



Borrbymodellen – interventionsskolans modell för fysisk aktivitet

* Successiv utökning av fysisk aktivitet via ämnet idrott och hälsa

- *Kvantitet:* Antalet lektioner i idrott och hälsa ökade successivt från 1-2 pass/vecka (40 minuter inkl. ombyte) till ett effektivt 40-minuterspass/dag (exkl. ombyte) under fyra dagar. Dag fem annan uteaktivitet.
- *Kvalitet:* Ett mera varierat innehåll i idrottslektionerna än tidigare poängterades. Obligatoriska såväl som frivilliga specialaktiviteter infördes.

Det är viktigt att inte bara tänka på antalet timmar, som man har till förfogande för undervisning i idrott och hälsa, utan vad man gör med dem. En alltför snabb utvidgning kan göra att lärarna inte är tillräckligt väl förberedda att ha intressant och professionell uppläggning av idrottstimmarna. Om lärarnas otillräcklighet skulle leda till negativa attityder bland barnen, kan en utökad satsning därigenom på lång sikt ge motsatt effekt än vad som var tänkt.

* Fysiska aktiviteten inom skolans ram

Förutom utökningen av antalet lektioner i idrott och hälsa infördes för varje klass en timme fysisk aktivitet utomhus under dag fem. Alla barnen deltog i den fysiska aktiviteten, som låg under ordinarie skoltid. Skoldagen utökades således inte. Utökningen av antalet lektioner i idrott och hälsa möjliggjordes genom att skolans övriga ämnen fick bidra med tid. Idrottstimmarna sågs som skolans ansvar och genomfördes därför av skolans egen personal – idrottslärare och klasslärare. Det sågs som viktigt att skolan tar ansvar, och att lärarna fortbildas för att kunna hålla en hög kvalitet i undervisningen. Idrottsföreningar inbjöds till "prova-på-dagar" för att intressera barnen att bli föreningsaktiva i på fritiden.

* Självförtroendehöjande aktiviteter

Förutom utökad fysisk aktivitet gjordes en parallell satsning på drama och barnmassage för alla elever på skolan. För överviktiga barn och barn med bristande motorik erbjöds personligt anpassade pass med max 4 - 6 barn per grupp förutom de ordinarie lektionerna i idrott och hälsa.