



Rörelse- satsning i skolan



Rörelseförståelse

Roller på rasten

Den aktiva rasten

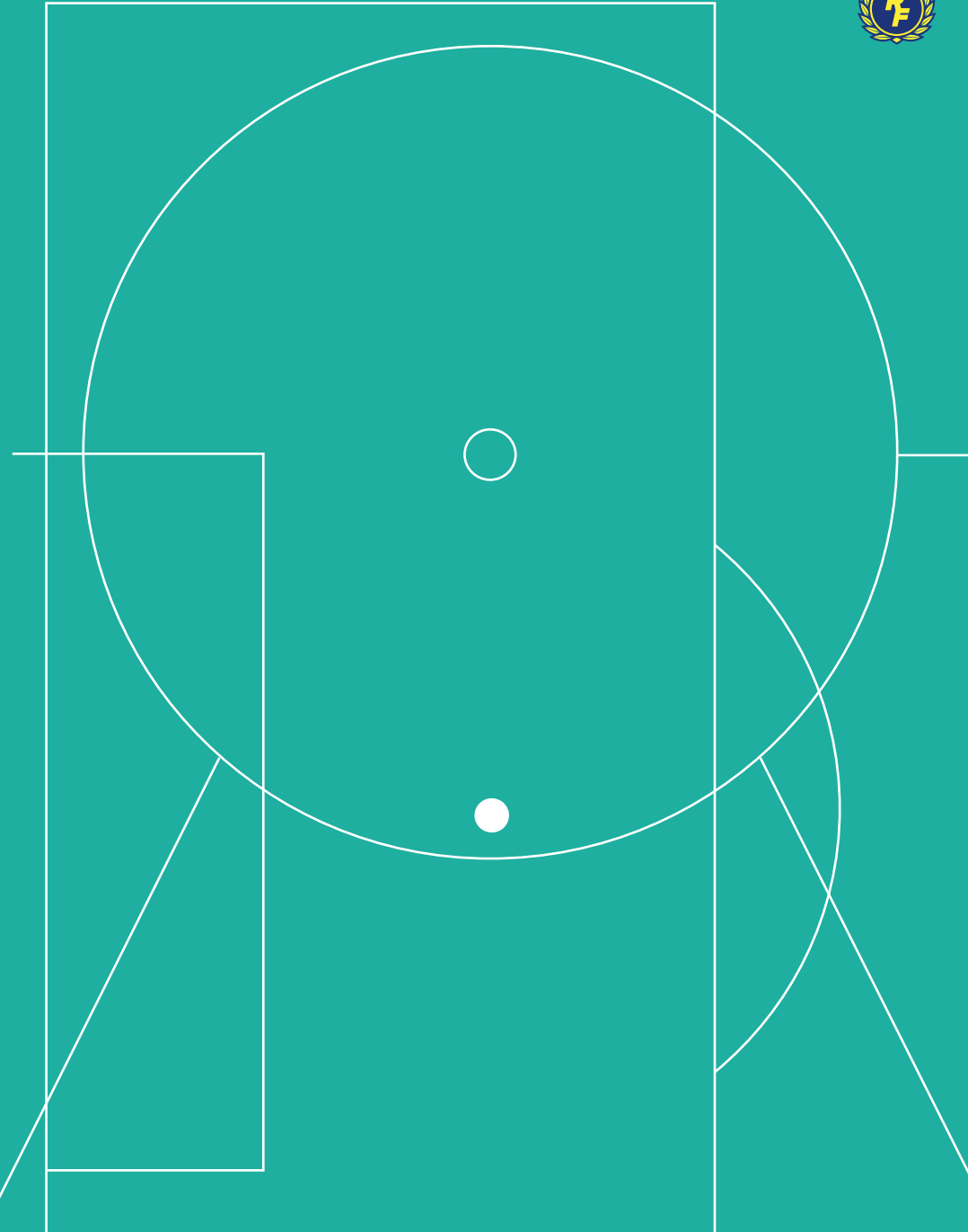
Vad det innebär att vara aktiv på rasten kan variera från person till person. För några är rasten ett underbart frirum där mycket spännande står till förfogande, för en annan kan det vara några av de svåraste minuterna på dagen. Vad ska jag göra? Vad ska jag välja? Vem ska jag vara med? Vågar, vill och kan jag delta?

De flesta människors känslor startar med att känna sig trygg och för barnen som påverkas i något av leden **vill** (motivation till att röra sig), **våga** (självförtroende/självkänsla kopplat till rörelseaktiviteter) och/eller **kan** (rörelseförmågor) kommer deltagandet på ett eller annat sätt påverkas.

Visst vill vi alla att varje barn ska ha en bra rast? Frågan är då hur vi skapar rastmiljön där alla vill, vågar och kan delta och vara aktiva utifrån sina egna förutsättningar.

Med en bra strukturerad tanke kring rasten byggs förhoppningsvis motivation, självförtroende upp och det utvecklas en bredd av rörelseförmågor – då bygger vi självkänsla, rörelseglädje och får en trygg del av dagen!

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

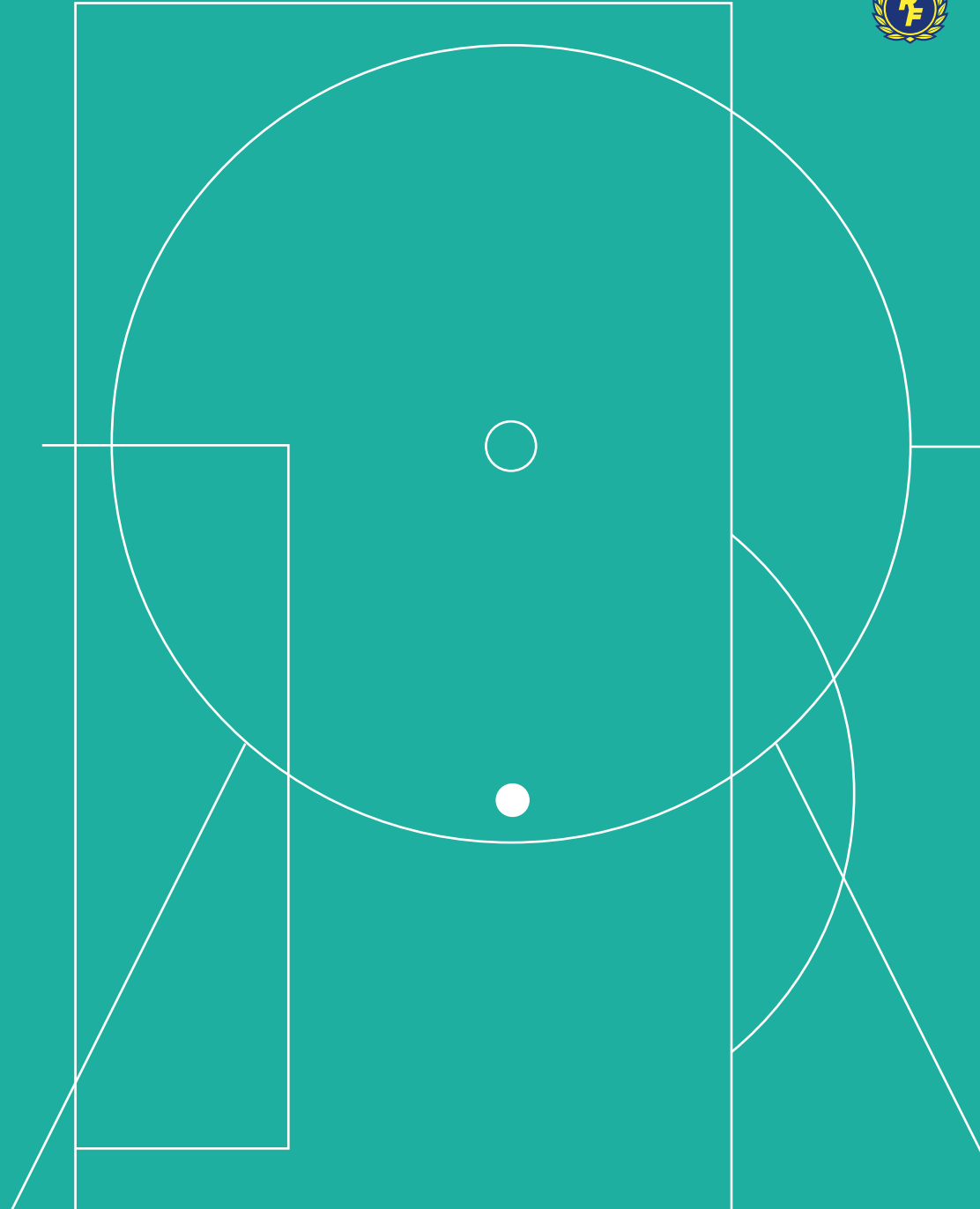


Process

NULÄGESANALYS SKOLGÅRDEN



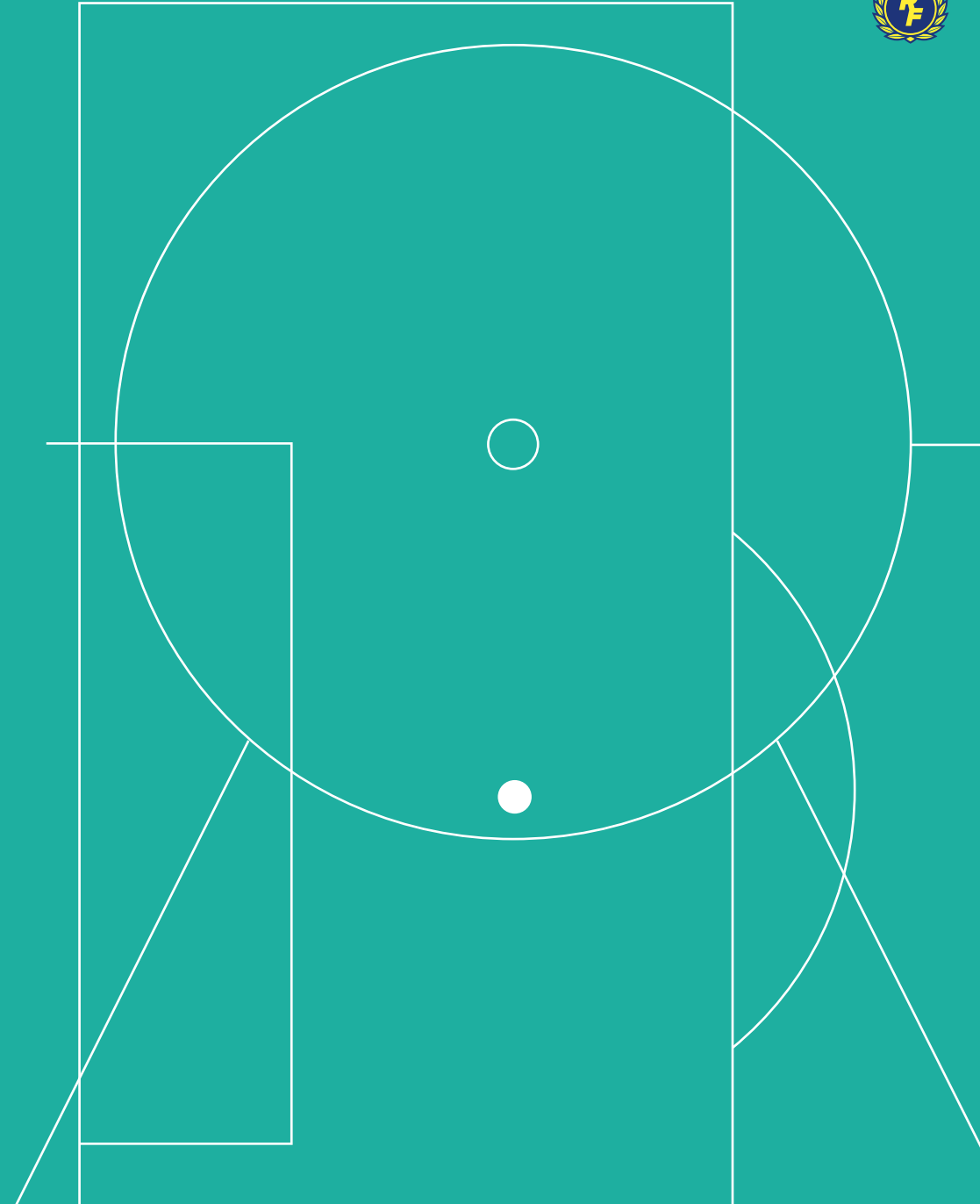
ROLLER PÅ SKOLGÅRDEN



Skolgården

NULÄGE

- Ta t.ex. fram en karta över skolgården. Observera gärna utomhus under en vecka.
 - Områden som är trygga/otrygga, mycket/lite aktivitet.
 - Inspirerar skolgården till rörelse på många olika sätt?
 - Är hela skolgården tillgänglig för alla?
 - Hur skapar vi aktivitet för de som är minst aktiva?
 - Vad har vi för struktur för rasterna?
- Ett annat alternativ kan vara att ta bilder på skolgården och låt eleverna göra en bedömning av:
 - Områden som är trygga/otrygga - mycket/lite aktivitet
 - Inspirerar skolgården till rörelse på många olika sätt?



Förslag på roller



Rastvärd

Rollen innefattar att vara i rörelse runt en sträcka som bestämts på skolgården. Utgångspunkten för detta bör vara en analys av områden på skolgården. Rollen som denna person har är att just promenera runt slingan och observera vad som händer. Barn som bara vill promenera kan hänga på!

Aktivetsledaren

Aktivetsledaren har en aktivitet som alla kan delta i. Den kan läggas på områden där det är lite aktivitet, men också på områden där det är mycket aktivitet och "konfliktytor". Det är viktigt att aktivetsledaren får ägna sig åt just aktiviteten! Detta kan vara en elev.

Trygga
elever i
aktivitet

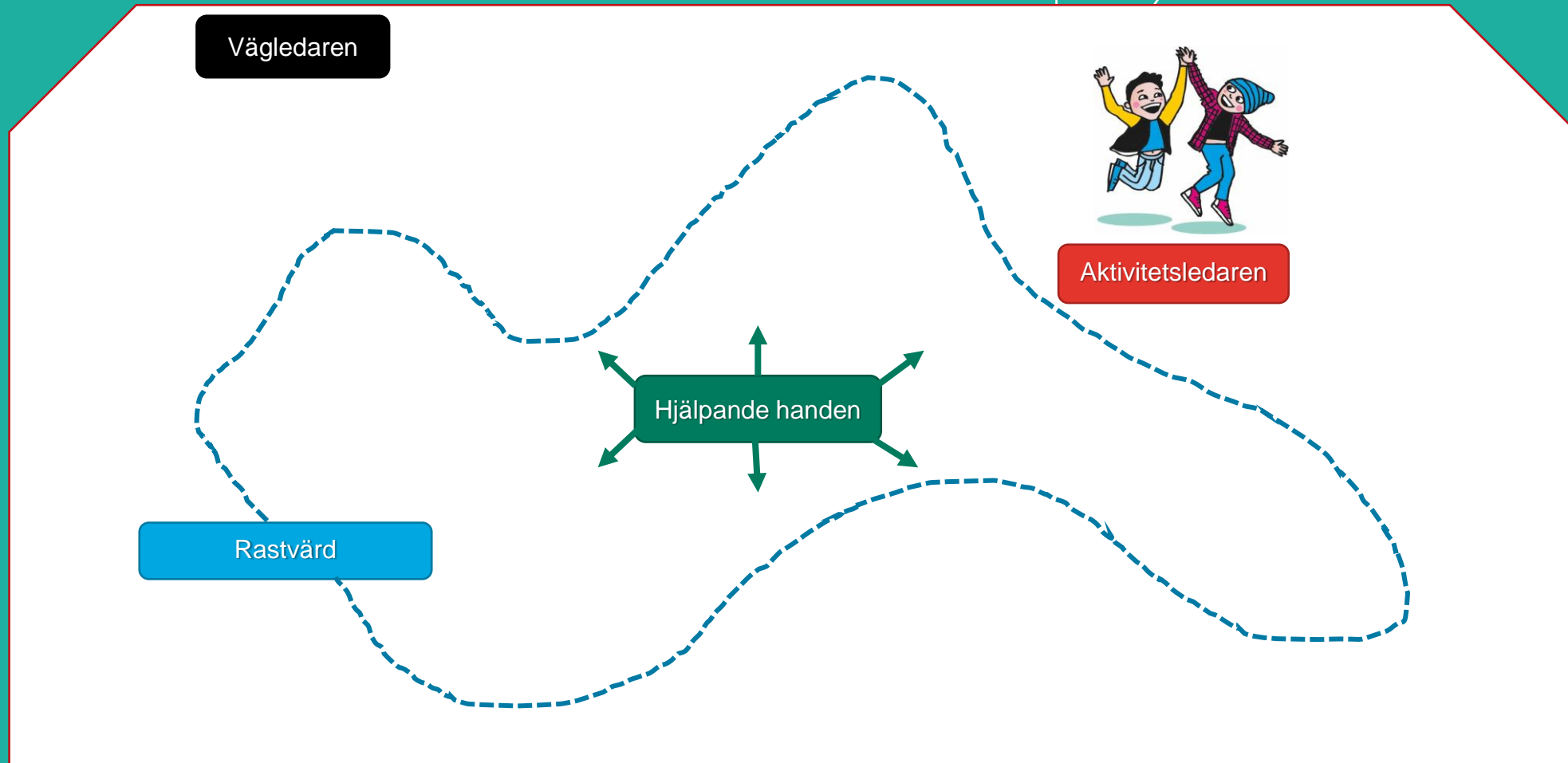
Hjälpande handen

I den här rollen är utgångspunkten att söka upp elever som behöver hjälp att komma igång. Eleverna som behöver råd och tips söker upp den här personen. Personen har många idéer i bakfickan och är redo att hjälpa de elever som behöver. Det kan vara allt från aktiviteter till att knyta skor!

Vägledaren

Vägledaren är alltid på en bestämd plats, helst nära ingång/utgång. Alla ska alltid veta var personen befinner sig, alltså samma plats varje dag. Vägledaren har koll på om elever går in/ut och är en fast punkt som eleverna alltid hittar. På fritidstid går vårdnadshavare till vägledaren vid hämtning.

Vår skolgård





Våra roller

Följande roller passar oss!

Vi startar vecka:

Vi utvärderar vecka:

Har ni västar i olika färger underlättar det arbetet!



Lycka till i arbetet för en trygg rast med mycket rörelse för alla elever!

