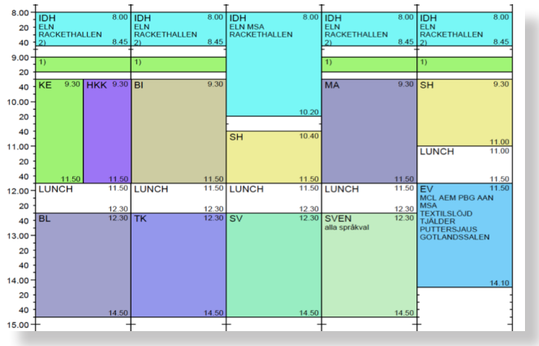
# Idrottspass

I enlighet med de senaste vetenskapliga rönen så behövs fler pulshöjande aktiviteter i skolan.

Vi har därför på Guteskolans högstadium (åk 7-9) infört rörelsepass 4 pass i veckan på vardera 45 minuter plus ett långt idrottspass. Timplanen har utökats med mer än det dubbla antalet timmar i idrott.




# Idrottspass som start på skoldagen

Varje morgon klockan 8.00 startar skoldagen med rörelsepass eller det ordinarie idrottspasset. Se exempelet på schema.

I samarbete med Friskis och svettis, Rackethallen, Gotlands Skateförening och många fler så får eleverna testa bl.a. tennis, rugby, dans, skate, bollsporter, friidrott, kampsporter, yoga, aerobics, gym, simning m.m. Eleverna får såklart vara med och bestämma vilka idrotter man vill pröva.

# Frukost

En självklarhet i Guteskolans Hälsoprofil är frukost. Därför bjuds alla elever i grundskolan på frukost. Högstadieeleverna får sin frukost direkt efter rörelsepasset tillsammans med klasstid, klockan 9.00. Då eleverna har sitt långa idrottspass serveras frukost mitt i passet.

# En helhet som ger resultat

Vi tror att idrottsprofilen kommer att öka koncentrationen och troligen höja betygen.

Guteskolan kommer att skapa medvetna elever som har koll på sin hälsa och eleverna ska kunna hitta ett bra alternativ för sin motion i framtiden.

I utvärderingen av de 10 första veckorna har gett lysande resultat. Samtliga elever tycker att rörelsepassen är roliga och eleverna deltar aktivt. Vi upplever också att eleverna har mer ork och kan koncentrera sig bättre. Detta kommer såklart att påverka betygen positivt. Rörelsepassen verkar således ge det resultat vi hade hoppats på.

# Så här tycker vi elever

BEATA MOLIN: Rörelsepassen har påverkat både ork på lektionerna men också gett en bredare bild på hur man kan aktivera sig i skolan. Man får in träning varje dag vilket är jättebra.

Frukosten är jättebra. Brett utbud med nyttiga alternativ. Nu när vi får frukost orkar man koncentrera sig bättre på lektionerna och man blir inte utsvulten fram till lunch.

JAKOB BLOM: Sedan rörelsepassen har börjat så har skoldagarna blivit lättare och roligare. Med rörelse på morgonen så får man tid att vakna och piggna på sig. Passen är roliga och varierade.

Frukosten är god och nyttig. Detta upplägg mår man bättre av och det gör skolan lättare, roligare och bättre.

# Guteskolan – en skola med ett annorlunda och roligt upplägg.

Där står gemenskap, glädje, lust och meningsfullhet i centrum för det vardagliga arbetet. Här kan du känna dig trygg och bli inspirerad att förverkliga dig själv på alla plan, både det personliga och det intellektuella.

Dagligen Möter du människor som uppmuntrar dig att testa nya saker och stärker dig i din identitet. Du får möjlighet att växa och utvecklas. Guteskolan har höga målsättningar och en tro på att ALLA kan.

En fantastisk resa har tagit sin början och det är DU som bestämmer hur den kommer att fortsätta....

## Guteskolan
## – Det självklara valet

På Guteskolan bygger vi broar mellan olika skolstadier. Därför har vi både förskolor, förskoleklass, grundskola och gymnasieskola. Guteskolan fokuserar på att ha sammanhängande undervisningspass med ämnesintegrering. För elever i F-6 satsar vi på utomhuspedagogik och undervisningen förflyttas utomhus minst en gång per vecka.

Alla dagar börjar med att eleverna bjuds på en näringsriktig frukost för att barnen ska få massor av energi. Guteskolans elever i årskurs 7-9 har en tydlighälsoprofil vilken förklarats i texten ovan.

På Guteskolan har eleverna chansen att påverka hur lektionerna ska se ut, så att man lär sig på bästa sätt. Vi arbetar dessutom med blockläsning, det vill säga att man har långa men få lektioner per dag. På det sättet blir det enklare att fokusera och hinna tänka klart.

Eleven ska under sin tid på Guteskolan ges möjlighet och utrymme att växa och utvecklas. För att uppnå detta arbetar vi med både kunskaps och värdegrundsfrågor på ett varierat sätt plus att vi är duktiga på att individualisera. Varje vecka erbjuder vi dessutom läxpass efter skoltid på tisdagar och torsdagar mellan 15.00 och 17.00.

Guteskolan har ett eget kök där vi lagar hälsoriktig närproducerad och i mesta möjliga mån, kravmärkt mat.

## Vill du veta mer eller ansöka om en plats

Informationsmöten kommer att hållas den 12/12 klockan 18.00 - 19.30 och den11/1 klockan 18.00 - 19.30.

Att ansöka om en plats gör du lättast på Guteskolans hemsida, www.guteskolan.se. Inskrivningslänk till elevkö finns när du scrollar längst ned på hemsidan.


REKTOR
Anna Engström
Mail: anna@guteskolan.se Tel: 0768 89 45 99

RÖRELSECOACH, SAMORDNARE
Ray Bauermeister
Mail: ray.bauermeister@guteskolan.se

Reception: 0498-65 11 77


gute skolan

# På Guteskolan har vi idrottspass 5 dagar i veckan Vill du vara med?

## Vi rör oss mot framtiden