Främjande av en fysiskt aktiv livsstil

Målet är att för varje elev stärka främjandet av en fysiskt aktiv livsstil, deltagandet i undervisningen och förutsättningarna för lärande samt betydelsen av fysisk aktivitet som en övergripande livskompetens.

En fysiskt aktiv livsstil inverkar positivt bland annat elevens förutsättningar att vara uppmärksam, att koncentrera sig och lära sig, elevens motoriska utveckling och på välbefinnandet som helhet.

En fysiskt aktiv livsstil är även förknippad med psykiskt välbefinnande samt psykologisk anpassningsförmåga och förmåga att klara av svårigheter och motgångar. Utöver effekterna för elevens hälsa och lärande utgör främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och elevernas upplevda delaktighet ett stöd för vardagen och verksamhetskulturen i skolgemenskapen.

En fysiskt aktiv livsstil främjas under skoldagen av pedagogiska lösningar som ökar aktiviteten under lektionerna, användningen av olika lärmiljöer, mångsidiga möjligheter att använda idrottsredskap samt lösningar som främjar fysisk aktivitet under rasterna, vid övergångar och under skolans gemensamma evenemang.

En fysiskt aktiv livsstil ska även främjas inom morgon- och eftermiddagsverksamhet, i klubb- och hobbyverksamhet, med arrangemang i anknytning till skolresor och skoltransport samt genom att beakta förutsättningarna för mångsidig fysisk aktivitet när man bygger och använder skolor och deras verksamhetsmiljöer.

Vid planeringen av främjandet av en fysiskt aktiv livsstil och arrangemang i anknytning till detta ska man beakta barnets bästa samt elevernas rätt att delta på ett jämställt och likvärdigt sätt och deras rätt till en trygg lärmiljö.

I främjandet av en fysiskt aktiv livsstil i den grundläggande utbildningen ingår samarbete med eleverna, hemmen och aktörer utanför skolan.

Främjandet av en fysiskt aktiv livsstil preciseras läsårsvis i de skolvisa arbetsplanerna. Genomförandet av främjandet av en fysiskt aktiv livsstil följs upp och utvärderas i samband med att förverkligandet av läsårets målsättningar utvärderas vid läsårets slut. På basen av utvärderingen utvecklas främjandet av en fysiskt aktiv livsstil fortsättningsvis.