, kan man nå stor framgång. En kommun i Skåne har infört After school-verksamhet på samtliga grundskolor med föreningar som roterar på de olika skolorna. En annan kommun har infört extra obligatoriska idrottstimmar i veckan som leds av idrottsföreningar. I den kommunen arbetar man även med riktade insatser till individer och After School-versamhet.

Några kommuner har bildat en samordningsgrupp för fysisk aktivitet och fritid. I en av kommunerna träffas gruppen två gånger per termin och består av:

- Elevhälsan representeras av utvecklingsansvarig och en skolsköterska som är ansvarig för GoFaR (Gemensamt ordnad Fysisk aktivitet på Recept).
- Representant från Fritidsförvaltningen
- RF-SISU Skåne representeras av två personer; Kontaktperson för Rörelsesatsning i skolan samt en idrottskonsulent.
- Representant från Socialförvaltningen
- Region Skåne representeras av en sakkunnig person inom fysisk aktivitet.

Vid mötena lyssnar deltagarna in varandra och diskuterar vilka möjligheter som finns i staden, vilka aktiviteter skolan önskar eller något behov som har uppstått.

En stor fördel med samordningsgruppen är att det blir korta beslutsvägar och man kan arbeta på ett resursintegrerat, när alla vet vem man ska prata med och vad staden erbjuder. Ibland tar aktörer utifrån kontakt för att de har produkter eller tjänster som de tror att skolorna är intresserade av. Då kan den aktören presentera det för samordningsgruppen som kan utvärdera om detta är något att sprida vidare till kommunens skolor.

Det finns även ett chefsnätverk med ungefär samma konstellation som tar de större besluten.

110 deltagare på grundutbildning i Helsingborg Arena våren 2023.



## Vad är den viktigaste ingrediensen för en långsiktig och hållbar utveckling?

Det absolut viktigaste är att satsningen har en stark uppbackning av ledningen. Det behöver avsättas tid för planering och ibland behöver det göras någon justering i schemat för att exempelvis möjliggöra att personalen som ska hålla i en rastaktivitet är schemalagd för rastverksamheten.

Är satsningen prioriterad av ledningen, kommer skolan att lyckas med sin satsning och effekterna är bland annat:

- Färre konflikter
- Färre incidenter
- Lugnare klassrumsmiljö
- Ökad trivsel
- Bättre studiero
- Fler föreningsaktiva

## Hur bidrar RF-SISU Skåne till att fler ska hitta till idrotten?

Tidigare upplevde både skola och föreningar det svårt att få till en samverkan med varandra. Idag kan skolan kontakta RF-SISU Skåne som hjälper skolan med kontaktuppgifter till föreningar som är anslutna till Riksidrottsförbundet, i stället för att skolpersonalen exempelvis ska söka efter föreningarna på internet. Vi ser även det omvända, att föreningar söker kontakt med skolan via sin idrottskonsulent hos RF-SISU Skåne.

Idag finns det ett kontaktregister för skolor och föreningar som vill samverka.

Här ser vi tydligt att rörelsesatsningen bidragit till en ökad samsyn bland skolpersonal om vikten av barn och ungas rörelse.

## Sätt Skåne i rörelse

Vi behöver vara många för att lyckas! RF-SISU Skåne samverkar bland annat med Region Skåne genom Rörelsesatsning i skolan, för att tillsammans sprida information om vikten av mer rörelse. Sätt Skåne i rörelse är en mötesplats skapad av Region Skåne och för alla som arbetar för ökad fysisk aktivitet, rörelseglädje och hälsa hos Skånes barn och unga.

Sätt Skåne i rörelse ska bidra till ett samhälle där fler barn och unga hittar rörelseglädje, är mer fysiskt aktiva och där jämlikheten i aktivitetsnivå och hälsa ökar.

Sätt Skåne i rörelse arbetar med fyra olika insatsområden:

- I skolan
- På fritiden
- Fysiska miljöer
- Effektmätning och utvärdering

Region Skåne stödjer även kommuner med implementeringen av en god struktur för mer rörelse.

Mer information:

<https://utveckling.skane.se/tema/satt-skane-i-rorelse/>

# FRAMGÅNG FÖDER FRAMGÅNG

*All forskning är tydlig, WHO:s riktlinjer är tydliga, regeringen är tydlig, läroplanen är tydlig och riksidrottsförbundets utvärdering är tydlig.*

*Problemet är noterat.*

*Lösningen är presenterad.*

*Vilken framtid bidrar du till?*

*För fler i rörelse!*






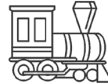

Rörelsesatsning i skolan  
Kontaktperson: Henrik Nilsson  
010-476 57 29  
henrik.nilsson2@rfsisu.se






Riksidrottsförbundet  
www.rf.se






Rörelsesatsning i skolan

# Hur tar du dig till skolan?



<b>VECKA 1</b>					
<b>MÅNDAG</b>					
<b>TISDAG</b>					
<b>ONSDAG</b>					
<b>TORSDAG</b>					
<b>FREDAG</b>					

<b>VECKA 2</b>					
<b>MÅNDAG</b>					
<b>TISDAG</b>					
<b>ONSDAG</b>					
<b>TORSDAG</b>					
<b>FREDAG</b>					

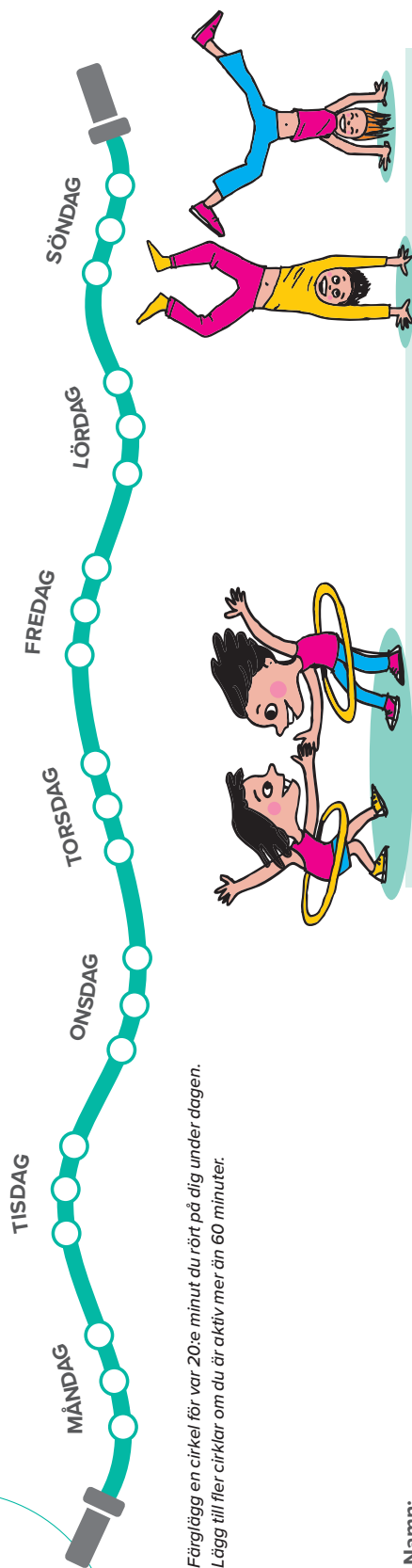
<b>VECKA 3</b>					
<b>MÅNDAG</b>					
<b>TISDAG</b>					
<b>ONSDAG</b>					
<b>TORSDAG</b>					
<b>FREDAG</b>					



# En timme om dagen

En timme om dagen handlar om att vara fysiskt aktiv minst en timme om dagen vilket är den lägsta rekommenderade nivån för fysisk aktivitet för barn och ungdomar enligt Folkhälsomyndigheten.

Fyll i hopprepet varje dag du är aktiv, försök nå minst en timme om dagen. All rörelse som sker under dagen räknas!



Färglägg en cirkel för var 20:e minut du rör på dig under dagen. Lägg till fler cirklar om du är aktiv mer än 60 minuter.

Namn: \_\_\_\_\_

Signatur vuxen: \_\_\_\_\_

## Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på [www.rf.se/rorelsesatsningiskolan](http://www.rf.se/rorelsesatsningiskolan)



**Riksidrottsförbundet**

### Exempel på aktiviteter i skolan:

- » Promenera eller cykla till och från skolan
- » Olika lekar på rasten
- » Bollspel
- » Bygg en hinderbana
- » Hitta på en dans tillsammans
- » Testa en ny idrott tillsammans

### Exempel på aktiviteter hemma:

- » Bygg en bana med olika rörelsestationer
- » Lek inte nudda golv
- » Promenera i skogen
- » Hoppa rep
- » Hjälp till med lövkrattning, gräsklippning eller snöskottning
- » Be en vuxen ge förslag på lekar från deras barndom, gärna utomhus.



# Handlingsplan för ökad rörelse under skoldagen

I skolans uppdrag står att skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Målet med det här verktyget är att underlätta nulägesanalys och prioriteringar för att skapa er skolans egna mål inom området.

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som leds av Riksidrottsförbundet och som syftar till att förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten. Vi vill nå alla barn men framförallt de som inte är aktiva idag och vi vill bygga broar mellan skola och föreningsliv.

Läs mer om satsningen på:

[www.rf.se/RFarbetarmed/Aktuellaprojekt/rorelsesatsningiskolan/](http://www.rf.se/RFarbetarmed/Aktuellaprojekt/rorelsesatsningiskolan/)



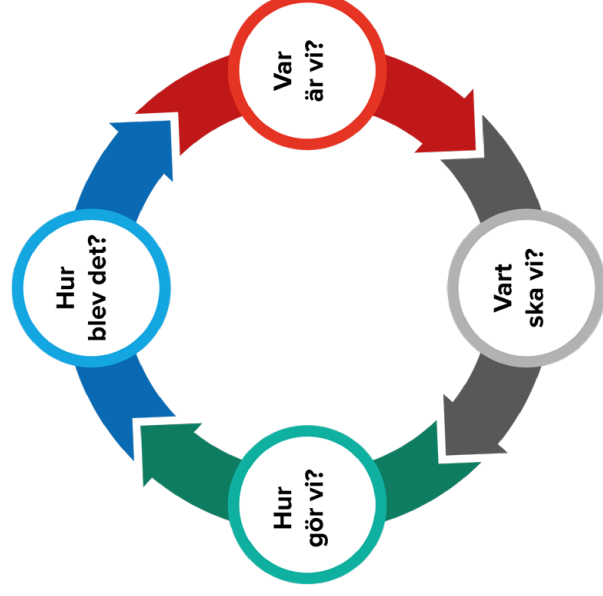
Underlaget är framtaget med utgångspunkt från Skolverkets material för systematiskt kvalitetsarbete. Verktuget är tänkt att stödja er skolas utveckling av rörelse under och i anslutning till skoldagen i samarbete med Rörelsesatsningen i skolan, som leds av samordnare i hela Sverige. Verktuget går även att användas fristående, om ni själva vill utveckla arbetet för mer rörelse.

Arbetet för en skola med mycket rörelse har naturliga kopplingar till det förebyggande hälsoarbetet men går också att integrera i arbetet för trivsel och trygghet samt området normer och värden. För att få ett helhetsgrepp kring arbetet krävs flera delar. En elevenkät som du hittar på vår hemsida finns också framtagen. Andra underlag som används av t.ex. elevhälsan är bra att utgå ifrån och använda i uppföljningsarbetet.

En nulägesbedömning utifrån påståenden blir ett bra underlag för diskussion och rekommenderas att användas av en arbetsgrupp som arbetar med frågan men bör förankras hos samtliga medarbetare och elever. Ni kan ladda ner och använda PDF-versionen av nulägesbedömningen antingen på dator eller skriva ut den på papper för att fundera kring de olika områdena.

## Innehåll:

- 1. Nuläget – Var är vi?**
  - Organisation
  - Skolans fysiska utomhus - och inomhusmiljö
  - Undervisningen
  - Rasten
  - Fritidshemmet
  - Aktiva skoltransporter
  - Delaktighet
  - Föreningsamverkan
  - Övrig samverkan
- 2. Analys – Vart ska vi?**
- 3. Handlingsplan – Hur gör vi? Skriv fram mål.**
- 4. Utvärdera – Hur blev det?**
- 5. Följ steg 1-4 igen för att utgå från nytt nuläge och sätta mål!**



# Information

Datum:

Datum uppdaterad:

Kommun:

Skola:

Årskurser som ingår:

Antal elever:

Antal anställda:

Rörelseteamet består av (namn och yrkesroll):

Kontaktuppgifter till ansvarig person:

Skolans förutsättningar (en beskrivning av skolans specifika särdrag som kan ha betydelse för arbetet i stort):





## Delaktighet

När vi blir delaktiga och ges möjlighet till inflytande ökar motivationen och glädjen i arbetet, detta gäller både för personal och elever.

**Vilka deltog när ni genomförde nulägesanalys och skapade handlingsplanen?**

Rektor

Bitr. rektor

Elevhälsan

Lärare

Idrottslärare

Fritidspersonal

Hela personalgruppen

Eleverna

Annat alternativ:





# 1. Var är vi? – Nulägesbeskrivning

Detta är ett sätt att få syn på ert nuläge. Det finns inget facit hur det ska se ut. Våra påståenden är ett sätt att belysa olika perspektiv som har med förutsättningar för mer rörelse under skoldagen att göra. Ni prioriterar som ni vill utifrån era förutsättningar och behov. Utgå från nedanstående påståenden och skatta ert nuläge inom respektive område.



## Organisation

För att kunna arbeta långsiktigt och hållbart med rörelse under skoldagen krävs en organisation som ger förutsättningar för detta. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Skolan har en grupp för arbetet (fundera på vilka som bör ingå, gärna elever och rep. från elevhälsa)				
Vi har en huvudansvarig för arbetet				
Vi har satt upp mål med arbetet				
Vi har en plan för hur vi ska utvärdera arbetet och analysera resultatet				
Vi har infört målen i vårt systematiska kvalitetsarbete				
Skolan har avsatt planerings- och utvärderingstid för arbetet med rörelse (t.ex. rastverksamhet, aktiv undervisning, fritidstid)				
Fritidspersonalen är involverad i rastverksamheten				
Vi har elevråd där rörelse finns med som en stående punkt				
Vi har ett rörelseråd med elever som planerar rörelseaktiviteter				
Vi har uppmärksammat elever / grupper som inte är aktiva och kommer arbeta för att få dessa elever inkluderade och aktiva				
Vi har en aktiv skolidrottsförening som arrangerar rörelse- och idrottsaktiviteter efter skoltid				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Skolans fysiska utomhus- och inomhusmiljö

Skolans fysiska utomhus- och inomhusmiljö kan öppna för nya möjligheter till rörelse och har många gånger stora utvecklingsmöjligheter. Vi rekommenderar att ni gör en skolgårdsobservation för att ta reda på nuläget. Utnyttjas alla områden och var uppstår det ofta konflikter? En inomhusmiljö med möblering som bidrar till att minska stillasittandet och möjliggöra rörelse under lektionstid kallas aktiva klassrum. Dessa skapas med t.ex. ståbord, sittbollar, skrivbordscyklar och möjlighet till att hänga och klättra i klassrummet. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
<b>Utomhusmiljö:</b>				
Lärare och elever har undersökt hur skolgården används och samtalat om hur den skulle kunna utvecklas				
Skolgården inspirerar till rörelse på många olika sätt				
Alla barn har tillgång till en likvärdig skolgård, oavsett ålder				
Det finns en plan för utveckling av skolgården				
Möjlighet finns till utomhuslektion				
<b>Inomhusmiljö:</b>				
Vi har sett över möjligheterna för att skapa aktiva klassrum dvs möblering och hjälpmedel som främjar rörelse				
Vi har sett över möjligheterna att skapa inspiration till rörelse i korridorer och andra utrymmen				
Skolans övriga lokaler utnyttjas till rörelse				
Övrigt som har betydelse inom detta område				





## Undervisningen

Forskning påvisar tydliga samband mellan rörelse och ökad koncentration, inlärninng och färre konflikter. Att bryta långa stunder av stillasittande kan ge stora effekter för enskilda individer och hela klasser. Att använda en pedagogik där rörelse integreras under lektionerna kallas aktiv undervisning. Det kan exempelvis handla om uteundervisning, arbete vid stationer där förflyttning sker, reflektionspass under rörelse utomhus, olika former av tipspromenader och utnyttjande av digitala hjälpmedel för rörelse kopplat till undervisning. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Vi har gemensamma rörelsepåuser				
Det finns en uttalad struktur i personalgruppen för inspiration och uppföljning av rörelsepåuser och aktiv undervisning				
Det finns möjlighet för eleverna att röra sig under lektionstid				
Vi använder aktivt lärande genom att anpassa undervisningsmetoder till klassrummets möblering				
Det finns möjlighet till utomhusundervisning				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Rasten

Rasten erbjuder en annan typ av lärandetilfälle. Här kan eleverna utmanas och utveckla sina färdigheter utan prestationskrav. Kan vi skapa en trygg, utvecklande rast skapar vi bättre förutsättningar för både hälsa, social gemenskap och inläring. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Alla barn går ut under rasterna				
Våra elever har tillgång till sin mobil under rasten				
Rasternas längd ger möjlighet till organiserade rörelseaktiviteter				
Vi har schemalagd personal som ansvarar för aktiviteterna och skapar rörelseglädje, rollerna på rasten är tydliga				
Vi har uppmärksammat elever / grupper som inte är aktiva och kommer på olika sätt att arbeta för att få dessa elever inkluderade och aktiva				
Vi har elevledda aktiviteter				
Vi startar dagen med en gemensam rörelseaktivitet				
Vi har olika material som utmanar och lockar till olika sorters rörelse				
Förvaring av material är praktiskt och lättåtkomligt				
Vi har ett utlåningssystem som gör det möjligt för eleverna att låna material t.ex. i en rastbod				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Fritidshemmet

I läroplanen för fritidshemmet står att eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att få delta i fysiska aktiviteter och vistelse i olika naturmiljöer. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva. Vidare ska undervisningen bidra till en förståelse för hur fysisk aktivitet och utvistelse kan påverka hälsa och välbefinnande. Fritidshemmet ska ge möjlighet för eleverna att ta del av närsamhället och föreningslivet. Genom att utgå från rörelse kan man på fritidshemmet även nå flera av de andra områden som står inskrivna i uppdraget såsom arbetet med demokrati, problemlösning och samarbete. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Vi planerar aktivt för att få in olika typer av rörelse under fritidshemstiden				
Vi utvecklar aktiviteterna systematiskt för att förbättra möjligheterna till rörelse för alla				
Vi samverkar med skolan för att förbättra förutsättningar för olika typer av rörelse				
Vi har uppmärksammat elever / grupper som inte rör på sig under fritidshemstiden				
Våra elever har tillgång till sin mobil under fritidshemstiden				
Vi har tagit reda på vad eleverna skulle vilja göra när det gäller rörelse och aktiviteter under fritidshemstiden (t.ex. genom elevenkät)				
Vi har eleveldda aktiviteter under fritidshemstiden				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Aktiva skoltransporter

Syfte är att fler barn ska ta sig till skolan på egen hand genom någon typ av rörelse t.ex. genom att gå eller cykla. Barn rör sig för lite idag och genom att locka barn att använda aktiva skoltransporter ökar inte bara den fysiska aktiviteten, det bidrar även till många andra effekter, exempelvis sociala samspelet mellan barnen, piggare barn, förbättrad inlärning, ökad trafiksäkerhet och minskad miljöpåverkan. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Möjlighet för barn att gå eller cykla till skolan finns				
Föräldrar uppmuntras att låta barnen gå en bit tillsammans till skolan				
Skolan har tillsammans med vårdnadshavare sett över möjligheterna för barnen att gå eller cykla till skolan i större utsträckning				
Övrigt som har betydelse inom detta område				





## Delaktighet

För att arbetet med rörelse ska bidra till långsiktig och hållbar utveckling krävs att alla i skolan samt vårdnadshavare blir informerade och delaktiga på något sätt. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
<b>Personalen</b> har blivit informerade om satsningen och betydelsen av rörelse för ökat välbefinnande, folkhälsa och skolresultat				
<b>Personalen</b> har fått möjlighet att påverka innehållet				
<b>Personal</b> har fått utbildning utifrån de behov som framkommer				
<b>Eleverna</b> har blivit informerade om satsningen				
<b>Eleverna</b> har fått möjlighet att påverka innehållet (t.ex. genom enkät)				
<b>Eleverna</b> deltar i planeringen genom elevråd/ rörelseråd/skol-IF				
<b>Vårdnadshavare</b> har blivit informerade om satsningen och betydelsen av rörelse för ökat välbefinnande, folkhälsa och skolresultat				
<b>Vårdnadshavare</b> är delaktiga i arbetet t.ex. genom föräldraråd				
<b>Det finns en plan</b> för hur personal, elever och vårdnadshavare ska få ta del av skolans mål och planerade arbete för mer rörelse				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Förenings-samverkan

Att bygga broar mellan skola och föreningsliv ger många positiva effekter. Sådana samarbeten kan se olika ut, det kan t.ex. handla om idrott på fritids, efter skolan eller under en friluftsdag. Målet är att fler barn kommer i kontakt med och får kännedom om det lokala utbudet av föreningsidrott. Framförallt vill vi genom rörelsesatsningen nå de som inte är aktiva ännu. Genom en aktiv fritid finns många vinster såsom ökad hälsa och social gemenskap. Vi vet också att sådana samarbeten inte alltid är lätt att få till. Vi vill i satsningen stötta er i det arbetet. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Skolan har pågående samarbete med idrottsföreningar i området				
Vi har diskuterat på vilket sett en samverkan med föreningslivet skulle gynna skolan och barnens utveckling				
Vi har sett över vilka idrottsföreningar som vi skulle kunna samverka med				
Vi har tagit kontakt med närliggande föreningar för att diskutera möjlig samverkan				
Vi ger elever och föräldrar information om närliggande förenings verksamhet				
Vi har utgått från barnens intressen när vi bjudit in föreningar (genom t.ex. elevenkät)				
Vi har en plan för hur vi ska gå tillväga för att få till en långsiktig samverkan				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## Övrig samverkan

Att samverka med exempelvis andra skolor, inom kommuner, föreningar och med civilsamhället skapar fler möjligheter till rörelse samt kan bidra till utveckling för den enskilda individen. God samverkan leder till långsiktighet och hållbarhet. Utgå från nedanstående påståenden och skatta skolans nuläge inom respektive område.

Påstående/fråga	Ja	Nej	Behöver utvecklas	Kommentar
Skolan samarbetar med övriga skolor i kommunen				
Skolan samarbetar med övriga förvaltningar t.ex. utbildningsförvaltningen, byggnadsförvaltningen, kultur- och fritidsförvaltningen, i frågor kopplade till rörelse och idrott				
Skolan har sett över möjligheter att t.ex. samverka med högskolestadium och förskola				
Skolan samarbetar med övriga civilsamhället t.ex. pensionärer, näringsliv, kulturförening				
Övrigt som har betydelse inom detta område				



## 2. Vart ska vi?

Utgå från nulägesbeskrivningen samt elevenkät om den är genomförd och prioritera vad ni vill utveckla.

Mål	Önskad effekt
Ex. skapa organiserade rastaktiviteter för alla klasser	Ökad trivsel, ökad koncentration på lektionerna, ökad målpuppfyllelse





# 3. Hur gör vi? – Handlingsplan

Överför målen i ett eget dokument när ni är klara. Informera vårdnadshavare och återkoppla till all personal och elever vilka mål ni har satt upp.

Mål	Vad (aktivitet)	Vem (ansvar)	När (tidpunkt)	Utvärderas (när och hur)
Ex. organiserade rast-aktiviteter med fokus på de minst aktiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Utbildning och inspiration</li> <li>– Schema över organiserade aktiviteter varje rast</li> <li>– Materialöversyn</li> </ul>	XX huvudansvarig Med arbetsgrupp xx	Start vårterminen XX datum	Dokumentera i loggbok gärna med foton och citat Utvärderas av xx på APT och via enkät till elever xx



## Mål för ökad rörelse under skoldagen

Skola:

Läsår:

Våra mål:

A large, empty light gray rectangular area intended for writing the goals for increased movement during school hours.



## Dokumentera!

Dokumentationen möjliggör spridning av kunskap och erfarenhet och kan bli ett underlag för beprövad erfarenhet. Använd gärna foton, citat och barnens egen dokumentation av hur arbetet fortskrider. Se till att er dokumentation publiceras i kanaler som används av samtliga medarbetare och vårdnadshavare på skolan.

## 4. Hur blev det?

**När insatserna är genomförda vill vi förstås veta vilka effekter de haft. Utgå från de mål ni hade och undersök förväntade effekter.**

Mål	Faktisk effekt

## **5. Följ steg 1-4 igen!**

**Lycka till med utvecklingen av  
mer rörelse under skoldagen!**











# SKÅNE INSPIRERAR TILL MER RÖRELSE OCH IDROTT

**Färre konflikter, lugnare i klassrummen, piggare elever och fler föreningsaktiva.  
Det är resultatet av Riksidrottsförbundets Rörelsesatsning i skolan.**

2018 fick Riksidrottsförbundet ett regeringsuppdrag att samordna Rörelsesatsning i skolan. Idag har satsningen spridit sig i hela landet och i Skåne har den nått samtliga 33 kommuner och fler än 370 grundskolor.

Enligt läroplanen ska grundskolan och anpassade grundskolan sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Det gäller för hela skolan och för alla lärare i alla ämnen. Skolan ska även verka för att utveckla kontakter med kulturliv, arbetsliv och föreningsliv.

Riksidrottsförbundets kontaktpersoner för Rörelsesatsning i skolan, utbildar, inspirerar och bygger nätverk, med syftet att stötta skolan i strävan att rörelse ska bli en integrerad del av skolans verksamhet och att fler barn och unga ska hitta till idrotten. För det är idag oroväckande få barn som rör sig tillräckligt mycket. Varje skola och förening som tar del av rörelsesatsningen, bidrar till att bryta den trenden.

Antalet idrottsföreningar som samverkade med skolor ökade under 2022 med hela 83% och Riksidrottsförbundets utvärdering visar att 8 av 10 idrottsföreningar i Skåne som har samverkat med skolan har fått nya medlemmar. Detta innebär att Rörelsesatsning i skolan är en vinn-vinn-situation för alla inblandade parter. Skolorna når läroplanens strävansmål på fysisk aktivitet, eleverna får prova på nya aktiviteter och utveckla sin relation till föreningslivet, och föreningarna får nya medlemmar genom skolsamverkan.

Det här kompendiet syftar till att sprida inspiration och tips på framgångsfaktorer baserat på erfarenheter från rörelsesatsningen i Skåne, utvärderingar och tidigare forskning, samt bidra med en handlingsplan till skolor som vill komma i gång med eller utveckla sin rörelsesatsning.

Det är kostnadsfritt för skolor att ta del av Rörelsesatsning i skolan!

För fler i rörelse!



**Skåne**