



Handledning för utbildning av Rörelseledare i klassrummet

En praktisk utbildning för elever i att leda aktiviteter för andra elever på skolan. Utbildningen innehåller ledarskap för rörelsepåuser i klassrummet.

Bakgrund:

Rörelsesatsning i skolan syftar till att skapa förutsättningar för rörelse under skoldagen för skolans elever. Vi vill nå alla barn men främst de minst aktiva. Vi vill få eleverna att vara delaktiga och känna att de har möjlighet att påverka innehållet i aktiviteterna. Som ett led i detta har vi tagit fram den här handledningen till rörelseledare för elev.

Målgrupp:

F- åk 6, vi rekommenderar utbildningen för elever i årskurs 4-6.

Syfte:

Vi vill bidra till att alla barn får positiva upplevelser av rörelse, utvecklas socialt och vågar utmana sig själva. På sikt vill vi att barnen ska må bättre, lyckas bättre i skolan och leva aktivare liv. Vi vill med utbildningen skapa möjligheter för elever att leda andra elever. Efter genomförd utbildning har eleverna kunskaper i att planera och genomföra aktiviteter.

Utbildningen innehåller ledarskap för rörelsepåuser i klassrummet.

Målsättning:

Att få eleverna att känna delaktighet och utveckla kunskaper kring ledarskap för rörelse i skolan.

Innehåll:

- Ledarskap - tips och idéer på hur vi leder andra.
- Varför ska vi röra på oss?
- Workshop, rörelsepåuser.

Tidsåtgång:

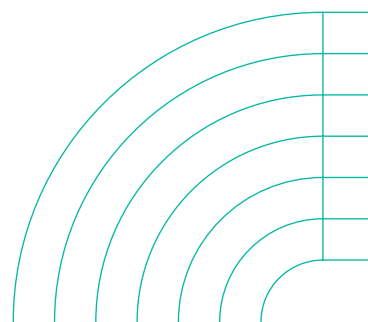
90 minuter uppdelat på två tillfällen.

Exempel på arbetsgång:

Skolan utser 2 elever per klass som tillsammans bildar en rörelsegrupp. Om skolan gjort elevenkäten i satsningen, kan underlag om vilka som visat intresse för att leda hämtas därifrån. (Vilka elever kan passa för utbildningen? Elever med förmåga att se och lyfta andra före sig själv och som vill leda andra. Det kan vara elever som inte själva tycker om att röra på sig men som kommer kunna växa i rollen som ledare).

Material till utbildningen:

- Skriv ut foldern *Att leda rörelsepåuser i klassrummet* till eleverna.
- Skriv ut diplom till det avslutande tillfället.

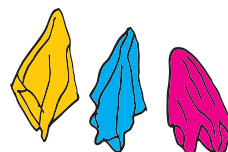


Utbildningstillfälle 1 - grundläggande

(60 min.)

1. Presentation:

- Presentera dig själv.
- Låt deltagarna presentera sig, skola och ålder.



2. Lära känna lek:

- Använd något att kasta- fånga som t.ex. sjalar, bollar eller ihopknölade pappersbollar.
- Kasta- fånga till sig själv. kasta- fånga två och två. Gå ihop fyra och fyra och kasta i mönster.

3. Bakgrund:

(Lek med Rörelseförståelse sid 5 och 9)

- Berätta syfte och mål med utbildningen till rörelseledare (se ovan).
- Berätta om Rörelsesatsning i skolans syfte, att få fler barn i rörelse för att må bra. Rörelseförståelse är lika viktigt som Läs och skrivförståelse. Det är viktigt att alla få känna att de kan utifrån sina förutsättningar. Kan -vill- vågar är centralt. Att alla känner gemenskap och har roligt tillsammans.

Varför röra på sig under skoldagen?

Forskning visar att det är bra att röra på sig under skoldagen, rörelse gör att man som elev:

- lär sig bättre
- kan koncentrera sig bättre
- får bättre arbetsminne
- ökar sitt självförtroende

I skolor som jobbar med mer rörelse har man märkt att det blir färre bråk, bättre trivsel och gemenskap.

4. Workshop, Vad är en bra ledare:

(Lek med rörelseförståelse sid. 30)

- Be deltagarna tänka på hur de tycker en bra ledare ska vara, låt de skriva ner egenskaper på post-it lappar.
- Placera ut post-it lapparna på ex. papper/tavla/inom en rockring/hopprep.
- Gruppen ska tillsammans gruppera ihop post-it lapparna till de 3-4 mest frekventa svaren.
- Skriv upp vilka de främsta egenskaperna är för en god ledare som gruppen enats om.



Att leda rörelsepåuser i klassrummet

5. Dela ut checklisten för att leda rörelsepåuser:

Målet är att alla ska få en stund av rörelse och för att bryta stillasittandet.

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?)

6. Gå igenom rörelsepåuserna tillsammans:

Prata om när olika pauser passar bäst. Enskilt, i par eller i grupp. Mer aktiva eller lugna.

7. Prova att leda rörelsepåuser själv eller 2 och 2 inför gruppen.

8. Sammanfattning:

Hur ska ni jobba vidare med rörelsepåuser i klassrummet? Nästa tillfälle.

För exempel på rörelsepåuser i klassrummet se bilaga 1.



Utbildningstillfälle 2 - uppföljning (30 min).



1. Inledande rörelsepaus:

Förslag: sten, sax, påse med tillhörande rörelser
(sten: gör dig som boll, sax: hoppa likt ett X, påse: rak som ett spik).

2. Presentationsrunda:

Av dig själv och deltagarna, namn, skola, ålder.

3. Lyssna av deltagarna om de lett några rörelsepåuser: (diskutera i grupper alt. helgrupp)

- Har det varit något som varit svårt eller inte fungerat?
- Vad har fungerat bra?

5. Workshop rörelsepåuser:

- Låt grupperna berätta vilka rörelsepåuser de gjort och hur de fungerat.
- Använd tomma mallar för rörelsepåuser - låt eleverna skriva egna rörelsepåuser.
- Fundera på när pauserna är bra att kunna göra ensam, i par eller i grupp.
- Varje grupp presenterar några nya rörelsepåuser för gruppen.
- Fundera på om ni behöver material för att göra en del pauser.

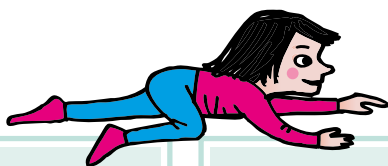
6. Sammanfattning:

- Rörelsesatsning i skolan.
- Rörelseförståelse och ledarens viktiga roll för att inspirera och motivera alla.
- Dela ut diplom.

Lycka till med ditt viktiga jobb som rörelseledare!



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

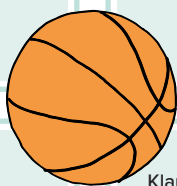
Ledare säger olika kroppsdelar på vilka man ska hålla sina händer. På given signal gäller det att snabbast ta på stolen.

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 uppepå 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 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.

Klapppramsa

Gå ihop med 2 och 2
Hitta på en egen klapppramsa

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.

Hoppring

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



Rörelsepaus

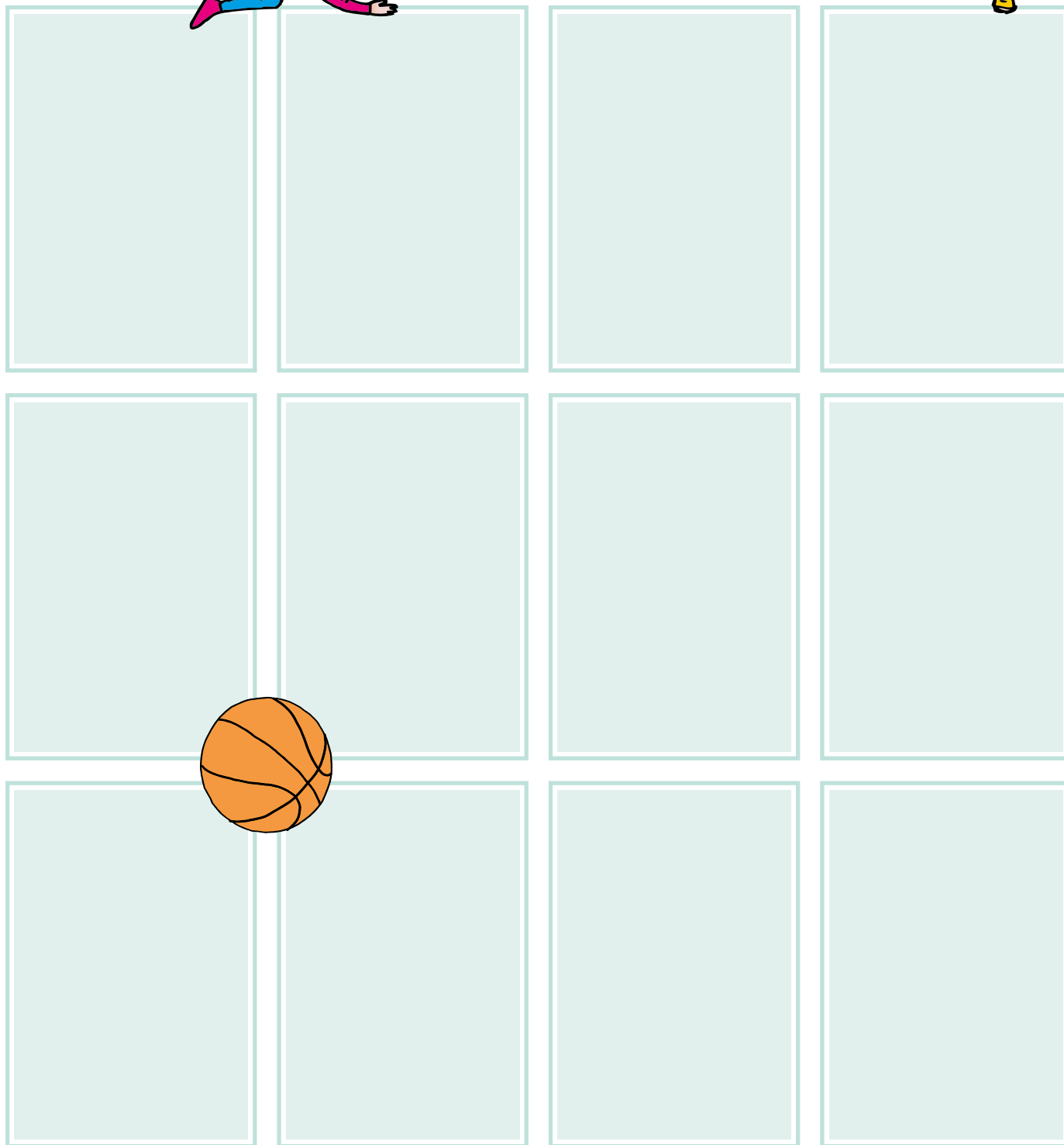


Illustration: Susanne Fredelius. Fri kopiering.

