



Handledning för utbildning av rörelseledare - elev

En praktisk utbildning för elever i att leda aktiviteter för andra elever på skolan. Utbildningen innehåller ledarskap för rastaktiviteter och rörelsepåuser i klassrummet. Utbildningen kan delas upp på två fristående delar där Rörelsepåuser är en egen del.

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 både ledarskap för raster och 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?
- Praktiska aktiviteter som bygger på Rörelseförståelse, Kan- Vågar- Vill.
- Workshop, lekar och rörelsepåuser.

Tidsåtgång:

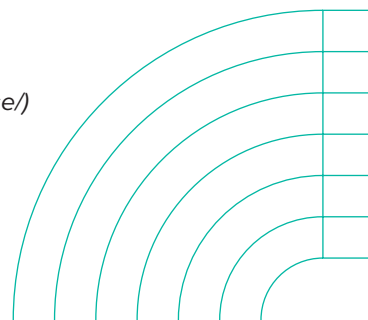
120-150 minuter uppdelat på två tillfällen

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 för många 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:

- Kopiera upp foldern Checklista till eleverna.
- Kopiera Diplom till avslutande tillfället
- Vi rekommenderar att ni använder: häftet Lek med Rörelseförståelse (*beställ här: <https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/lek-med-rorelseforstaelse/>*)
- Post-it lappar, pennor.

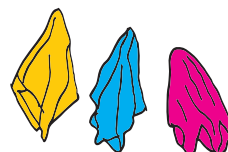


Utbildningstillfälle 1 grundläggande

(60–90 min.)

1. Presentation:

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



2. Lära känna lek:

- Ex. 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.



Rastaktiviteter

5. Lek:

Gör en exkluderande lek sedan jämför med lek som inkluderar.

Exkluderande lek

Lek en lek där det är tydligt att man åker ut eller förlorar.

T.ex. Kullek där de kullade får sätta sig vid sidan och vänta.

Fråga efteråt hur det kändes att åka ut och prata om andra lekar som liknar denna, där man åker ut. Diskutera i gruppen dessa känslor.

Gör om samma lek till mer inkluderande.

Gör samma lek men då så att den blir mer inkluderande (så att man får samarbeta och inte åka ut). T.ex. Tunnelkull där de kullade ställer sig bredbent och får hjälp att bli befriade av de andra genom att de kryper under deras ben.

Diskutera i helgrupp skillnaden i upplevelse mellan lek 1 och 2.

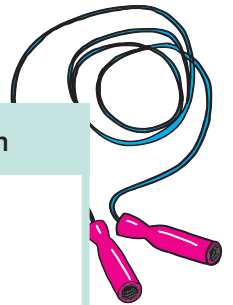
6. Dela ut checklisten (folder). Prata om hur de kan tänka för att alla ska vilja, våga och kunna delta.

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?
- Är det någon annan variant av leken ni skulle kunna testa?



7. Låt eleverna skriva ner alla lekar och aktiviteter som görs idag på rasterna/ skulle kunna göras på rasten. Sammanfatta på gemensam lista. Prata om vilka av lekarna som är bra att genomföra utifrån checklisten



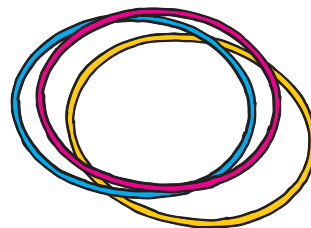
Att leda rörelsepåuser i klassrummet

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

- 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.

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?)

För exempel på rörelsepåuser i klassrummet se bilaga 1.

9. Finns tid kvar, låt deltagarna i grupp planera en aktivitet som övriga får testa.

10. Sammanfattning:

- Hur kommer ni jobba med det här nu?



Utbildningstillfälle 2 uppföljning (60 min).



1. Lära känna Lek:

Välj ur *Lek med rörelseförståelse* eller egna förslag.

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 aktiviteter:

(diskutera i grupper alt. helgrupp)

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

4. Workshop rastaktiviteter:

(Bilda grupper om 3 eller 4)

- Låt grupperna säga ett par vanliga förekommande lekar på skolan/ idrotten.
- Varje grupp tilldelas en lek som dom sedan ska göra om utifrån ett Rörelseförståelse-tänk så att vi utvecklar Rörelseförståelse. Använd er av checklistan och om ni vill bifogad övningsplanering
- Varje grupp presenterar sin lek, leken testkörs och sedan kort reflektion hur dom tänkt och hur det gick.

5. Workshop rörelsepåuser:

- Låt grupperna berätta vilka rörelsepåuser de gjort och hur de fungerat.
- Varje grupp presenterar några nya rörelsepåuser för gruppen.

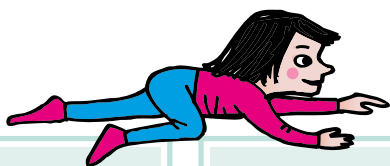
6. Sammanfattning:

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

Lycka till med ert 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

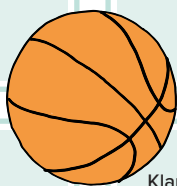
Ledare säger olika kroppsdelar på vilka man ska hålla sina händer. På given signal gäller det att snabbast ta på stolen.

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

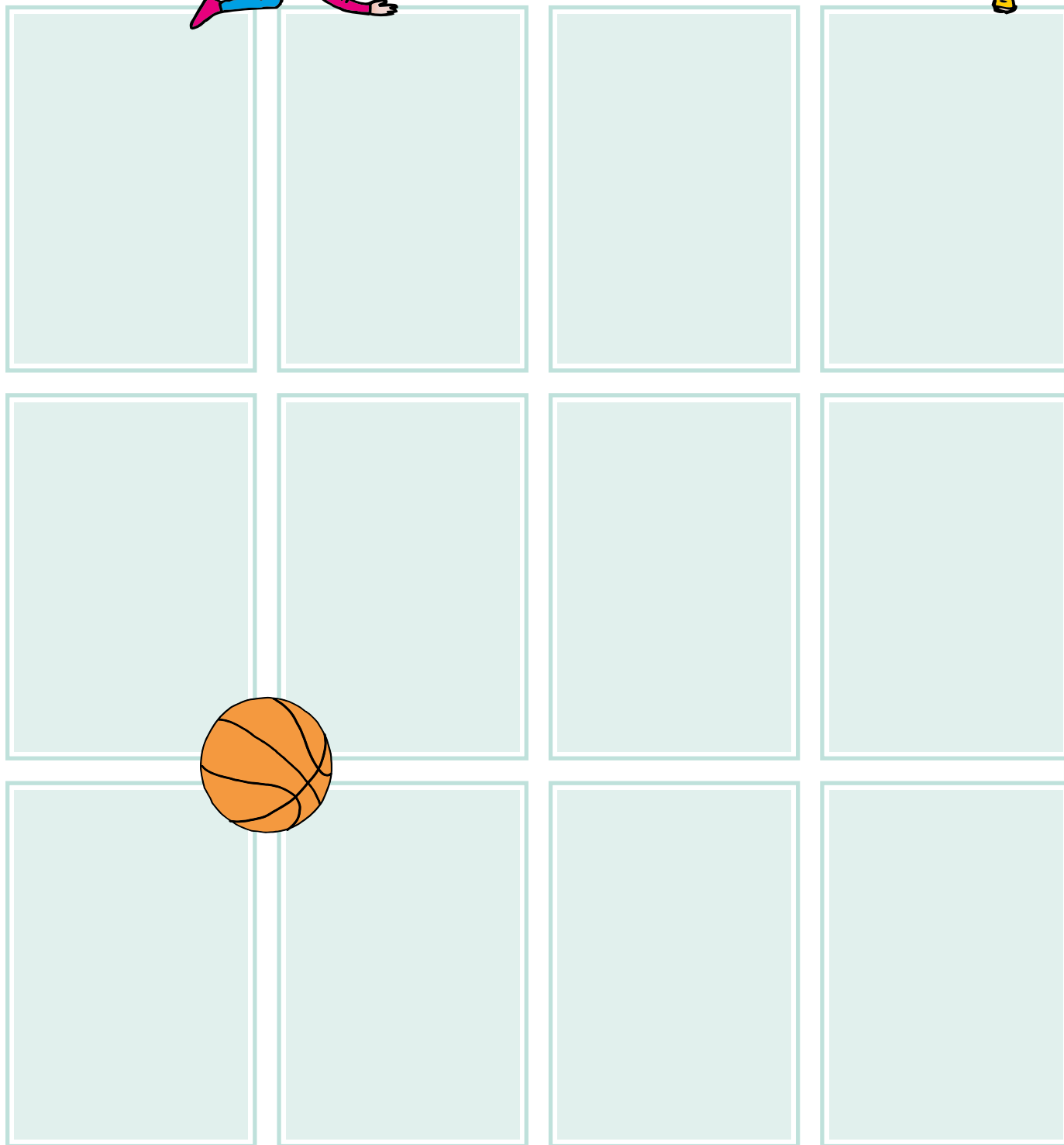
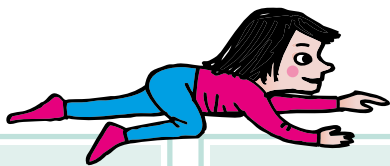


Illustration: Susanne Fredelius. Fri kopiering.

