



Stockholms
stad

Nybohovsskolans projektplan

Kunskap Samverkan Rörelse



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|---------------------------------------|------------|
| Inledning | sida 3 |
| Organiserad rastverksamhet | sida 4-5 |
| Simning | sida 6 |
| Aktiv undervisning och aktiva miljöer | sida 7-8 |
| Motorisk rörelseträning | sida 9 |
| Utbildning | sida 10 |
| Styrgrupp, projektledare och konsult | sida 11 |
| Bilaga 1 | sida 12-13 |
| Källor | sida 14 |

INLEDNING

Nybohovsskolans tre hörnstenar är sedan 2003 kunskap, samverkan och idrott. Från 2019 ändrar vi skolans hörnstenar till "Kunskap, samverkan och rörelse". Idrott är från 2019 bara en del av att röra sig för våra elever. Forskning visar att träning av grov- och finmotorik stärker hjärnans förmåga att inhämta kunskap. Människans självkänsla, koncentrationsförmåga och kreativitet ökar när man får in rörelse av olika former i sin vardag. Vi vill ge våra elever goda och sunda vanor som de kan bära med sig genom livet. Sedan skolstart hösten 2017 är skolan med i det 3-åriga projektet Trivselledarna. Från och med januari 2019, går vi in i ytterligare ett 3-årigt projekt, "Kunskap, samverkan och rörelse". Vi vill skapa mer rörelse och fysisk aktivitet på hela skolan. Det innebär att lektioner, raster och fritidsverksamheten förhoppningsvis blir positivt påverkade av det nya arbetssättet. Därför spänner aktiviteterna över flera områden, både idrottsligt, fysiskt och socialt. Vi utökar med pedagogledda utarbetade fysiska aktiviteter i syfte att öka elevernas välmående och att höja deras skolprestationer. Aktiviteterna kan du läsa om här i projektplanen "Kunskap, samverkan och rörelse". I den övergripande projektplanen finns det specifika arbetsplaner för alla delar vi har valt att arbeta med under detta läsår.

SYFTE

Syftet med projektplanen är att eleverna ska må bättre och höja resultaten. Skolan vill också uppnå en stimulerande arbetsmiljö för elever och personal genom att påvisa sambandet mellan rörelse och inlärning. Därför är det viktigt att aktiviteterna blir ordinarie verksamhet på skolan även efter projektets slut. Projektplanen riktar sig i första hand till eleverna men även till personal då vi alla vuxna är förebilder.

ÖKADE SKOLRESULTAT

Studier visar att vid rörelse och motion blir inlärningen effektivare eftersom hjärnan syresätts. Dessutom gör rörelse att vi känner lust, blir lugnare och kan koncentrera oss bättre. Barn som rör på sig och leker får också en bättre motorisk förmåga. Forskningen visar att detta leder till bättre skolresultat, ett bättre socialt mående och därmed bättre förutsättningar i framtiden.

Från boken Hälsa på recept (2014). Den senaste vetenskapen kring träning och motion. Skriven av Anders Hanssen leg läkare och Carl Johan Sundberg professor.

Fysisk aktivitet/rörelse:

- leder till att barn får bättre koncentrationsförmåga och självkänsla
- får hjärnans alla program att fungera bättre och att hela hjärnan arbetar effektivare
- gör oss mer kreativa och vi får lättare att fatta beslut
- ger oss nya hjärnceller och bättre minne

Allt detta är kopplat till skolans läroplan (LGR11), där vi som skola tar ansvar för elevens hela utveckling. Vårt mål är en skola att trivas i.

ORGANISERAD RASTVERKSAMHET

Alla elever på skolan ska erbjudas minst 30 minuter organiserad rastverksamhet varje dag. Rastverksamheten består av organiserade trivsellekar/fysiska aktiviteter varje dag under skoltid och leds av trivselledarna med stöd av TL-pedagoger. TL-pedagogerna och TL-eleverna har en väst på sig med en egen färg så att eleverna tydligt ska kunna se vem/vilka som håller i aktiviteterna. Det finns ytterligare minst tre rastpedagoger ute på rasten.

Trivselledarna nomineras av sina klasskamrater i åk 3–6 och väljs varje termin. Det är 3–5 stycken trivselledare per klass. Trivselledarna får löpande utbildning under terminen och avtackas med diplom vid terminens slut. Trivselledaransvariga får löpande utbildning under läsåret.

I början av höstterminen har skolan en lekdag där klasserna blandas och eleverna får möjlighet att möta och samverka med andra åldrar.

Skolan har en lekvecka varje vårtermin där alla raster är organiserade och klassrumslektionerna består av samarbetsövningar.

Trivselboden öppnas bara av trivselledare/pedagoger.

Fritidsboden är öppen på förmiddagsrast med bodansvariga elever. Övriga raster/fritidshemtid ansvarar pedagogerna för bodarna.

ANSVARIG

Jesse Kindbom

ANSVAR SOMRÅDEN

- ansvarar för att det görs ett schema för veckans lekar där elever och pedagoger tydligt kan se aktiviteterna
- skickar ut information om veckans trivselaktiviteter till varje klass efter måndagsmötet
- ser till att trivselboden är fylld med inspirationsmaterial och att materialet används
- trivselledarna utvärderar skriftligt varje termin sin funktion som trivselledare
- trivselledarna utvärderar varje måndag hur veckan innan har fungerat

SYFTEN

- eleverna ska få en allsidig fysisk aktivitet dagligen under skolveckan som är både stimulerande och glädjefylld
- eleverna får lära sig många nya lekar/aktiviteter som de i sin tur kan leka själva i framtiden
- eleverna ska känna trygghet av att veta vad som händer på rasten samt att konflikter minskar
- eleverna får möjlighet att mötas och samverka med andra åldrar

MÅL

- planera, starta och genomföra av trivselledare organiserad rastverksamhet alla skoldagar i veckan
- eleverna ska känna trygghet av att de vet vad som erbjuds på rasten vilket gör att konflikter minskar
- eleverna har kunskap om olika lekar och kan utföra dem på egen hand
- eleverna tar initiativ till lekar och utför dem på egen hand

MÄTA

Rastutvärdering varje vecka samt en sammanfattande analys juni 2019:

- hur många elever är med på aktiviteterna
- vilka åldrar
- pojkar/flickor
- hur många lekar möter eleverna under höstterminen och vårterminen
- minskar konflikterna

SIMNING

Alla elever på skolan screenas i simkunnighet. De elever som har behov av extra vattenvaneträning eller simträning erbjuds det. Detta sker både i skolans och stadens regi med veckointensiva insatser under terminen samt under skollov.

Skolan har upprättat en simstrategi för alla årskurser. Se bilaga

ANSVARIG

Max Thiele

ANSVAR SOMRÅDEN

- screena alla skolans elever i simkunnighet
- erbjuda elever som inte klarar målen extra simundervisning i någon av de olika formerna som tillhandahålls
- planera och genomföra simundervisning
- följa upp resultat
- organisera lovsimskola, anmälningar och resultat.

SYFTE

- alla elever på skolan ska kunna simma när årskurs 6 avslutas då alla fått vattenvaneträning och simlektioner enligt skolans simstrategi. Se bilaga

MÅL

- årskurs 2; 65% av skolans alla elever ska i juni 2019 kunna simma 25 m bröstsim samt 25 meter rygg.
- årskurs 6; 100% av skolans alla elever ska i juni 2019 kunna simma 200 meter varav 50 meter rygg.

RESULTAT

Redovisas i juni 2019

AKTIV UNDERVISNING OCH AKTIVA MILJÖER

Forskning visar att fysisk aktivitet ökar inlärningsförmågan och kunskapsinhämtningen. Detta ökar chansen till bättre resultat. Aktiv undervisning handlar dels om att få tillbaka koncentrationen genom rörelse eller rörelsepåuser. Aktiv undervisning kan även handla om att använda rörelse för att göra hjärnan mer aktiv och öka inlärningsförmågan. Helst ska stillasittandet i undervisningen brytas ca var 30:e minut med rörelse eller korta rörelsepåuser. Nedan presenteras olika förslag på vad aktiv undervisning kan innebära.

BRAIN BREAKS

Brain breaks är snabba 1-3 minuters aktiviteter som hjälper eleverna att återfå fokus och få tillbaka sin energi. Deltagarna måste röra kroppen och på så vis utmanas hjärnan att tänka i nya tankebanor. Ofta innehåller Brain breaks någon form av kors-rörelse. Brain breaks delas in i tre olika kategorier: enskilt, parvis eller gruppvis.

MINI-PAUSER

Minipåuser är korta rörelseövningar på ca 3-5 min för att återfå fokus och ge energi för fortsatt arbete. Brain breaks kan vara en slags mini-rörelsepåus. Andra mini-rörelsepåuser kan vara RÖRIS (klassrumsgymnastik), Just Dance (korta danser), Tabata pass (klassrumsgymnastik).

FYSISK AKTIVITET INNAN PROV

Fysisk aktivitet innan prov gör att eleverna kan koncentrera sig bättre då man har sett i forskning att det piggar upp hjärnan och ger ett bättre fokus.

SPRING I BENENS ELEVLEDARUTBILDNING

2 elever från åk 4 och 2 elever från åk 5 går Spring i benens elevledarutbildning i januari. Där får eleverna ta del av teori och praktik hur man kan arbeta på skolan med fysisk aktivitet samt får kunskap om "varför det är så viktigt att bryta stillasittandet". Jesse och elevledarna skickar ut "veckans Brain break" varje måndag. Det planeras även att spela in olika rörelse påuser så att klasserna själva kan hämta inspiration.

ANSVARIG

Jesse Kindbom

SYFTEN

- öka inlärning och få tillbaka koncentration hos eleverna genom att göra rörelse och rörelsepåuser till en del av den dagliga undervisningen
- ge eleverna verktyg att få tillbaka koncentrationen när de upplever trötthet genom korta övningar och rörelsepåuser

MÅL

- alla elever ska få chans att lära sig Brain breaks under 2019
- att de själva ska känna skillnad i sin koncentration och trötthet
- varje måndag delar Jesse och elevledarna ut veckans Brain Break
- visa personalen olika Brain breaks och pausövningar på skolans APT
- skapa en bank av inspirerande rörelse påuser

RESULTAT

- blir eleverna lugnare och mer koncentrerade på lektionerna?

Redovisas i juni 2019

MOTORISK RÖRELSETRÄNING

GROVMOTORISK TRÄNING

Motoriken är viktig för att kunna utveckla sin egen rörelsevokabulär och därmed möjligheten och viljan att delta i fler rörelseaktiviteter. En bra motorik och stor förmåga till olika rörelseförmågor ökar deltagandet i olika rörelseaktiviteter. Mer rörelse och fysisk aktivitet ger hjärnan bra förutsättningar att öka inläringen och koncentrationen. Det har även funnits studier som pekar på ett positivt samband mellan bra motorik och läsinläring.

Alla elever på skolan screenas i ett motoriktest och screenings ansvarig rapporterar till mentor. De elever som har behov av extra motorisk rörelseträning erbjuds det. I mindre grupper (delat på yngre och äldre elever) får eleverna träna olika motoriska färdigheter. Allt för att skapa en rörelserikedom.

När och hur:

Åk 1-3 fredagar 9:40–10:20

Åk 4-6 fredagar 10:20-11:00

Var: Idrottssalen

ANSVARIG

Mattias Andersson

ANSVARSOMRÅDEN

- screena alla elever i samverkan med andra pedagoger på skolan under ht-18
- undervisa elever som har extra behov av rörelsestöd vt-19
- skicka brev till vårdnadshavare med erbjudande om extra rörelseträning
- planera, genomföra och följa upp elevernas framsteg
- kontinuerlig kontakt med lärarna om den motoriska utvecklingen för specifik elev

SYFTEN

- syftet är att alla barn ska få möjlighet att upptäcka sin egen kropps färdigheter
- utveckla en bra motorik som ger positiva resultat för självkänsla och inläring

MÅL

- förbättra varje elevs testresultat på de motoriska färdigheterna när testet genomförs igen i juni 2019

RESULTAT

Testresultat på den motoriska utvecklingen presenteras i juni 2019

UTBILDNING

Utbildning av personal – vattenvaneutbildning samt sensomotorisk träning

Personal på skolan får fortbildning i dessa områden.

Syftet är att personalen på skolan ska kunna utöva dessa aktiviteter på egen hand och därmed kunna skapa mer rörelse och vattenvaneträning för elever.

Alla som arbetar på skolan kan gå vattenvaneutbildningen. Vid ansökan till en utbildning lämnar man även in en planering till styrgruppen hur man kommer att utnyttja den nya kompetensen i elevgrupp.

ANSVARIGA

Jesse Kindbom, Max Thiele

ANSVARSOMRÅDEN

- föreslår till styrgruppen om vilka utbildningar som ska genomföras
- beställer utbildningar
- administrerar utbildningarna genom att boka datum
- anmälningsinformation till medarbetare
- uppföljning av antal aktiviteter per vecka
- följer upp utvärderingarna från utbildningarna

SYFTE

- personalen på skolan ska kunna utöva dessa aktiviteter på egen hand och därmed kunna skapa mer rörelse och vattenvana/simträning för eleverna på skolan

MÅL

- pedagoger från sexårsverksamheten utbildar sig i vattenvana
- att vattenvaneutbildningen genomförs med elever
- att den nyutbildade i vattenvana assisterar den ansvarige simläraren när dennes klass har undervisning i simhall
- pedagoger/lärare från skolan deltar på utbildningarna
- pedagoger som ansvarar för sensomotorisk träning får utbildning
- ansvariga pedagoger för sensomotorisk träning har kontinuerligt grupper av elever

RESULTAT

- gav resultatet stöd i det pedagogiska arbetet med simning och rörelse?

Redovisas i juni 2019

STYRGRUPP, PROJEKTLEDARE OCH KONSULT 2019

STYRGRUPP

Beslutar om

- ekonomiska frågor
- datum för start och avslut av aktiviteter
- nyckelpositioner
- hur styrgruppens information och beslut från styrgruppen når ut till olika grupper
- är insatt i de olika externa avtal som finns och som behöver förlängas
- följer upp mål och resultat från aktiviteterna

PROJEKTGRUPP, PROJEKTLEDARE OCH AKTIVITETSANSVARIGA

- förbereder aktiviteterna
- föreslår nya aktiviteter till styrgruppen
- sätter de specifika målen för en aktivitet
- följer upp genomförande och resultat i respektive aktivitet
- ansvarar för informationsrutiner
- aktivitetsansvarig har full insyn i det externa avtalet som gäller just i dennes aktivitet
- att skola in nya aktivitetsansvariga inför nytt läsår
- information via infobrev och infomöten
- information på tavlan i personalrummet

Styrgrupp: rektor, projektledare och konsult tas in vid behov

Projektledare: Jesse

Projektgrupp: Jesse, Max, Mattias och konsult Eva Krantz

Spring i benen

Ett nätverk för utökad fysisk aktivitet i Stockholms grundskolor

Nybohovsskolans strategi för att nå simkunnighetsmålet i åk 6



I läroplanen anges de mål för skolans undervisning som skall uppnås sjätte respektive nionde skolåret. Att kunna falla ifrån kanten få huvudet under ytan och därefter ta sig upp ovanför ytan och simma 200 m varav 50 m i ryggläge. Spring i benen har utifrån de målen i samarbete med idrottsförvaltningen tagit fram strävansmål för respektive årskurs.

F-klass

Vattenvaneträning 3-4 ggr med simlärare och 3-4 ggr egen träning med utbildade pedagoger under läsåret. Stadens sommarsatsning för 6-åringar

Strävansmål

Alla elever ska klara alla vattenvanemomenten: Hoppa, doppa, kunna orientera sig i vattnet samt kunna flyta på mage och rygg utan flythjälpmedel.

Åk 1

Underhålla vattenvanan genom att 3-4ggr per termin gå och bada i simhallen under skoltid.

Åk 2

Skolsim via idrottsförvaltningen 15 veckor á30 minuter.

Strävansmål

Simma 25 m ryggsim samt 25 m bröstsim. Introduktion i övriga simsätt samt adekvat livräddningsträning för åldern som bad, båt, isvett och förlängda armen. Prova flytväst och kasta livboj.

Åk 3 och 4

Kolla av simfärdigheter och underhålla vattenvana genom att 2 ggr per läsår gå och simma med eleverna. I mån av plats boka upp elever som inte nått målet för åk 2 i uppsamlingsheat på idrottsförvaltningens skolsim.

Åk 5 och 6

Upprätthålla simfärdigheter och underhålla vattenvana genom att 2 ggr per läsår gå och simma med eleverna.

Åk 6

Boka upp lovsimskola som erbjuds på höst, sport och sommarlov för elever som inte når betyg i ämnet idrott och hälsa pga. av simningen.

Vid behov upprätta en individuell handlingsplan för elever med särskilt behov av kompletterande eller extra simundervisning ex. vattenrädsla eller funktionsnedsättning.

Övergripande mål

Att i åk 6 kunna falla ifrån kanten, få huvudet under ytan och därefter ta sig upp ovanför ytan och simma 200 m varav 50 m i ryggläge samt kunna hantera nödsituationer vid och omkring vatten.

Klarar man målet att med god teknik simma 25 m rygg samt 25 bröstsim i årskurs 2 så är chansen stor att man klarar målet 200 m i årskurs 6.

Vi använder oss av lek som metodik därför att det är en framgångsrik pedagogik!



Källor

- Läroplan för grundskolan (LGR 11)

http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2575

- Hansen Anders & Sundberg Carl Johan *Hälsa på recept*, Fitnessförlaget 2014.
- Teamkoncepts föreläsningar om pulsträning och inläring. www.teamkoncept.se

Motorisk träning hjälper skolarbetet

- <http://www.svt.se/nyheter/sverige/mer-idrott-ger-bättre-skolresultat>
- <http://skolvarlden.se/artiklar/extra-idrott-fordubblade-mojligheten-att-na-malen>
- <http://pedagogskanenordvast.se/konditionstraning-for-bättre-skolframgang/>
- http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_33194/cf_394/Varf-r_idrott_och_fysisk_aktivitet_r_viktigt_f-r_.PDF
- http://www.harryda.se/download/18.58ac52a713a5c801848800038241/1393410752871/Barn_och_ungdomar_ar_smarta_Wallen.pdf
- <http://www.svt.se/nyheter/regionalt/vast/mobilen-gor-pojkar-stillasittande>
- <http://www.aftonbladet.se/debatt/debattamnen/sport/article20990292.ab>

Bunkefloprojektet i Malmö

- <http://www.mugi.se/>
- <http://www.lb07.se/uploads/File/klubben/2012/bunkefloprojektet.pdf>
- <http://www.vetenskaphalsa.se/mer-idrottsundervisning-i-skolan-ger-bättre-betyg/>

Röris

- <http://web.friskissvettis.se/alla-barnen/roris-och-mini-roris>