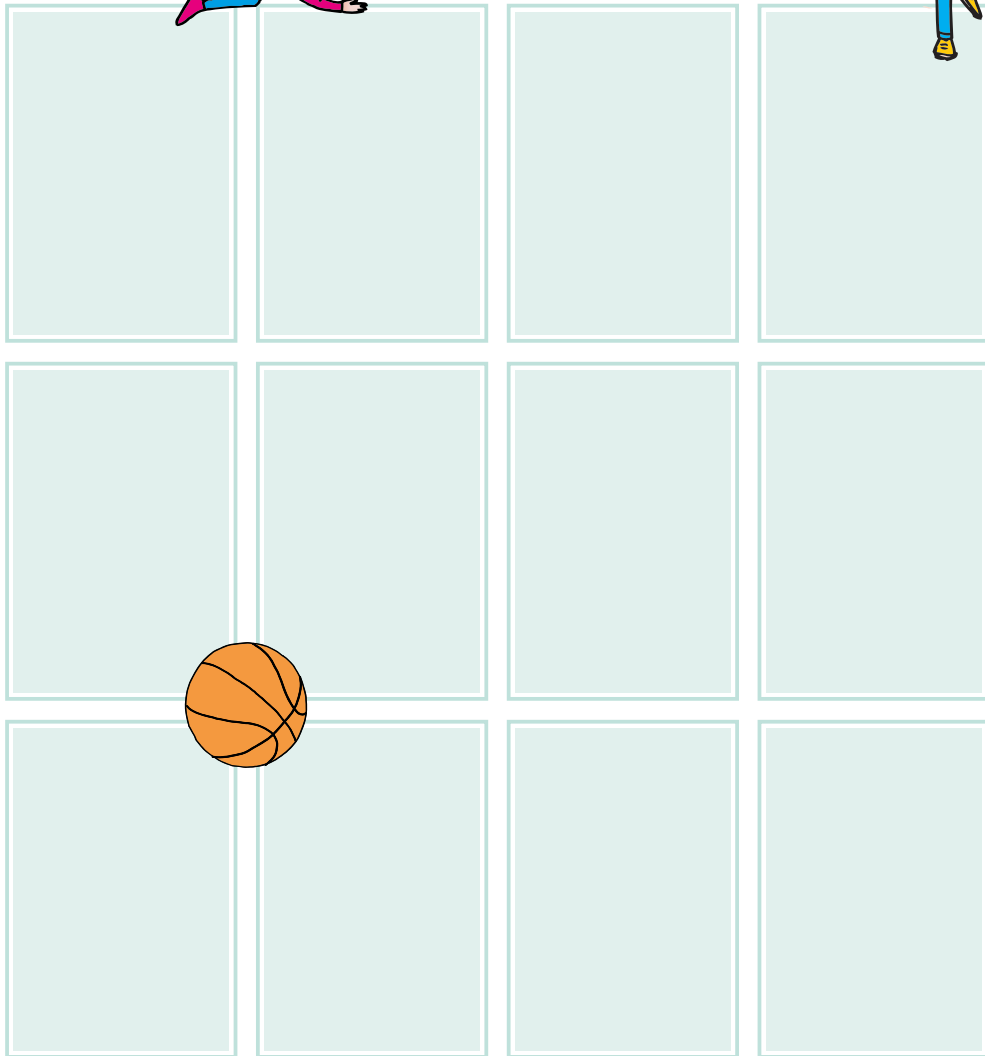




# Rörelsepaus



## Utbildning till Rörelseledare i klassrummet

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.



**Lycka till med ditt 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](http://www.rf.se/rorelsesatsningiskolan)

# 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

---

---

---

---



# Rörelsepaus



<p>ABC-123</p> <p>Skriv alfabetet genom en stor rörelse med hela armen där fingret leder rörelsen och räkna tyst med siffror samtidigt</p>	<p>Fånga näsan</p> <p>Sätt fast ett magiskt trollspö i kompisens näsa (utan att röra näsan) och visa hur hen ska röra sig.</p>	<p>Armar upp-sida-ner</p> <p>Höger arm går upp/ner-vänster arm går upp, sida, ner i samma takt.</p>	<p>Balansutmaning</p> <p>Stå på ett ben och skriv ditt namn med andra foten i luften.</p> <p>Byt balansben och skriv ditt namn baklänges med andra foten i luften.</p> <p>Utveckla- Skriv ett ord och låt en kompis gissa vad du skrivit</p>
<p>Elefanten</p> <p>Bilda en snabel med dina armar.</p> <p>Klappa på dina knän och byt snabelarm.</p> <p>Upprepa</p>	<p>Grejen på stolen</p> <p>2 och 2 eller fler runt en stol</p> <p>Ledare säger olika kroppsdelar på vilka man ska hålla sina händer. På given signal gäller det att snabbast ta på stolen.</p>	<p>Huvud-axlar-knä-tå i grupp 2 och 2 eller flera</p> <p>Händerna på varandras axlar. Sjung och gör rörelserna.</p>	<p>Programmera varandra med hjälp av händerna 2 och 2.</p> <p>Den ena håller fram händerna. Pet uppepå handen=steg fram. Pet under handen=steg bak. Pet på sidan av handen=steg åt det hållet osv. Hitta på egna kommandon!</p>
<p>Sitt i ring</p> <p>Stå i ring efter varandra med skulderna 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.</p>	<p>Klapprams</p> <p>Gå ihop med 2 och 2 Hitta på en egen klapprams</p> <p>Utveckling Använd andra kroppsdelar än händerna för att göra ramsan</p> <p>Rör er i rummet byt ramsa med varandra</p>	<p>Rörelsebyte</p> <p>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.</p>	<p>Hoppning</p> <p>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</p>

Illustration: Susanne Fredellus. Fri kopiering.



Riksidrottsförbundet

Rörelsesatsning i skolan