

## **Plan för ökad rörelse i Vendelsöalmsskolan**

### **Detta har gjorts 18/19:**

- 1/ Lärarna: vi har spridit brainbreaks via schoolsoft, sådana vi filmat själva och sådana vi hittat på nätet.
- 2/ För låg och mellan styrs det upp aktiviteter på rasterna. Förutsättning gemensam för-eftermiddagsrast.  
Högstadiet - trivselledarna får hålla i tävlingar. Pingisturnering, fotbollsturnering etc
- 3/ Två representanter för ökad rörelse har bestämts, Åsa och Charlotte, som har deltagit i ett möte om ökad rörelse med Beatrice Gibbs.

### **Plan för nästa läsår 19/20:**

- 1/ En idébank med brainbreaks för lärarna som läggs upp på team drives .  
En stegtävling för arbetslagen med något roligt pris. Bra om det på APT ägnas en liten stund åt en brainbreak bara för att personalen ska känna sig trygg med övningarna.
- 2/ En kul aktivitet/tävling för klasserna. Tex hur många knäböj hinner du göra på tre minuter. Någon som ansvarar för trivselledarna så att de kan driva aktiviteter på rasterna. Försöka hitta tema rörelse vid olika högtider. Låg- och mellanstadiet behöver få ha raster samtidigt så man kan organisera fler och gemensamma rörelseaktiviteter.
- 3/ Mer idrottsundervisning i åk 7-9, en lektion mer i veckan. Extra tid i LC ( tio minuter per vecka).