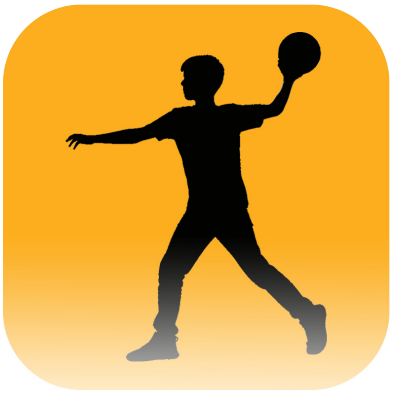


ÄNNU MER RÖRELSEGLÄDJE

Jimmy Säfström

Om Ännu mer Rörelseglädje

Efter succén med den första boken *Rörelseglädje* är nu uppföljaren *Ännu mer Rörelseglädje* äntligen här. Böckerna *Rörelseglädje* är ett inspirations- och undervisningsmaterial i ämnet idrott och hälsa där du bland annat hittar ett stort antal väl beprövade aktiviteter. En del aktiviteter är för dig säkert lika klassiska som uppskattade medan en del säkerligen är spännande och medryckande nyheter. Oavsett vilket kommer du förhoppningsvis att ha stor nytta av *Rörelseglädje* som presenterar aktiviteterna på ett tydligt sätt och samtidigt bjuder på flera tänkvärda tips samt förslag på varianter.

Att arbeta i skolans värld är fantastiskt men komplext. *Rörelseglädje* är därför utformad med fokus på att inspirera och underlätta för dig i ditt viktiga arbete. Aktivitetsbladen är enhetliga, tydliga och pedagogiskt uppbyggda. Du kan välja en aktivitet för att i nästa stund genomföra den och det räcker med att genomföra en aktivitet vid ett enda tillfälle för att skapa en förtrogenhet med hela materialet. Metallspiralen innebär att du kan lägga *Rörelseglädje* uppslagen på en bänk eller plint och kopieringsunderlaget längst bak underlättar och sparar tid. På www.safstrom.se finns utöver allt kopieringsunderlag även en mängd användbara och ifyllnadsbara dokument till många av aktiviteterna i boken!

På följande sida beskrivs aktivitetsbladens upplägg. Sidan visar dig hur de fungerar och är uppbyggda för att du ska få ut så mycket som möjligt av dem.

Se *Rörelseglädje* som ett levande material att utforska tillsammans med dina elever. Prova er fram och hitta era favoritaktiviteter. Anpassa och utveckla dem tillsammans och gör dem till era egna. Ta vara på materialets tydliga upplägg och ge eleverna inflytande. Låt dem bli delaktiga i eller till och med ansvariga för både planering, förberedelser och genomförande.

Aktiviteterna är utvalda med fokus på att öka elevernas rörelseglädje och skapa ett positivt förhållningssätt till rörelse och motion. Detta kan vara avgörande för om de i framtiden kommer att vara fysiskt aktiva eller ej, något som kan påverka hela deras framtida hälsotillstånd och välbefinnande. Vi har alltså stora möjligheter att investera i våra elevers hälsa, något de bär med sig resten av livet.

Jag önskar dig ett stort lycka till i detta viktiga arbete!

Jimmy Säfström

Om författaren

Jimmy Säfström har arbetat inom skolans värld sedan år 2002. Han har en gedigen bakgrund med erfarenhet som lärare från grundskolans årskurs 1 till gymnasieskolans årskurs 3 samt som rektor med uppdraget att starta en helt ny gymnasieskola.

Att få barn och ungdomar att växa som individer är hans ledstjärna och han verkar utifrån övertygelsen att det vackraste och absolut mest kraftfulla vi kan göra för en annan människa är att få den att tro på sig själv och på vad den kan åstadkomma. Kring detta och mycket mer håller han föreläsningar uppskattade av såväl skolpersonal som elever och föräldrar.

Utöver böckerna *Rörelseglädje* har han även författat *Matteväskan* samt den populära boken *Stjärnglans eller stjärnfall*. Mer info på s.91.

Foto
Foto från en verklig situation för att skapa en uppfattning av aktiviteten.

Förberedelser
Visar vilka förberedelser som behöver göras inför aktiviteten.

Genomförande
Tydliga instruktioner som visar hur aktiviteten genomförs.

Varianter
Förslag på varianter för att skapa variation eller för att vidareutveckla aktiviteten.
Många varianter är i sig en helt ny aktivitet. Kombinera gärna olika varianter med varandra.

JORDEN RUNT

ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	4 MATTOR
4-6	UTE	MEDEL	ROCKRINGAR
7-9		HÖG	MJUKA BOLLAR
			POÄNGKORT

Förberedelser
- Förbered planen enligt skissen. Luta mattorna mot någon form av stöd, till exempel pallplintar.
- Dela in gruppen i lag om 5-7 elever. Skissen visar ett exempel med tre lag. Ett lag, utelaget, ställer sig i mitten och de båda andra lagen, innelagen, tar plats bakom varsin matta.
- Förbered ett poängkort till varje lag. Dessa finns som kopieringsunderlag på s. 86

Genomförande
- Aktiviteten går ut på att eleverna i innelagen ska lämna sitt skydd, runda alla mattor och ta sig tillbaka utan att bli träffade. Varje gång en elev lyckas med detta flyttar den markören ett steg på lagets poängkort.
- Eleverna från innelagen startar när de vill och på vägen runt är det tillåtet att söka skydd bakom de andra lagens mattor.
- Utelaget kastar bollar från sin mittcirkel och försöker träffa innelagens elever. Huvudet är fritt.
- Träffen måste vara direkt för att räknas, ingen studs innan.
- Utelaget får hämta bollar överallt på planen men de måste stå i mittcirkeln när de kastar.
- Träffade elever tar plats i mittcirkeln och hjälper utelaget genom att också kasta bollar och försöka träffa elever från de andra innelagen.
- Omgången är över efter en viss tid eller när alla elever från innelagen är brända.
- Aktiviteten pågår i lika många omgångar som det finns lag. Varje lag agerar alltså utelag vid ett tillfälle.
- Vid tävling vinner det lag som samlar ihop flest antal poäng eller som överlever längst.

Tips
- Bestäm en gemensam riktning för varvet för att undvika kollisioner.
- Använd många bollar för att få ett högt tempo och stort deltagande.
- Aktiviteten kan som mest svälja fem lag, ett utelag samt fyra innelag.
- Beroende på antal elever per lag kan det gå bra att ersätta mattorna med plintar.
- Finns det ingen tydlig mittcirkel i salen? Använd mattor eller koner för att markera utelagets kastzon.
- Låt innelagets elever få stanna max 5 sekunder bakom ett och samma skydd innan de måste springa vidare.
- Vid stora ytor kan två eller flera separata kastzoner användas.
- Underlätta för bollrädda elever genom att endast godkänna träffar på ben och fötter.

Variation
- Inga lag och inga poäng. Två elever börjar i mitten som brännare, övriga springer. De två elever som klarar sig längst utan att bli brända startar som brännare i nästa runda. Vid denna variant kan man använda både mindre och färre antal skydd.

26

Rörelseglädje - www.safstrom.se

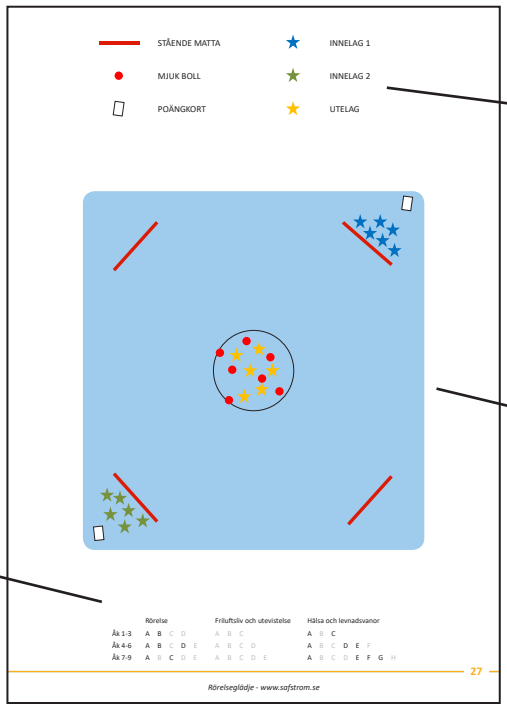
Titel
Aktiviteterna kommer i alfabetisk ordning.

Panelen
Panelen ger en snabb överblick av aktiviteten. Se för vilken eller vilka årskurser den är lämplig, om den passar inomhus eller utomhus, graden av förarbete samt vilket materiel som behövs.
Lämplig årskurs är endast ett riktmärke. Med små justeringar kan flera av aktiviteterna anpassas för både yngre och äldre elever.
Panelen visar aktiviteten i sitt grundutförande, utan eventuella tips och varianter.

Tips
Tänkvärda tips som kan underlätta och utveckla aktiviteten.

Extramaterial
På en del aktivitetsblad finns denna symbol uppe vid panelen. Det betyder att det finns extramaterial att hämta på www.safstrom.se.
Det kan handla om till exempel ifyllnadsbara dokument, förslag på övningar, kopieringsunderlag samt andra användbara dokument.

Lgr22
Aktiviteterna är kopplade till det centrala innehållet i ämnet idrott och hälsa i Lgr22. För varje aktivitet går det att utläsa vilka moment i det centrala innehållet som behandlas. Som stöd finns det centrala innehållet som kopieringsunderlag på s. 80-81. Genom att fylla i detta underlag synliggörs det enkelt vilka moment som kvarstår att behandla. Då en del moment är teoretiska bör *Rörelseglädje* kompletteras med annan undervisning för att ge eleverna bästa möjliga förutsättningar i ämnet.



STÅENDE MATTA
MJUK BOLL
POÄNGKORT
INNELAG 1
INNELAG 2
UTELAG

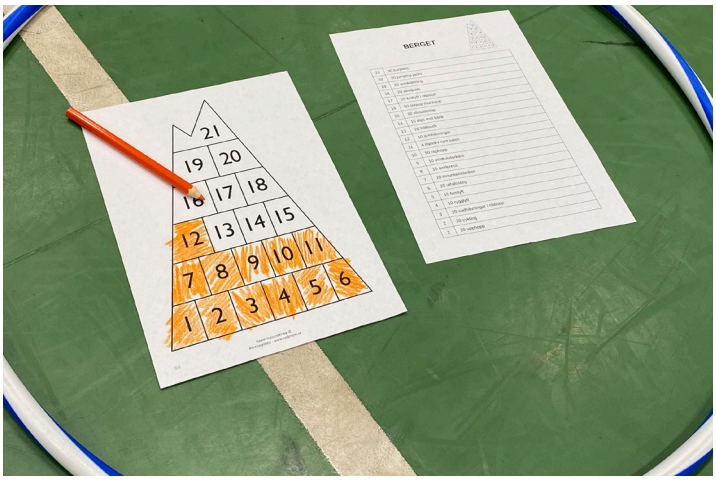
	Rörelse	Friluftslv och utevistelse	Hälsa och levnadsvanor
Åk 1-3	A B C D	A B C	A B C
Åk 4-6	A B C D E	A B C D	A B C D E F
Åk 7-9	A B C D E	A B C D E	A B C D E F G H

27

Rörelseglädje - www.safstrom.se

Symboler
Förklaring av de symboler som finns på skissen.

Skiss
Beskrivande skiss för att ge en klar bild av var elever och materiel är placerade i utgångsposition.



BERGET

ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	FÄRGPENNOR
4-6	UTE	MEDEL	ÖVNINGSLAPP
7-9		HÖG	BERGET
			UTIFRÅN ÖVNINGAR

Förberedelser

- Förbered en lapp med 21 numrerade konditions- och styrkeövningar. Förslag på övningar finns på s. 19. Förbered därefter eventuella stationer.
- Kopiera upp Berget samt lappen med övningar. Dessa finns som kopieringsunderlag på s. 82-83.
- Dela in eleverna i par och tilldela varje par en uppsättning bestående av Berget, lappen med övningar samt en färgpenna.

Genomförande

- Aktiviteten går ut på att eleverna ska bestiga sitt berg, det vill säga genomföra alla övningar på lappen.
- Eleverna i paret bestämmer själva om de utför respektive övning på egen hand eller om de delar upp antalet repetitioner sinsemellan.
- Övningarna genomförs i ordning. Från nummer 1 till 21.
- När alla repetitioner för en övning är genomförda färgläggs övningens nummer på Berget.
- Aktiviteten är över när paret färglagt alla 21 övningar.

Tips

- Gå igenom och visa övningarna innan ni påbörjar aktiviteten.
- Låt nummer 21 bjuda på en utmaning med många repetitioner som eleverna i paret hjälps åt att genomföra. Då kan de fira sin triumf samtidigt.
- Var sjunde övning kan vara en gemensam övning eller utmaning som paret utför tillsammans.
- Aktiviteten passar utmärkt för en kombination av till exempel kondition och styrka men prova även renodlade teman och döp aktiviteten till konditionssberget, koordinationsberget, rörlighetsberget eller styrkeberget.
- Placera eventuellt ut rockringar och lägg en uppsättning i varje rockring. Detta sprider ut eleverna.
- Ha en diskussion kring att det inte är någon tävling, att kvaliteten på övningarna är det viktiga.
- Följ upp aktiviteten med samtal kring till exempel kondition, puls, samarbete och styrka.

Variation

- Eleverna arbetar enskilt och bestiger sitt eget berg.
- Ge eleverna en tom tabell med uppgiften att själva fylla i övningar och antalet repetitioner. Lägg eventuellt till en kolumn i vilken eleverna efteråt kan skriva vilken muskelgrupp som primärt tränades samt om övningen främst handlade om kondition, koordination, rörlighet eller styrka.

	Rörelse	Friluftsliv och utevistelse	Hälsa och levnadsvanor
Åk 1-3	A B C D	A B C	A B C
Åk 4-6	A B C D E	A B C D	A B C D E F
Åk 7-9	A B C D E	A B C D E	A B C D E F G H

LYRSTAFETT

ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	ROCKRINGAR
4-6	UTE	MEDEL	MJUKA BOLLAR
7-9		HÖG	POÄNGKORT

Förberedelser

- Förbered planen enligt skissen. Markera de olika poängzonerna med koner eller använd golvets linjer.
- Placera ett poängkort vid varje rockring. Dessa finns som kopieringsunderlag på s. 86.
- Dela in gruppen i lag om 4-5 elever och tilldela lagen varsin rockring att bilda led bakom.

Genomförande

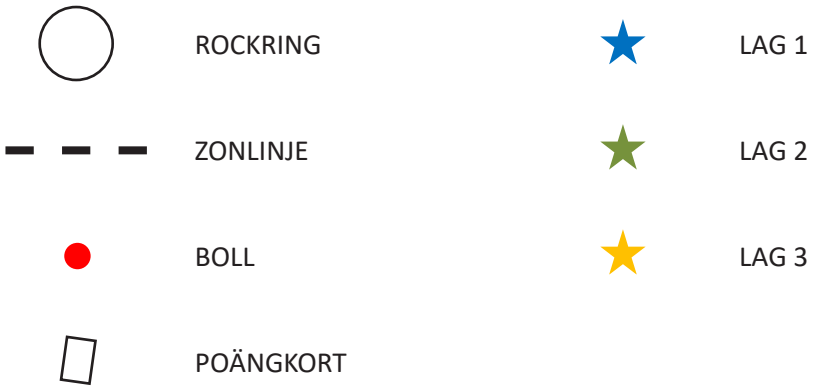
- Aktiviteten går ut på att samla poäng till laget genom att fånga bollen i de olika poängzonerna.
- På signal springer eleven först i ledet in på planen och ställer sig i valfri zon.
- Nästa elev i laget ställer sig i rockringen och kastar bollen till eleven inne på planen.
- Om eleven lyckas ta lyra flyttar laget markören på poängkortet lika många poäng som zonen är värd.
- Efter kastet tar eleven bollen med sig tillbaka till laget och ställer sig sist i ledet. Samtidigt springer eleven som just kastat in på planen.
- Vid tävling vinner det lag som först fyller sitt poängkort eller som har flest poäng när omgången är över.

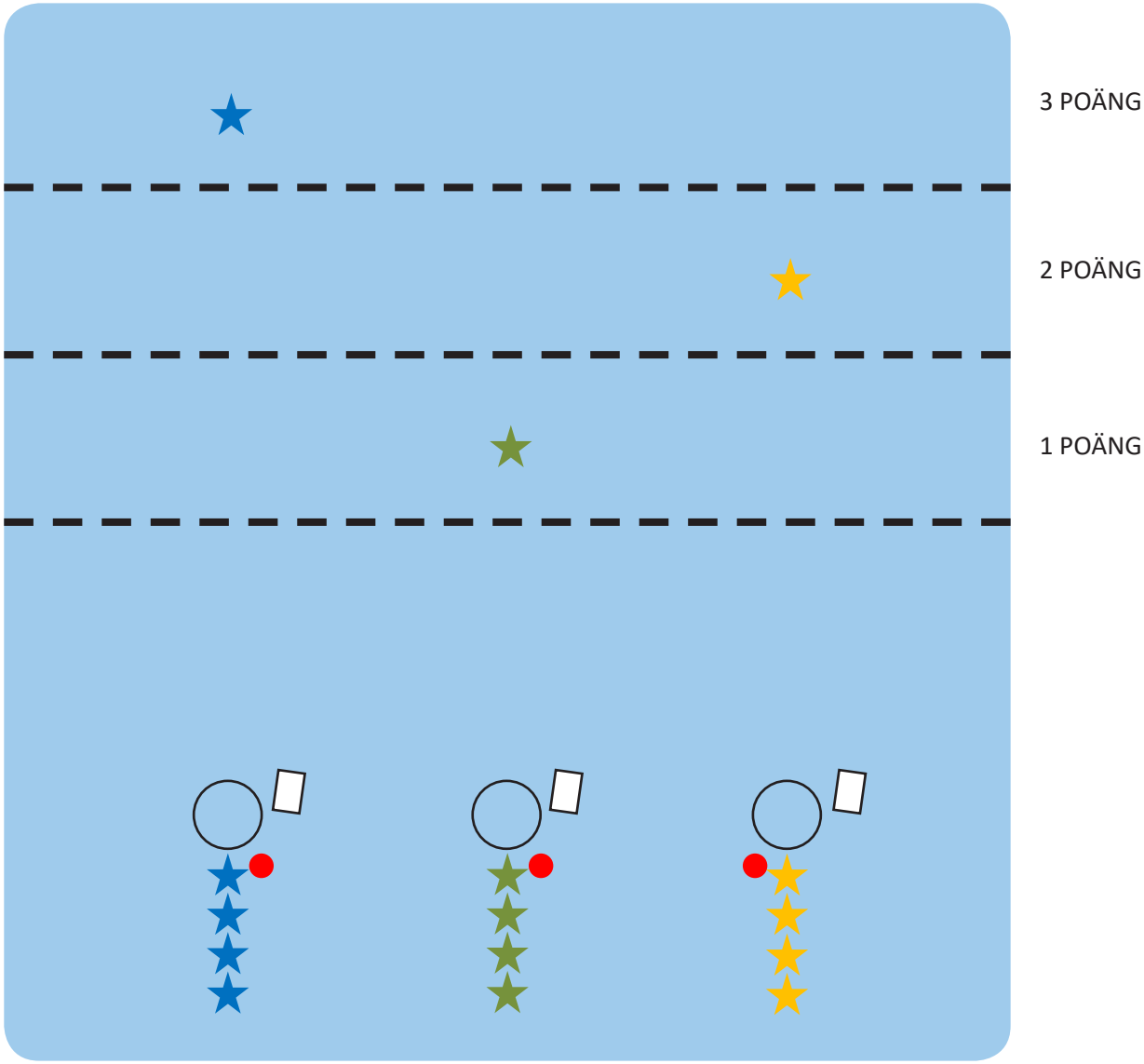
Tips

- Ju fler lag desto högre aktivitet och delaktighet per elev.
- Ge lagen tid att utvärdera och utveckla sin strategi inför varje ny omgång.
- Anpassa avståndet från rockringarna till poängzonerna efter elevernas ålder och förmåga.

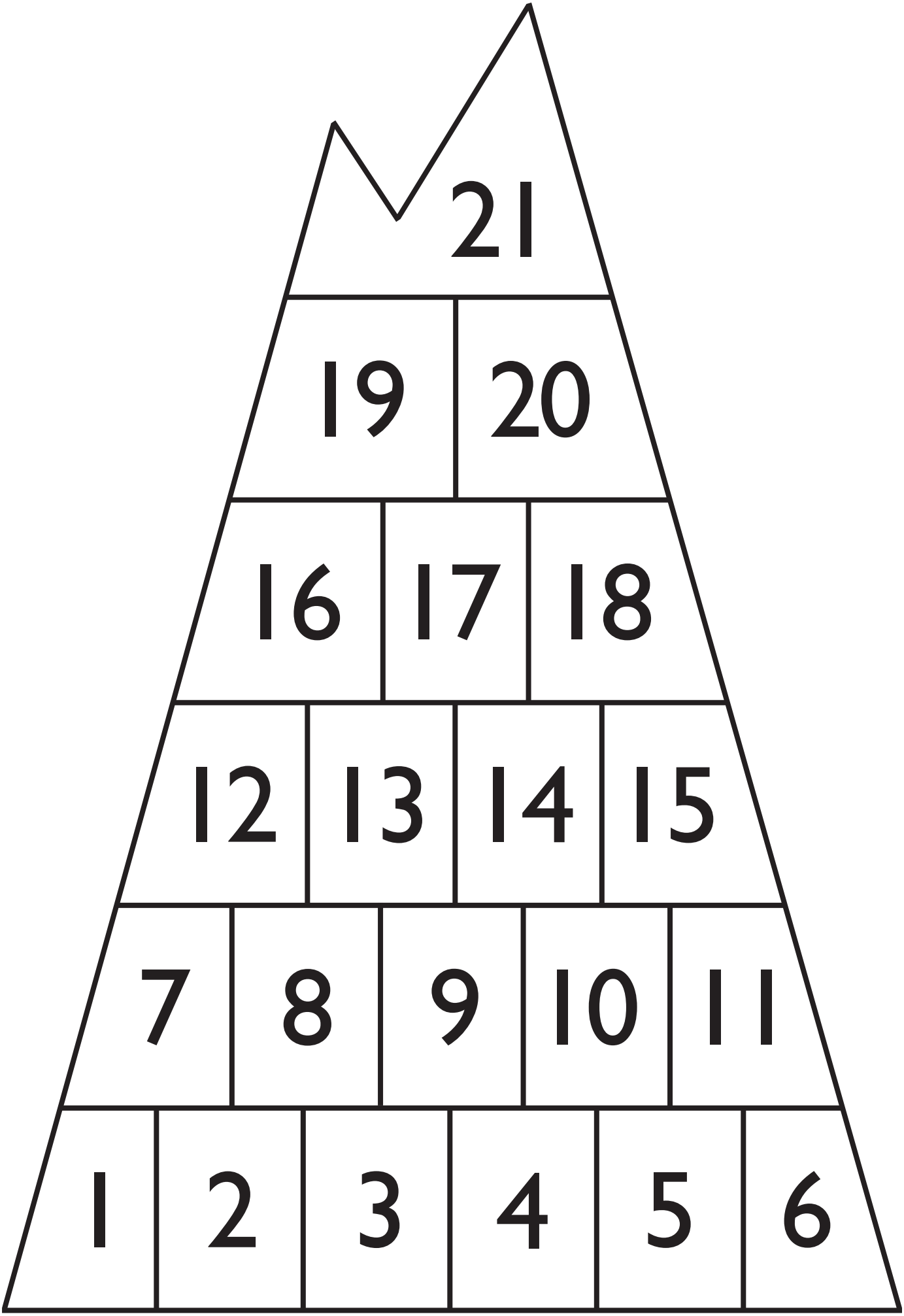
Variation

- Använd andra föremål att kasta som tennisbollar, amerikanska fotbollar och frisbees.
- Använd fler poängzoner.
- Placera ett par rockringar i eller förbi den bortersta zonen. Att fånga lyra ståendes i en rockring ger 5 poäng.



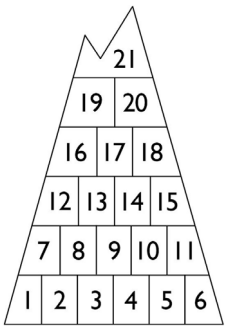


	Rörelse	Friluftsliv och utevistelse	Hälsa och levnadsvanor
Åk 1-3	A B C D	A B C	A B C
Åk 4-6	A B C D E	A B C D	A B C D E F
Åk 7-9	A B C D E	A B C D E	A B C D E F G H



Kopieringsunderlag ©
Rörelseglädje - www.safstrom.se

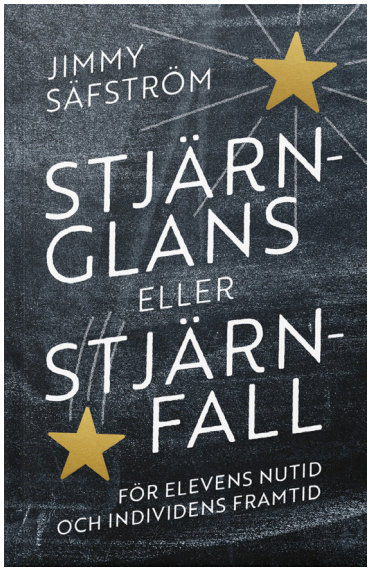
BERGET



NUMMER	REPETITIONER	ÖVNING
21		
20		
19		
18		
17		
16		
15		
14		
13		
12		
11		
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Kopieringsunderlag ©
Rörelseglädje - www.safstrom.se

ANDRA UTGIVNINGAR



STJÄRNGLANS ELLER STJÄRNFALL

Boken till dig som arbetar i skolans värld! En bok att inspireras av, skratta åt, gråta till, bekräftas i och tröstas av i ett fantastiskt men komplext yrke.

Stjärnglans eller stjärnfall är den hyllade boken som redan med sin titel ställer en viktig och kritisk fråga. I vilket skick är individen som kommer ut på andra sidan skolsystemet? Har den tillit till sig själv och vad den kan åstadkomma eller är den skavd och vingklippt? Frågan är avgörande för den enskilde individens möjlighet till framgång, utveckling och välmående.

Med sin ödmjuka och inspirerande berättelse visar författaren bland annat på hur avgörande det är att få barn och ungdomar att tro på sig själva och på vad de kan åstadkomma samt hur man med individutveckling och goda relationer når framgång i detta viktiga arbete.

Boken är på 287 viktiga sidor och nedan några läsares omdömen:

”En helt underbar bok!”
”Obligatorisk läsning för alla som arbetar inom skola!”
”Sträckläste!”
”En väldigt viktig bok värd högsta möjliga betyg!”
”En otroligt välskriven och läsvärd bok!”

MATTEVÄSKAN

Matteväskan består av en snygg ryggsäck som innehåller ett kompendium samt en ask med tillbehör. Kompendiet är fullt av spel och aktiviteter som engagerar, stimulerar och skapar en lust att lära. Spelen och aktiviteterna är utvalda med fokus på att vara lustfyllda och lärorika samt att utveckla de fem förmågorna som finns för skolämnet matematik i grundskolan.

Eleverna lånar hem Matteväskorna veckovis och de uppfattas som en positiv länk mellan hem och skola där hemmen blir mer engagerade i skolämnet matematik. Beroende på barnens färdigheter och förmågor passar Matteväskan barn i åldern 6-12 år (åk F-6) med en extra tyngd på åldrarna 8-10 år (åk 2-4). Nedan några lärares och föräldrars omdömen:

”En briljant produkt!”
”Eleverna står i kö för att få bära med den hem!”
”Minst en Matteväska i varje klass är ett måste.”
”Matteväskan är så uppskattad av både elever och vårdnadshavare!”
”Väl investerade läromedelspengar!”

Läs mer på www.safstrom.se

”A student is not a container you have to fill
but a torch you have to light up.”

ALBERT EINSTEIN

ISBN 978-91-531-5086-2