

4

Rörelse- satsning i skolan Inspirations- bank 1.0



Rörelse- förståelse i praktiken

Alltför många barn och unga sitter stilla. Riksidrottsförbundet (RF) har därför fått i uppdrag av regeringen att göra en satsning för mer rörelse i skolan. Med Rörelsesatsning i skolan vill vi förbättra folkhälsan, välbefinnandet och skolresultaten.

Satsningen riktar sig till alla barn i årskurs F till 6, men har som primärt syfte att få de barn som idag inte rör sig tillräckligt att komma i rörelse. Under åren de här åren skapar barn vanor som har stor inverkan på deras mående och även hälsa nu och senare i livet.

Inspirationsbank 1.0

Genom inspirationsbanken vill vi bidra med nya förslag på lekar och aktiviteter som kan locka fler att vilja, våga och kunna delta och ha roligt tillsammans.



Rörelsesatsning i skolan

Rörelseförståelse

- Mer än att kunna många olika rörelser

Begreppet rörelseförståelse kommer av engelskans physical literacy och är en helhetssyn på fysisk aktivitet där målet är att flera ska vilja, våga och kunna vara aktiva hela livet. Genom rörelseförståelse utvecklar barnen fysiska, psykiska, sociala och idrottsliga förmågor.

Tips till dig som leder

Ta bort eller minska antalet åskådare. Det gör du till exempel genom att minska köerna. Kan fler vara aktiva samtidigt?

Hitta aktiviteter där barnen endast jämför sig med sig själv och inte andra. Låt barnen först utvecklas individuellt, sedan i mindre grupp och sist framför andra.

Minska tidspressen, då minskar vi risken för att barnen blir stressade och tillbakadragna samt ökar chansen till rörelseglädje och utveckling.

INNEHÅLL

Hoppa tillsammans
Räkna tillsammans
 Över / Under
 Ormen
Hoppa in Hoppa ut
 Balansera mera
 Hoppelihopp
 Superbanan
 Spindelnätet
 Ringflytt
Pricka & Studsa
 Bollkoll
 Bollring
 Rörelsebana
 Banankull
 Vinken
 Pannkakan
Starka tillsammans
 Djungelkull

Material

På varje sida hittar ni denna ruta.

Här står vilket material ni behöver för att genomföra aktiviteten.

Hoppa tillsammans

Rekommenderat antal: 2 deltagare per hopprep

Instruktioner

1. Gå ihop 2 deltagare om 1 hopprep
2. Håll i varsin ände av hopprepet
3. Försök att hoppa på olika sätt tillsammans



Material

Ett hopprep per par



Rörelsesatsning i skolan

Räkna tillsammans

Rekommenderat antal: 2 deltagare eller flera

Instruktioner

1. Ta ett hopprep per deltagare
2. Samtidigt som deltagarna hoppar räknar de till 10 med varannan siffra var
3. Försök hitta en gemensam takt



Bra att tänka på

Tänk på att det viktiga är inte farten, det viktiga är att deltagarna tycker det är roligt och lära sig övningen.

Material

Ett hopprep var

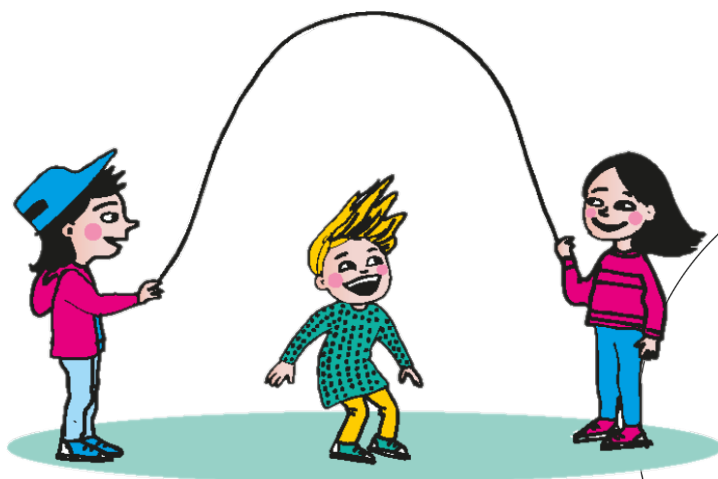


Över / Under

Rekommenderat antal: 3-10 deltagare

Instruktioner

1. Två deltagare håller hopprepet i var sin ände
2. De andra deltagarna ska en och en ta sig över och under repet på olika sätt beroende på höjden som repet hålls på
3. Byt deltagare som håller i repet efter några gånger



Material

Ett hopprep



Rörelsesatsning i skolan

Ormen

Rekommenderat antal: 3-10 deltagare

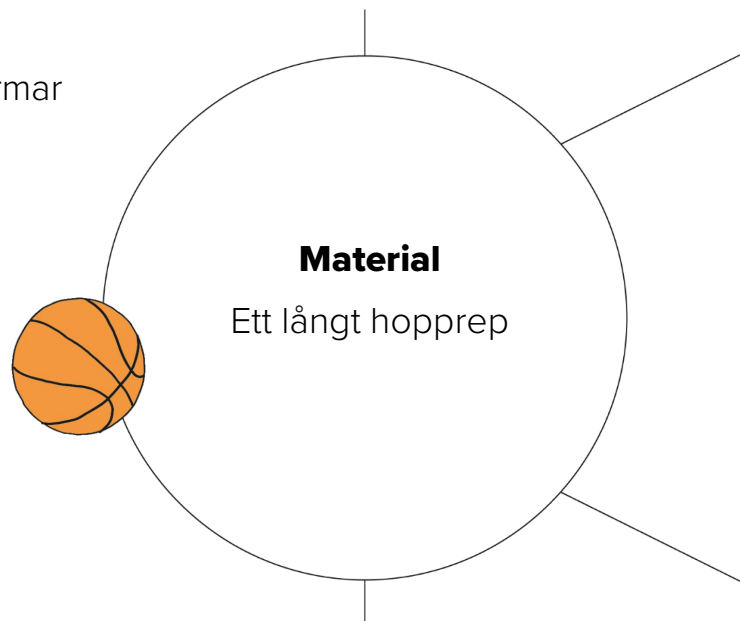
Instruktioner

1. Två deltagare håller i var sin ände
2. Håll hopprepet på marken och dra snabbt från sida till sida så hopprepet rör sig som en orm
3. De andra deltagarna ska försöka hoppa från sida till sida utan att nudda hopprepet
4. Byt uppgift efter några gånger



Stegring

Om ni är många kan ni ha flera ormar



Rörelsesatsning i skolan

Hoppa in Hoppa ut

Rekommenderat antal: 3-10 deltagare eller flera

Instruktioner

1. Två deltagare håller i var sin
2. Övriga deltagare ställer sig på ett led vida sidan om en av deltagarna som vevar
3. Hoppa in och ut på olika sätt, se förslag nedan
4. När deltagaren hoppar ut ställer hen sig bakom den som vevar på andra sidan och väntar tills alla som är med har hoppar.



Bra att tänka på

- Hoppa med två hopp
- Tvillinghopp: två hoppar in samtidigt
- Trillinghopp: Tre hoppar in samtidigt
- Grupphopp Alla försöker hoppa samtidigt

Material

Ett långt hopprep



Rörelsesatsning i skolan

Balansera mera

Rekommenderat antal: ensam eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Bestäm en yta att förflytta sig inom
2. Lagg en ärtpåse på huvudet
3. Deltagaren ska förflytta sig inom ytan och försöka hålla ärtpåsen på huvudet

Stegring

- Börja på ett jämnt underlag
- Deltagaren försöker ta sig genom en hinderbana
- Testa tillsammans med någon annan



Material

Ärtpåsar



Rörelsesatsning i skolan

Hoppelihopp

Rekommenderat antal: ensam eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Deltagaren ställer sig på en linje
2. Kasta ärtpåsen till det avstånd som du tror du kan hoppa till.
3. Hoppa till ärtpåsen och tillbaka

Hoppa på olika sätt

- Hoppa jämfota (sidled, bakåt eller framåt)
- Hoppa på ett ben
- Hoppa med en snurr

Stegring

Ta en ärtpåse till och lägg den på huvudet. Prova att hoppa med ärtpåsen på huvudet.



Material

Ett långt hopprep
Ärtpåse



Superbanan

Rekommenderat antal: ensam
eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Lägg ut markeringsplattorna till er alldeles egna bana.
2. Deltagarna ska förflytta sig genom banan
3. Testa på olika sätt

Varianter

- Lägg ut banan på olika underlag
- Bestäm att färger betyder olika saker, exempelvis röd är vänster hand eller fot. Färgerna kan också bestämma antal, exempelvis blå betyder nudda två gånger.
- Går ihop med en eller flera andra deltagare



Material

Markeringsplattor



Rörelsesatsning i skolan

Spindelnätet

Rekommenderat antal: 8-16 deltagare

Instruktioner

1. 4 deltagare håller tillsammans i trollinan så att det bildar ett lurigt spindelnät
2. Övriga deltagare försöker att ta sig igenom utan att nudda linan
3. Byt uppgifter efter några gånger



Material

Trollina



Rörelsesatsning i skolan

Ringflytt



Rekommenderat antal: ensam eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Lägg ut ringarna på en yta med olika avstånd
2. Varje deltagare har varsin boll
3. Deltagarna försöker kasta eller rulla bollen så att den landar i varje ring
4. Prova på olika sätt

Variant

- Rulla bollen.
- Kasta så den studsar på vägen fram till ringen.
- Kasta med höger hand.
- Kasta med vänster hand.

Förslag

Aktiviteten går också att genomföra med fötterna. Passa då bollen med fötterna istället för att kasta.



Material

Rockring

Bollar



Rörelsesatsning i skolan

Pricka & Studsa

Rekommenderat antal: 2-3 deltagare



Instruktioner

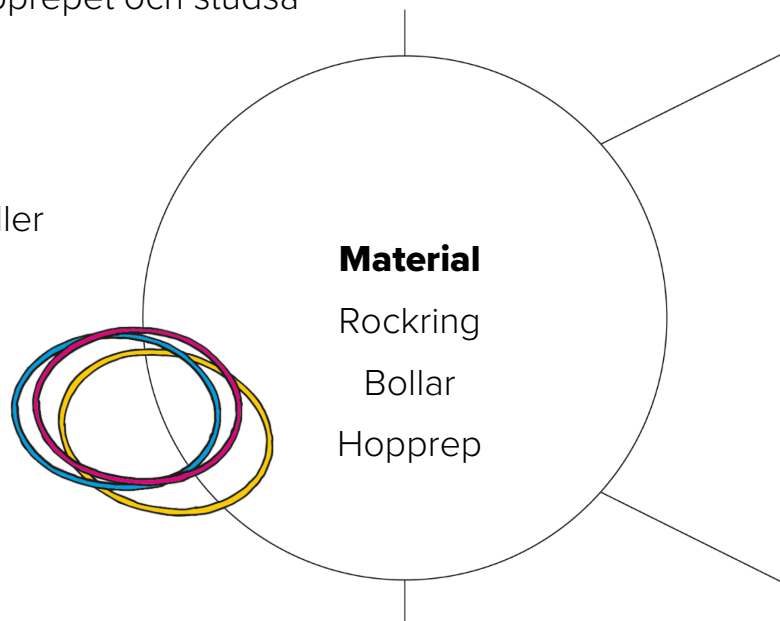
1. Varje par tar ett hopprep, en rockring och en boll
2. Knyt hopprepet runt rockringen eller om det är ett långt hopprep dra det igenom rockringen så att hopprepet blir dubbelt.
3. Ena personen håller hopprepet och andra deltagaren håller i bollen. Nu ska man förflytta sig genom att dra i hopprepet och studsa bollen i ringen.

Stegring

Använd en mindre rockringa eller mindre boll för högre precisionsövning.

Stegring

Sätt upp en bana med koner som man ska ta sig igenom.



Rörelsesatsning i skolan

Bollkoll



Rekommenderat antal: ensam eller tillsammans med andra

Instruktioner

1. Sätt upp olika stationer på fotbollsplanen för att passa, skjuta och dribbla
2. Öva i några minuter på varje station
3. Byt station



Material

Rockring
Bollar
Hopprep
Koner
Ärtpåsar



Rörelsesatsning i skolan

Bollring

Rekommenderat antal: 5 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Deltagarna ställer sig i en ring med benen brett.
2. Bollen rullas och deltagarna ska försöka rulla bollen mellan benen på någon annan i ringen.
3. Om bollen rullas mellan benen och ut hämtar den personen bollen och ställer sig på sin plats igen.

Förslag

Använd olika bollar och helst mer än en boll.

Variera mellan att man får greppa bollen, bara stöta bollen, bara använda vänster/höger hand.



Material

Olika typer av bollar

Rörelsebana

Rekommenderat antal: inget max eller minst, försök att undvika kö om det blir många, låt deltagarna springa 2 och 2

Instruktioner

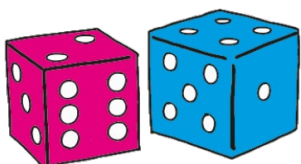
1. Bygg en rörelsebana med olika sorters material, ta gärna hjälp av deltagarna!
2. Deltagarna går igenom rörelsebanan på olika sätt.

Varianter

- Hoppa
- Krypa
- Åla

Förslag

- Låt deltagarna ta sig igenom banan i ett led.
- Låt deltagarna vara 2 och 2, den ena styr den andra



Material

Olika typer av bollar
Rockringar
Koner

Banankull

Rekommenderat antal: 10 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Två eller fler deltagare utses till apor, övriga är oskalade bananer. Bananerna ska springa med händerna ovanför huvudet
2. När apan tar en banan så skalar apan bananen och bananen förvandlas till en apa som hjälper till att fånga resten av bananerna.
3. Till slut har alla bananer blivit apor och aktiviteten börjar om igen.

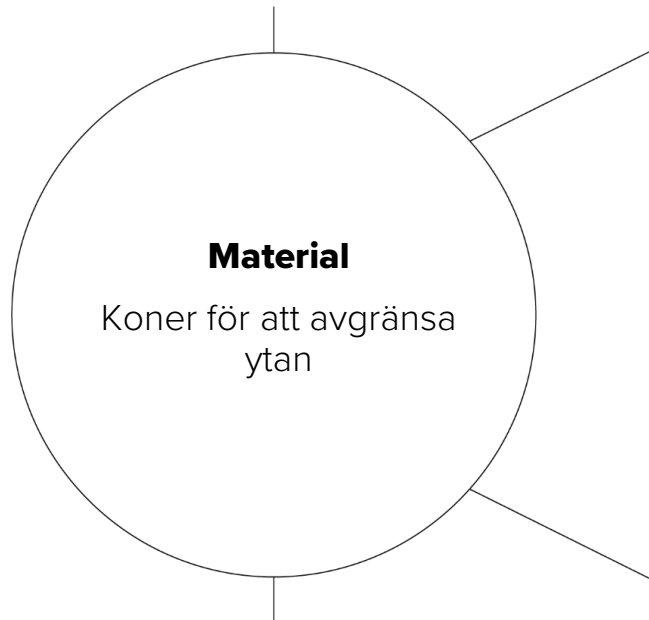
Förslag

Om deltagaren blir trött i armarna så kan deltagarna bilda en klase genom att gå ihop 2 och 2 (en arm får då vila).
Om apan tar en klase blir båda apor.



Material

Koner för att avgränsa ytan



Vinken

Rekommenderat antal: 5 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Två börjar räkna upp till ett valfritt tal, t.ex. 30 sekunder.
2. Medan deltagaren räknar ska alla deltagare dunka den lätt i ryggen och sedan springa iväg och gömma sig. Både de som räknar och de som gömmer sig får röra sig runt omkring utmärkt område genom hela aktivitetens gång.
3. Räknaren går runt och letar, alla som hittas ställer sig då i ett led efter deltagaren som räknar och följer med runt. De hittade kan sedan smita men endast om någon annan i aktiviteten vinkat åt den och räknaren inte ser.



Material

Inget

Pannkakan

Rekommenderat antal: 10 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Ge fyra deltagare varsin markeringsplatta "pannkaka"
2. De fyra deltagarna med pannkakor ska skydda dessa från dem andra deltagarna.
3. Får en annan deltagare tag på pannkakan byter de plats och den som tidigare skyddat pannkakan får försöka ta någon annans pannkaka.

Förslag

Ge deltagarna olika sätt att skydda pannkakan:

- Endast med fötterna i marken
- Får gå på alla fyra (ben och händer)



Starka tillsammans



Rekommenderat antal: 6 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Placera ut rockringar fritt på en yta
2. Låt deltagarna röra sig fritt när musiken startar.
3. När musiken pausas ska deltagarna snabbt in i en rockring.
4. Sätt på musiken igen och deltagarna rör sig fritt. Ta bort en rockring och pausa musiken igen.
5. Deltagarna ska hela tiden hjälpas åt så att alla får plats i rockringarna. När inte alla får plats börjar leken om.

Stegring

Deltagarna kommer hitta flera knep för att hålla sig kvar så länge som möjligt. Låt deltagarna föra en dialog med varandra för att fler och fler ska få plats.

Material

Rockring

Högtalare

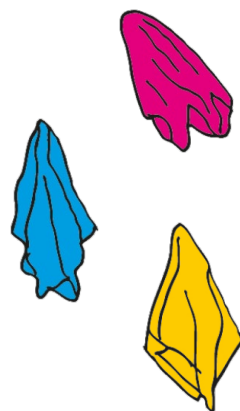


Djungelkull

Rekommenderat antal: 8 deltagare eller fler

Instruktioner

1. Häng upp färgade lekband (bananer) på olika ställen.
2. Utse två kullare (jägare) som får varsin mjuk boll
3. Placera koner lite överallt (apornas bo)
4. Aporna ska nu försöka hämta hem alla bananer till deras bo
3. Blir en apa träffad av jägarens boll måste apan springa till ett valfritt bo och får sen försöka hämta en banan igen.



Material

Lekband

Koner

Mjuka bollar



Rörelsesatsning i skolan



Illustration:
Susanne Fredelius