

The background image shows a sunny day in a school courtyard. A large, leafy tree stands on the left, with its shadow cast on a brick school building in the background. Three students are sitting on a wooden bench in the foreground, partially in shadow. The building has many windows and a red roof. The sky is blue with some light clouds.

Rörelse på och
utanför skolan

Elevenkät åk 7-9

Spånga grundskola vt 2021

Frågor

- Frågor via en enkät i google forms (anonyma svar)
- Frågorna uppdelade på åk 7, 8 och 9 (3 olika länkar)
- Resultaten presenteras på klasstid för klasserna
- Resultaten används vid arbete med verksamhetsplanen
- Återkommande frågor för varje läsår för att få resultat över tid

1. Hur ofta genomför du fysiska aktiviteter utanför skolan per vecka (måttlig till hög intensitet) som organiseras av en förening eller en klubb (ex: bollsporter, dans, simning, friidrott, kampsport mm). *

- ☐ Aldrig
- ☐ 1-2 gånger i veckan
- ☐ 3-4 gånger i veckan
- ☐ Fler än 4 gånger i veckan

2. Hur ofta genomför du fysiska aktivitet på egen hand (måttlig till hög intensitet) som INTE är organiserad av någon förening eller klubb (ex: egen styrketräning eller löpträning hemma). *

- ☐ Aldrig eller nästa aldrig
- ☐ 1-2 gånger i veckan
- ☐ 3-4 gånger i veckan
- ☐ Fler än 4 gånger i veckan

3. Har pandemin inneburit att du rört dig mindre än vad du gjorde innan pandemin bröt ut? *

- ☐ Ja
- ☐ Till viss del
- ☐ Nej
- ☐ Vet inte

4. Hur tar du dig till och från skolan de allra flesta dagarna under ett läsår? (Välj ett eller flera) *

☐ Går

☐ Cyklar

☐ Moped

☐ Åker buss eller pendeltåg (kollektivtrafiken)

☐ Åker bil (blir skjutsad av föräldrar)

☐ Annat

5. Känner du att det behövs korta rörelsepauser under lektionerna för att hålla koncentrationen uppe? *

☐ Alltid

☐ Ibland

☐ Sällan

☐ Aldrig

6. Upplever du att det i dagsläget genomförs rörelsepauser för er elever under lektionerna (ex: pulshöjande övningar, Brainbreaks, förflyttningar under grupparbeten, stående arbete, walk and talk mm)? *

☐ Alltid

☐ Ibland

☐ Sällan

☐ Aldrig

7. Upplever du att du har något att göra på rasterna i skolan? *

☐ Alltid

☐ Ibland

☐ Sällan

☐ Aldrig

8. Väljer du att vara utomhus på längre raster under skoldagen om vädret tillåter? *

- ☐ Alltid
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

9. Lånar du några bollar, pingisrack, hopprep, bandyklubbor eller annat material från Grottan som kan användas ute på rasterna när vädret tillåter? *

☐ Alltid

☐ Ibland

☐ Sällan

☐ Aldrig

10. För att minska stillasittandet och för att din kropp och knopp ska må bra så har skolans satsat på att en tredje idrottslektionen med fokus på styrka och kondition i motionsrummet. Hur upplever du dessa fyspass? (1= inte så bra ----- 5=Mycket bra) *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐

11. Skulle du kunna tänka dig att delta tillsammans med andra skolkamrater direkt före eller efter skolan i en träningsgrupp med ledare (te.x. löpning och styrketräning någon gång i veckan)? *

- ☐ Ja, jag skulle gärna vara med
- ☐ Tveksam till att vara med
- ☐ Nej, kan inte tänka mig att vara med

12. I vilken grad anser du att din skola jobbar för att uppmuntra er elever till mer rörelse? (1= inte så mycket ----- 5=Mycket) *

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐