

Fysisk aktivitet i skolan!

Att främja fysisk aktivitet under skoldagen kan motivera flera till att börja röra på sig mer. Förutom att fysisk aktivitet är bra för kroppen har forskning visat att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och skolframgång. Ämnet gymnastik räcker inte till för att uppfylla barn och ungas behov av fysisk aktivitet. Detta material är utformat för att främja den fysiska aktiviteten under skoldagen men kan med fördel också användas hemma. Materialet består av tips och idéer till skolans dagliga verksamhet.



1. Lek är en naturlig del av barns utveckling. Fysisk aktivitet behöver inte vara tråkigt och kan med fördel bestå av olika lekar både inomhus och utomhus.
2. Skapa en rutin, börja skoldagen med en morgonpromenad en gång i veckan eller avsluta dagen med en dans.
3. Skapa uppbrott i undervisningen för att minska på stillasittandet och för att få ny energi, detta passar pausgymnastik bra för.
4. Kom ihåg, din inställning till rörelse är viktig med tanke på hur eleverna förhåller sig till fysisk aktivitet. Uppmana alltid eleverna till att röra på sig.
5. Utmana eleverna och ordna en lekfull kamp inom klassen eller mellan årskurserna och se vem som rör på sig mest under till exempel en vecka.
6. Utnyttja ert lokala utbud av idrottsanläggningar och ordna idrottsdagar och utedagar oftare.

Lekar med rörelse:

Vem är rädd för vargen

Material: ett stort utrymme, t.ex. en sandplan

Instruktioner: Välj ut en eller två vargar beroende på din gruppstorlek. Vargarna ställer sig i mitten av planen och resten av eleverna ställer sig på ena sidan av planen. När vargen/vargarna ropar "vem är rädd för vargen?!" försöker eleverna springa över till andra sidan av planen utan att bli fasttagen av vargarna. Den som är sist kvar vinner.

Gör si, gör så

Material: inget

Instruktioner: en elev är ledare och då han eller hon säger gör så, så ska de andra eleverna härma ledarens rörelse. Om ledaren säger gör si, ska eleverna inte härma ledaren utan istället komma på en egen rörelse.

Hinderbana

Material: olika hinder

Instruktioner: eleverna skapar tillsammans i grupper en hinderbana. När alla gruppers hinderbanor är klara förklarar alla sina banor och sedan kan alla elever i egen takt gå igenom banorna i tur och ordning.

Kasta gris

Material: bollar

Instruktioner: eleverna står i ring och kastar en boll mellan sig. Då man tappar bollen första gången får man bokstaven G, då man tappar bollen andra gången får man bokstaven R, då man tappar bollen tredje gången får man bokstaven I och då man tappar bollen fjärde gången får man bokstaven S och faller ut ur spelet. Den som är sist kvar vinner.

Fler lekar hittar du här:

[Här hittar du tiotals tips på lekar för ditt barn / Barn / svenska.yle.fi](#)

[Skola - Lekarkivet](#)



Pausgymnastik:

Rörelsetärning

1. Grodhopp
2. Nudda tårna
3. Knäböj
4. X-hopp
5. Snurr
6. Nå så högt vi kan

“Rörelsetärning” går ut på att man kastar en tärning och gör den övning som motsvarar den siffra man fått så många gånger som tärningen visar. Det är bra att variera övningarna, ovan är ett exempel som kan användas.

“Kortleken” är en annan form av pausgymnastik som fungerar ungefär på samma sätt som rörelsetärningen, om dock eventuellt lite mer ansträngande. Man väljer en rörelse för varje land i en kortlek och utför så många repetitioner som siffran på kortet visar. Som pausgymnastik passar det om man gör några kort. Om man har mera tid, t.ex. under en gymnastiklektion kan man göra hela kortleken.

Här hittar du en färdig video på pausgymnastik:

[Pausgymnastik \(1 min.\) on Vimeo](#)

Underlag för utmaning

Världshälsoorganisationen, WHO, syfte är att alla människor ska uppnå en så god hälsa som möjligt. WHO rekommenderar att barn och unga ska röra sig 60 minuter varje dag. Rörelsen ska vara måttlig till hög intensitet. Det innebär att man behöver gå med raska steg, cykla, utföra lekar där man rör sig springer ibland eller delta i fysisk aktiviteter.

För varje minut du rört på dig sätter du ett kryss i rutan. Har du tex spelat fotboll i 15 minuter på rasten kryssar du 15 rutor eller om du har gått i 7 minuter till skolan kryssar du 7 rutor.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

JAG HAR RÖRT MIG I 60 MINUTER



BALANSERADE BARN

Relaterade texter och annat material:

Inspiration - Balanserade Barn