

Bedömning av nuläget för Skolan i rörelse, högstadiееlever



Fysisk aktivitet kan ingå i skoldagen på många olika sätt. Med hjälp av den här blanketten kan du bedöma din egen rörlighet under skoldagen samt din skolas praxis för fysisk aktivitet.

BAKGRUNDSFRÅGOR

1. I vilken klass går du?

7. 8. 9. 10.

2. Vilket språk talar du hemma?

svenska finska samiska ryska estniska engelska arabiska
somaliska kurdiska persiska/farsi kinesiska något annat, vad?

3. Kön

flicka pojke något annat jag vill inte svara

4. Skola

5. Kommun

6. Vår skola är en Skola i rörelse.

nej ja jag vet inte

7. Hur många gånger under skoldagen...

1 = 4–5 dagar i veckan 2 = 1–3 dagar i veckan 3 = mer sällan än en gång i veckan
4 = aldrig 5 = det är inte möjligt för mig

1 2 3 4 5

Jag rör på mig på skolgården under rasterna.

Jag rör på mig inomhus under rasterna (t.ex. i gymnastiksalen eller entréhallen).

Jag deltar i motion som leds av andra elever under rasterna.

Jag handleder andra elever i motion under rasterna.

Jag går eller cyklar till skolan.

Jag deltar i pausgymnastik på lektionerna.

8. Vad motiverar dig att röra på dig under skoldagen?

9. Vad anser du om följande påståenden?

1 = nej 2 = ja 3 = jag vet inte

1 2 3

Det finns sådana möjligheter till motion på rasterna som intresserar mig.

Skolan har tillräckligt med rastredskap.

Rastredskapen är tillgängliga när jag vill använda dem.

Jag har möjlighet att planera skolans rastmotion eller motionsevenemang.

Jag deltar i planeringen och genomförandet av rastmotion eller motionsevenemang i min skola.

Jag har blivit tillfrågad om idéer för att utveckla skolgården.

Jag skulle vilja ha mer aktiva lektioner.

Jag önskar att vi bland kunde ha lektioner utomhus, till exempel på skolgården eller i närmiljön.

Jag skulle vilja ha pausgymnastik på lektionerna.

Skolan uppmuntrar eleverna att gå eller cykla till skolan.

Det finns plats för cyklar på skolgården.

Skolan har motionsklubbar som intresserar mig.

Lärare eller andra vuxna i skolan har stött eller uppmuntrat mig att röra på mig.

Jag har diskuterat med skolhälsovårdaren om frågor gällande fysisk aktivitet.

10. Hur skulle du öka elevernas rörlighet under skoldagen i din skola?