



Kartläggning fysisk aktivitet i anpassad skola

Innehåll

Om kartläggningen	3
Nuläge – hur skolorna arbetar idag	4
Strukturerad och vardagsnära fysisk aktivitet.....	4
Variation och anpassning utifrån elevgrupp	4
Stödjande arbetssätt i vardagen.....	4
Varierande förutsättningar	5
Samverkan och externa aktörer	5
Behov – områden för utveckling	5
Stort behov av ökad fysisk aktivitet	5
Hälsa och lärande.....	6
Elevernas olika förutsättningar och utmaningar	6
Hinder för fysisk aktivitet på fritiden	6
Vårdnadshavare – ett tydligt glapp	7

Struktur och kontinuitet	7
Önskat stöd – vad medarbetarna efterfrågar	7
Kunskap och kompetens	7
Konkreta verktyg och arbetsätt	7
Samverkan och nätverk.....	8
Stöd till vårdnadshavare	8
Praktiska lösningar	8
Samlad bild	8

Anna Orwallius anna.orwallius@vgregion.se

Hannah Lundh hannah.lundh@vgregion.se

Centrum för fysisk aktivitet rh.cffa@vgregion.se

2026-06-24

Om kartläggningen

Följande kartläggning genomfördes under våren 2026 och baseras på:

- En digital workshop med medarbetare inom elevhälsan i anpassad skola. Deltagarna kommer från 12 olika kommuner i Västra Götaland (20 uppkopplade deltagare, ytterligare några som satt med sina kollegor i samma rum). Diskussioner i helgrupp spelades in och transkriberades tillsammans med svar som lämnats i chatten.
- Enkät svar från 11 medarbetare inom elevhälsan i anpassad skola. Deltagare på workshopen uppmuntrades fylla i enkäten för att ingen tanke skulle missas. Workshop och enkät tog upp samma frågor: om nuläge, behov och önskat stöd kring fysisk aktivitet i anpassad skola.
- Individuella möten med medarbetare elevhälsa och skola i tre olika kommuner.

I kartläggningen används fysisk aktivitet och rörelse/daglig rörelse synonymt.

Kartläggningen bygger på svar från medarbetare inom både anpassad grundskola och anpassad gymnasieskola. Den har sammanställts med hjälp av AI och granskats av Anna Orwallius och Hannah Lundh.

Nuläge – hur skolorna arbetar idag

Strukturerad och vardagsnära fysisk aktivitet

Arbete med fysisk aktivitet sker på många olika sätt, bland annat genom:

- Idrott och simning (ofta 1–2 ggr/vecka, ibland upp till 3 timmar/vecka)
- Rörelsepauser och inslag i undervisning (varierande grad av struktur)
- Rastaktiviteter (till exempel promenader, basket, bollspel, lek)
- Promenader, utevistelse och friluftsdagar

Befintliga strukturer för daglig rörelse i anpassad skola kan vara:

- Organiserade raster
- Anpassad skolgård (till exempel gungor som passar för äldre elever)
- Tillgång till gym på vissa skolor
- Rörelsemätning med Scrin

Variation och anpassning utifrån elevgrupp

Elevgrupperna präglas av stor variation. Eleverna har ofta flera samtidigt förekommande behov, olika fysiska förutsättningar och motivation. Samsjuklighet är vanligt förekommande, till exempel obesitas och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Utifrån elevernas behov görs anpassningar:

- Utifrån gruppens intresse (till exempel basket/fotboll i perioder)
- Individuellt (extra rörelse, motorikträning, habiliteringsprogram)

Stödjande arbetssätt i vardagen

Den höga personaltätheten i anpassad skola möjliggör individanpassning och stöd i aktiviteter.

Arbetssätt som lyfts av medarbetarna:

- Stegvis introduktion av aktiviteter (förberedelse i flera led)
- Skapa trygghet inför nya moment
- Samtal om hälsa i undervisning (till exempel livskunskap, hälsocirkel)

Elevhälsan bidrar med hälsosamtal och kartläggningar samt god överblick över elevers hälsa och aktivitetsnivå.

Varierande förutsättningar

Skolor har olika förutsättningar vad gäller lokaler och tillgång till inkluderande miljöer (till exempel simhall).

Elevers avstånd till skolan påverkar deras möjlighet till vardagsrörelse, många är beroende av skolskjuts/taxi.

Samverkan och externa aktörer

Samverkan sker i varierande grad med olika aktörer:

- Habilitering – individuellt stöd och träningsprogram
- Föreningsliv/parasport – prova-på-aktiviteter, lovaktiviteter, deltagande i olika lopp
- Idrottsgymnasium

Behov – områden för utveckling

Stort behov av ökad fysisk aktivitet

Medarbetarna ser att elever i stor utsträckning är stillasittande på fritiden, har mycket skärmtid och deltar i få aktiviteter. Man uttrycker att skolan har en central roll för elevers rörelse. Möjligheterna utanför skolan är ofta begränsade och vårdnadshavarna är belastade i vardagen.

Hälsa och lärande

Fysisk aktivitet ses som viktigt i relation till psykisk hälsa, fullföljda studier och inläring. Ett behov finns av att tydligare synliggöra sambandet mellan hälsa och lärande, vad elever och familjer själva kan påverka.

Elevernas olika förutsättningar och utmaningar

Bland eleverna finns en stor variation i rörelsebehov, motivation och funktionsnivå. Dels finns elever med stort rörelsebehov, dels elever som rör sig för lite.

Utmaningar som lyfts fram är:

- Motivation, särskilt hos äldre elever
- Sociala faktorer (att inte vilja sticka ut)
- Behov av förberedelse och struktur
- Svårigheter att få alla att delta

Hinder för fysisk aktivitet på fritiden

Faktorer som hindrar deltagande i fritidsaktiviteter uppges vara bland annat behov av transport och vuxenstöd, samt ett begränsat utbud av anpassade aktiviteter. Många elever nås inte av aktiviteter efter skoltid men däremot deltar många elever i fritidshemsverksamhet. Dock lyfts att fritidshemmet inte har en anpassad läroplan och elevassistenter som arbetar på fritids har sällan utbildning eller behörighet.

Medarbetarna ser ett behov av att:

- Skapa broar mellan skola och fritid
- Öka tillgång till aktiviteter

Vårdnadshavare – ett tydligt glapp

Ett återkommande tema är glapp mellan skola och vårdnadshavare. Det består bland annat av svårigheter med att nå fram med information, skapa engagemang och omsätta kunskap till handling i hemmet.

Man pekar på behov av att information når fram på rätt sätt och via rätt aktörer och att man arbetar mer samordnat kring familjen.

Struktur och kontinuitet

Fysisk aktivitet behöver integreras i hela skoldagen, mer regelbundet och schemalagt. Det finns en utmaning i att arbetssätt som fungerat tidigare kan vara svåra att upprätthålla när elevgruppens behov förändras.

Önskat stöd – vad medarbetarna efterfrågar

Kunskap och kompetens

- Utbildning för skolpersonal
- Ökad kompetens kring anpassad fysisk aktivitet

Många medarbetare (till exempel elevassistenter) saknar formell utbildning, finns ett allmänt behov av gemensam kunskapsbas.

Konkreta verktyg och arbetssätt

- Aktivitetsbanker
- Anpassade övningar
- Arbetssätt för att motivera elever
- Stöd i hur man introducerar aktiviteter stegvis

Samverkan och nätverk

- Stärkt samarbete med parasport och föreningsliv
- Tydligare koppling till habilitering
- Gemensamt arbete kring familjer (till exempel via SIP (samordnad individuell plan))
- Erfarenhetsutbyte med medarbetare i andra anpassade skolor

Stöd till vårdnadshavare

- Tydlig, konkret och samordnad information
- Stöd i att hitta och möjliggöra aktiviteter

Viktiga aspekter att tänka på är att information kommer från flera aktörer (till exempel habilitering), att rätt kontaktvägar används och att budskapet får tyngd.

Praktiska lösningar

- Aktiviteter direkt efter skoltid kopplat till skolskjuts
- Ökat utbud av aktiviteter
- Bättre tillgång till anpassade anläggningar

Samlad bild

Arbetet med fysisk aktivitet i anpassad skola är omfattande och engagerat, men varierar mellan skolor beroende på lokala förutsättningar, resurser och elevgrupp. Insatser sker både i undervisning, på raster och genom vardagsrörelse.

Elevgruppen har ofta komplexa behov, vilket ställer krav på individanpassning, trygghet och strukturerade arbetssätt. Samtidigt kan insatser vara svåra att upprätthålla över tid, då förutsättningarna förändras.

Centrala utmaningar är:

- Låg fysisk aktivitet utanför skolan, där många elever har begränsad tillgång till fritidsaktiviteter
- Svårigheter att nå och engagera vårdnadshavare
- Motivations- och delaktighetsfrågor, särskilt hos äldre elever

Elevhälsan har en viktig roll genom sin överblick över elevers hälsa och behov, men arbetet kräver samverkan mellan flera aktörer.

Viktiga utvecklingsområden är:

- Ökad kompetens och gemensam kunskapsbas hos personal
- Stärkt och mer samordnat arbete med vårdnadshavare
- Tydligare koppling mellan fysisk aktivitet, hälsa och lärande
- Mer strukturerad och kontinuerlig fysisk aktivitet under skoldagen
- Bättre förutsättningar för deltagande i fritidsaktiviteter
- Stärkt samverkan mellan skola, habilitering och föreningsliv