



Rörelsepaus



ABC-123

Skriv alfabetet genom en stor rörelse med hela armen där fingret leder rörelsen och räkna tyst med siffror samtidigt

Fånga näsan

Sätt fast ett magiskt trollspö i kompisens näsa (utan att röra näsan) och visa hur hen ska röra sig.

Armar upp-sida-ner

Höger arm går upp/ner vänster arm går upp, sida, ner i samma takt.

Balansutmaning

Stå på ett ben och skriv ditt namn med andra foten i luften.

Byt balansben och skriv ditt namn baklänges med andra foten i luften.

Utveckla-
Skriv ett ord och låt en kompis gissa vad du skrivit

Elefanten

Bilda en snabel med dina armar.

Klappa på dina knän och byt snabelarm.

Upprepa

Grejen på stolen
2 och 2 eller fler runt en stol

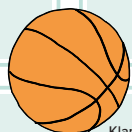
Ledare säger olika kroppsdelar på vilka man ska hålla sina händer. På given signal gäller det att snabbast ta på stolen.

Huvud-axlar-knä-tå i grupp
2 och 2 eller flera

Händerna på varandras axlar. Sjung och gör rörelserna.

Programmera varandra
med hjälp av händerna
2 och 2.

Den ena håller fram händerna. Pet uppe på handen=steg fram. Pet under handen=steg bak. Pet på sidan av handen=steg åt det hållet osv. Hitta på egna kommandon!



Sitt i ring

Stå i ring efter varandra med skuldroma in mot mitten. Man måste stå mycket tätt för att lyckas. På ledarens signal ska alla sätta sig ner samtidigt på varandras lår utan att cirkeln bryts eller någon ramlar.

Utveckling: Om alla sitter ner prova att gå långsamt framåt/bakåt tillsammans.

Klapprams

Gå ihop med 2 och 2
Hitta på en egen klapprams

Utveckling
Använd andra kroppsdelar än händerna för att göra ramsan

Rör er i rummet byt ramsa med varandra

Rörelsebyte

Bestäm dig för en rörelse, när du möter en person "hälsar" du genom att visa din rörelse och den andra personen visar sin. Du får nu den andras rörelse och den andra personen har fått din rörelse. Fortsätt vidare.

Hoppning

Stå i en ring och håll varandra i händerna, bestäm en som ger kommandon (framåt, bakåt, vänster eller höger). När personen säger framåt hoppar alla jämfota framåt, säger personen höger hoppar alla åt höger

Utbildning till Rörelseledare - elev

Rörelsesatsning i skolan syftar till att skapa förutsättningar för rörelse under skoldagen för skolans elever.

Vi tycker att det är viktigt att ni elever är delaktiga och har möjlighet att påverka aktiviteterna. Som ledare får du möjlighet att träna på att ta ansvar och leda andra. Därför har vi tagit fram den här utbildningen för er elever.

Efter genomförd utbildning har du kunskaper i att planera och genomföra aktiviteter på din skola. Utbildningen innehåller både ledarskap för raster och rörelsepauser i klassrummet.



Lycka till med ert viktiga jobb som rörelseledare!



Riksidrottsförbundet

Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på www.rf.se/rorelsesatsningiskolan

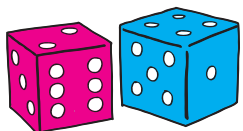
Att leda rastaktiviteter

Checklista inför rastaktiviteten

- Behöver vi något material?
- Vem förklarar och leder leken?
- Vem delar in i par?
- Kan alla vara med?
- Kan man hoppa in och ut ur leken?
- Samarbetar man i leken?
- Undvik köer, blir alla aktiva en stor del av tiden?
- Får vi med många olika rörelser?

Checklista efter rastaktiviteten

- Hade barnen kul?
- Kunde alla vara med?
- Lekte man med någon man inte alltid leker med?
- Var alla aktiva en stor del av tiden?
- Fick ni med många olika rörelser?
- Hade du roligt som ledare?



Att leda rörelsepauser i klassrummet

Bra att tänka på:

- Skapa nyfikenhet och intresse för att få med alla.
- Är alla med och har roligt?
- Delta gärna själv.

Om någon inte deltar fundera på varför:

- Kan alla vara med? (Finns det alternativ till hur man gör?)
- Vill alla vara med? (Finns motivationen, hur kan vi annars hitta den?)
- Vågar alla vara med? (Är det ok att göra misstag?)

Hitta gärna på egna rörelsepauser och fyll i tomma mallar som ni får i utbildningen.

Egna anteckningar

