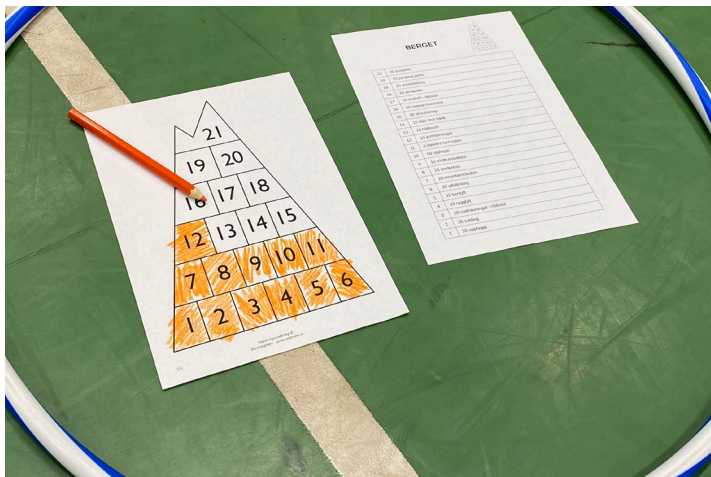




# JULGRANEN

| ÅK  | PLATS | FÖRARBETE | MATERIEL         |
|-----|-------|-----------|------------------|
| F-3 | INNE  | LÅG       | FÄRG PENNOR      |
| 4-6 | UTE   | MEDEL     | ÖVNINGSLAPP      |
| 7-9 |       | HÖG       | JULGRANEN        |
|     |       |           | UTIFRÅN ÖVNINGAR |



## Förberedelser

- Förbered en lapp med 24 numrerade konditions- och styrkeövningar. Förbered därefter eventuella stationer.
- Kopiera upp Julgranen samt lappen med övningar. Finns som kopieringsunderlag.
- Dela in eleverna i par och tilldela varje par en uppsättning bestående av Julgranen, lappen med övningar samt olika färgpennor.

## Genomförande

- Aktiviteten går ut på att eleverna ska klä sin julgran, 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 24.
- När alla repetitioner för en övning är genomförda färgläggs övningens nummer på Julgranen.
- Aktiviteten är över när paret till slut färglagt stjärnan på toppen, den 24 och sista övningen.

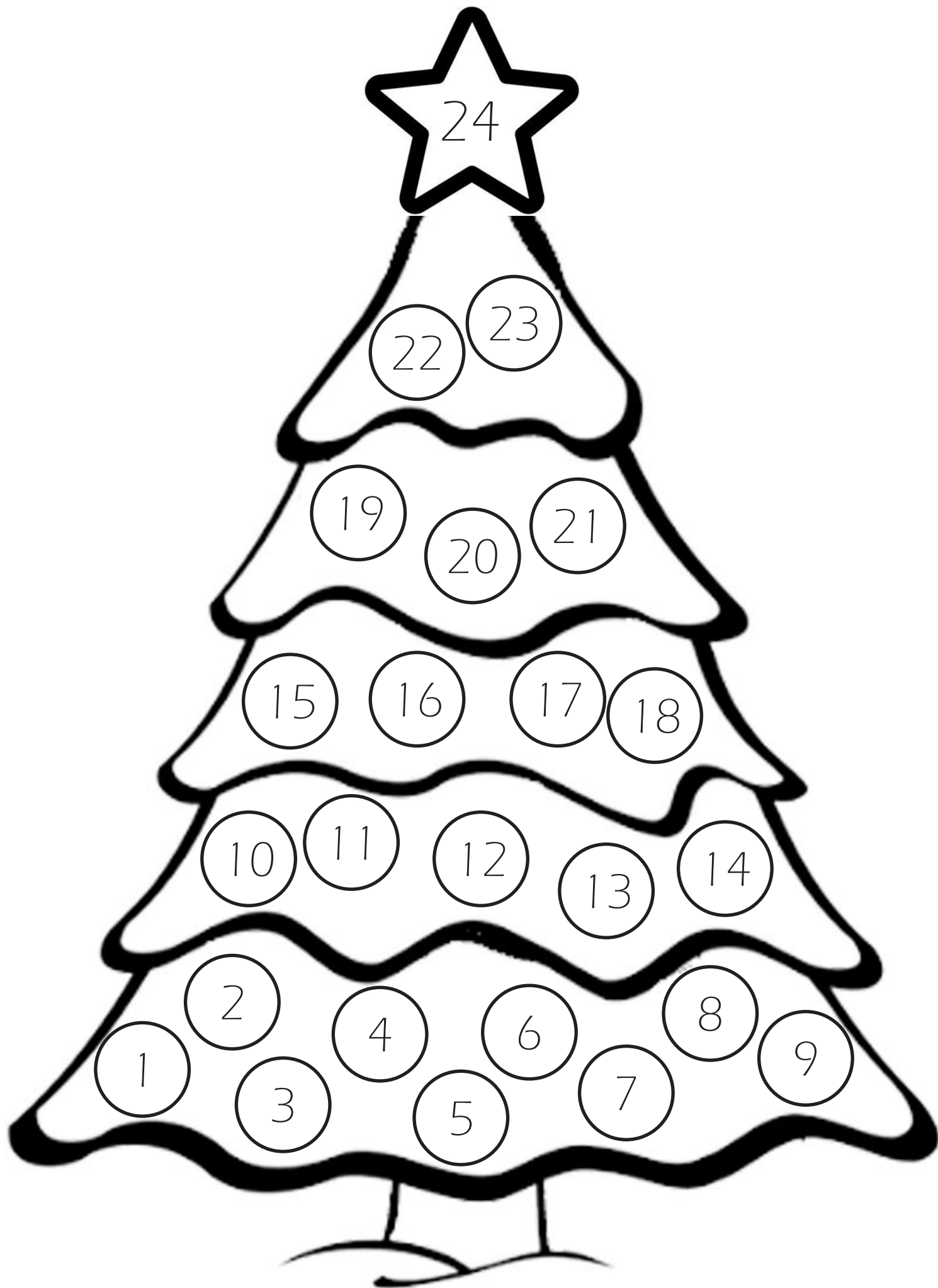
## Tips

- Gå igenom och visa övningarna innan ni påbörjar aktiviteten.
- Låt nummer 24 bjuda på en utmaning med många repetitioner som eleverna i paret hjälps åt att genomföra. Då kan de fira sin triumf samtidigt.
- Var fjärde eller sjätte 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 konditionsgranen, koordinationsgranen, rörlighetsgranen eller styrkegranen.
- Placera eventuellt ut rockringar och lägg en uppsättning materiel 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

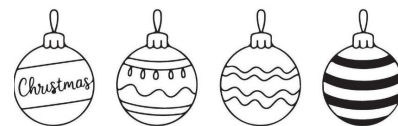
- Eleverna arbetar enskilt och klär sin egen julgran.
- Ge eleverna en tom tabell med uppgiften att själva fylla i övningar och antalet repetitioner. Lägg eventuellt till en kolumn i vilken eleverna efteråt kan skriva vilken muskelgrupp som primärt tränades samt om övningen främst handlade om kondition, 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        |





# JULGRANEN



| NUMMER | REPETITIONER | ÖVNING |
|--------|--------------|--------|
| 24     |              |        |
| 23     |              |        |
| 22     |              |        |
| 21     |              |        |
| 20     |              |        |
| 19     |              |        |
| 18     |              |        |
| 17     |              |        |
| 16     |              |        |
| 15     |              |        |
| 14     |              |        |
| 13     |              |        |
| 12     |              |        |
| 11     |              |        |
| 10     |              |        |
| 9      |              |        |
| 8      |              |        |
| 7      |              |        |
| 6      |              |        |
| 5      |              |        |
| 4      |              |        |
| 3      |              |        |
| 2      |              |        |
| 1      |              |        |

## ANDRA UTGIVNINGAR



### STJÄRNGLANS ELLER STJÄRN-FALL

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 läsaes 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! Minst en Matteväska i varje klass är ett måste!"*

*"Eleverna står i kö för att få bära med den hem!"*

*"Matteväskan är så uppskattad av både elever och vårdnadshavare!"*

*"Väl investerade läromedelspengar!"*



### RÖRELSEGLÄDJE och ÄNNU MER RÖRELSEGLÄDJE

Böckerna *Rörelseglädje* har gjort stor succé hos landets idrottslärare och sålt i över 4 000 exemplar samt översatts till andra språk. Av många ses *Rörelseglädjeböckerna* som idrottslärares bästa vän - inspirerande böcker som förenklar och förnyar undervisningen i idrott och hälsa på skolor runt om i Sverige. Böckerna är tydliga, pedagogiskt uppbyggda och sprängfulla med aktiviteter och övningar. Nedan några idrottslärares omdömen:

*"Sjukt bra bok! Jag vill ha mer!!"*

*"Suverän! Jag rekommenderar boken till alla idrottslärare!"*

*"Det bästa idh-materialet som producerats på mycket länge!"*

*"Namnet *Rörelseglädje* är verkligen ett bra namn på en bra bok!"*

Läs mer på [www.safstrom.se](http://www.safstrom.se)