

Fyll i en blankett för varje lektion

Fylls i före lektion

- 1 Skolans namn och kommun
- 2 Ange vilken årskurs eller vilka årskurser som har lektion
- 3 Ange schemalagd tid i minuter.
- 4 Alla elever enligt klasslista. Dela upp på flickor och pojkar
- 5 Ange antalet elever uppdelat på flickor och pojkar
- 6 Alla elever som är sjukanmälda. Dela upp på flickor och pojkar
- 7 Alla elever som kan närvara. Dela upp på flickor och pojkar
- 8 Ringa in

Fylls i under lektion

- 9 Vänd på sidan och ringa in alla aktiviteter som förekommer under lektionen

Fylls i efter lektion

- 10 Ringa in
- 11 Ange i minuter
- 12 Hur många flickor respektive pojkar deltar **inte** eller i mycket ringa omfattning i lektionen?
- 13 Ligger omklädningstiden inplanerad i i början och/eller i slutet av lektionstiden?

- Här anges händelser som vid regelbunden tillsyn skulle leda till vidare behandling framförallt inom området "Trygg lärandemiljö".
- 14

Flygande tillsyn i Idrott och hälsa 2010

Svarsformulär

Version N 100408

1 Grundinformation

Skola	Kommun	
Årskurs/årskurser		
Lektionens planerade längd		
Klassens/gruppens elevantal	P	F
Antal elever som enligt beslut är helt eller i vissa moment befriade från undervisningen	P	F
Antal sjukanmälda	P	F
Antal elever som kan delta	P	F
Undervisande lärare är behörig att undervisa i Idrott och hälsa för aktuell klass	Ja	Nej

2 Checklista - verksamhet

Aktiviteter som förekommer under lektionen
--

3 Avslutande frågor

Lektionen genomförs	Ja	Nej
Tid av lektionen då ingen aktivitet pågår		
Ej deltagande	P	F
Omklädning sker under lektionstid	Ja	Nej

Övrig anmärkning av särskilda skäl	
------------------------------------	--

Stödanteckningar

Checklista - Aktiviteter och kunskapande handlingar

Ringa in alla aktiviteter som förekommer under lektionen.

A) Strukturella aktiviteter

- 1 **Introduktion av lektion** (närvarokontroll, innehåll)
- 2 **Syfte, mål och sammanhang** (beskrivning av varför lektionen har gällande innehåll)
- 3 **Utvärdering av lektionsaktivitet** (lärare eller elev utvärderar enskild aktivitet, ej hel lektion)
- 4 **Avslutning av lektion** (sammanfattning av dagens lektion, avslutande städning)

B) RÖRELSE

- 5 **Formaliserade bollspel** (t.ex. basket, volleyboll, fotboll, innebandy, badminton, pingis, brännboll, squash) Tävlingsidrotter
- 6 **Ej formaliserade bollekar** (gränsbrännboll, kull, skeppsbrott) Lekbetonat.
- 7 **Redskapsgymnastik** (plint, bom, ringar, mattövningar)
- 8 **Formaliserade /härmande rörelser** (t.ex. typ Friskis&Svettis gympapass)
- 9 **Fria rörelseaktiviteter** (eleverna väljer själv hur de rör sig)
- 10 **Dans** (strukturerat, t.ex. sällskapsdans eller folkdans)
- 11 **Avslappning** (yoga, andningsövningar, massage)
- 12 **Estetiska rörelser** (med eller utan musik, där eleverna t.ex. uttrycker känslor eller stämningar, ej traditionell dans)
- 13 **Friidrott**
- 14 **Simning**
- 15 **Konditionssövningar** (intervallträning, hopprep, motionscykel)
- 16 **Styrkeövningar** (vikter, maskiner, bodypump)
- 17 **Övriga idrotter** (t.ex. judo, skytte, bowling, golf, klättervägg, boxning)

C) FRILUFTSLIV

- 18 **Friluftaktiviteter** (utan krav på prestation eller tävling)
- 19 **Orientering**
- 20 **Långlöpning** (ej banlöpning inom friidrott utan t.ex. 3 km spår eller slinga)

D) HÄLSA OCH LIVSSTIL

- 21 **Kostlära, ätstörningar**
- 22 **Ergonomi / arbetsmiljö**
- 23 **Droger och doping**
- 24 **Stress**
- 25 **Kroppsliga idealbilder**
- 26 **Träningsvärk**, stretching, ansträngning – vila, puls, kondition

E) ÖVRIGT

- 27 **Livräddning** (HLR, ABC, första hjälpen, livräddning i vatten)
- 28 **Elever leder** och organiserar aktiviteter (kursplanemål)
- 29 **Övrig verksamhet** i lektionens innehåll som inte täcks in av ovanstående lista.
- 30 **Spontanidrott** verksamhet som dras igång spontant utan initiativ från läraren och utanför planering

Kontakt:

Marie-Louise Hultman 08 5860 8384

Jon Torkelstam 08 5860 8409