

## Förskoleklassen på Bromma Enskilda skola

- Så här jobbar vi för att ha Sveriges piggaste klassrum:

Förskoleklassen i Bromma Enskilda skola startar varje skoldag med ett pulspass.

- Måndag – gemensam danspuls på gården med hela skolan.



*Ibland är det förskoleklassen som håller i pulspasset inför hela skolan, lite nervöst är det innan vi kommer igång...*

- Tisdag och torsdag – lekar i närområdet.

*Man kan både spela Sudoku och tre i rad och träna addition med rörelse inbakat....*

- Onsdag – lekar i skogen

*Vi utnyttjar vår lilla skog bredvid skolan till både att leka och till att ha ett alldeles eget klassrum i skogen*

- Fredag – cirkelträning/danspuls/tabata i klassrummet

*Träna i par gör det hela ännu roligare!*

Då pulspasset är genomfört börjar det första av dagens arbetspass.



*Vi försöker arbeta omväxlande och laborativt och på många olika sätt. Vi jobbar ofta i stationssystem.*

Många av arbetspassen delas klassen i två halvklasser. Halva klassen arbetar då i skogen/på gården med samma saker som i klassrummet, men med rörelse inbakat i uppgifterna.



*Geometriska former kan man jobba med på många olika sätt.*

Under arbetspassen i klassrummet kan man välja att:

- Sitta på en speciell kudde, som gör att man kan sitta och ”vicka” på stolen.



- Man kan stå och arbeta vid ståbord/ eller ligga på golvet och arbeta.
- Vill man springa ett varv runt gården efter en stund gör man det.
- Vill man heller gå till förskoleklassens gym, är det viktigt att ha sitt gymkort på plats. Två elever får vara på gymmet samtidigt.



*Man sätter sitt kort på plats, tränar och tar sen med sig kortet så att någon annan kan få träna.*

## Vinster med pulspassen och rörelse

Det finns många vinster med att ha återkommande pulspass och mycket rörelse i vår förskoleklass. När man tränar på ett lekfullt sätt föder det gemenskap och positiva upplevelser, det skapar en vänskap. Tillsammans lär sig eleverna att delta i lekar, hålla sig till regler och att skratta ihop. Att varje dag träna koordination, styrka, kondition och balans ger förstås resultat, både i kropp och hjärna. Rörelse är något som genomsyrar hela vår verksamhet dagligen och något som blivit självklart för eleverna.

Så här säger några av eleverna i Bromma Enskilda Skolas förskoleklass:

- *Det här är den bästa skolan i världen. Det är inte så många andra skolor som har puls. Det är så bra att man blir varm och lär sig att röra sig!*
- *Det är roligt att leka lekar på pulsen, för det är roligt att röra sig och jättejobbigt att sitta still!*
- *Springa värmer upp hjärtat!*
- *Jag tycker om liggbord för det är skönt, då jobbar jag bättre!*
- *Om man sitter på en kudde kan man koncentrera sig bättre.*
- *Livet känns bättre efter ett pulspass!*