

Rörelse på och
utanför skoltid

Lärarenkät

Spånga grundskola vt 2021

1. Upplever du att eleverna behöver en rörelsepaus under lektionerna?

- ☐ Alltid
- ☐ Ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig
- ☐ Har ingen uppfattning

2. På vilket eller vilka sätt har du jobbat med lärarledda rörelseaktiviteter i din undervisning under läsåret?

- ☐ Aktiva pauser med Brainbreaks (tex kortleken)
- ☐ Tipspromenader (tex Lasses QR-kod-bana runt skolan)
- ☐ Walk and talk (promenader med samtal om ämnesfrågor)
- ☐ Pulshöjande aktiviteter (tex följa rörelser i Just dance)
- ☐ Klappramsor
- ☐ Övningar som passar ämnet (tex förflyttning i samtalsgrupper)
- ☐ Andra rörelseaktiviteter (gäller ej rast utan styrt innehåll)
- ☐ Använder mig sällan eller aldrig av medvetna rörelseaktiviteter i undervisningen

3. Hur ofta har du lärarledda aktiva pauser med rörelseaktiviteter med dina klasser?

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

4. Att hitta övningar och metoder för aktiva pauser och ökad rörelse upplever jag som...

- ☐ Lätt
- ☐ Ganska lätt
- ☐ Varken eller
- ☐ Ganska svårt
- ☐ Svårt
- ☐ Ingen uppfattning eftersom jag sällan eller aldrig använder lärarledda aktiviteter med rörelse i min undervisning

5. Många elever på skolan kan tänka sig att delta i en träningsgrupp om den ligger i direkt anslutning till skoldagen (före eller efter). Skulle du kunna tänka dig att leda/ansvara någon gång i sådan grupp?

☐ Ja, om förutsättningarna är rätt (tid, schema mm)

☐ Tveksam

☐ Nej, kan inte tänka mig det

6. Har pandemin inneburit att du inte kunnat ge eleverna lika mycket utrymme för aktiva rörelsepauser?

- ☐ Ja, helt klart
- ☐ Till viss del
- ☐ Nej
- ☐ Kan inte svara på

7. Tar du själv några medvetna aktiva pauser för att få lite mer rörelse under arbetsdagarna?

- ☐ Ja, ofta
- ☐ Ja, ibland
- ☐ Sällan
- ☐ Aldrig

8. I vilken grad anser du att vår verksamhet uppmuntra eleverna till mer rörelse? (1= inte så mycket
----- 5=Mycket)

1	2	3	4	5
☐	☐	☐	☐	☐