



ÄNNU MER

RÖRELSSEGLÄDJE



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 sidan 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
7-8	INNE	LÅG	4 MATTOR
4-6	UTE	MEDEL	RÖRNINGAR
7-9	HÖG	HÖG	MJUKA BOLLAR POÄNGKORT

Förberedelser

- Förbered planen enligt skissen. Luta mattorna mot någon form av stöd, till exempel pallfötter.
- 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.
- Omgivningen 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 utslag 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 utslag 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 utslagets kastzon.
- Låt innelagens 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 bolltrötta 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 större 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.

STÄNDE MATTA

MJUK BOLL

POÄNGKORT

INNELAG 1

INNELAG 2

UTELAG

Rörelse Friflutsv och utövning Hälso 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.

Det centrala innehållet i ämnet idrott och hälsa - Lgr22

Årskurs 1-3

Rörelse

- ☐ A Motoriska grundformer med och utan olika redskap. Deras sammansatta former.
- ☐ B Lekar och andra enkla rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- ☐ C Takt och rytm i enkla danser och rörelser till musik.
- ☐ D Rörelser i vatten och vattenvana. Att balansera, flyta och simma i mag- och ryggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- ☐ A Att orientera sig i närmiljön och enkla kartors uppbyggnad. Begrepp som beskriver läge, avstånd och riktning.
- ☐ B Utforskande av möjligheter till och genomförande av vistelse, lekar och rörelser i natur- och utemiljö.
- ☐ C Allemansrättens grunder.

Hälsa och levnadsvanor

- ☐ A Samtal om upplevelser av olika aktiviteter.
- ☐ B Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- ☐ C Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.

Årskurs 4-6

Rörelse

- ☐ A Sammansatta motoriska grundformer med och utan olika redskap.
- ☐ B Lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- ☐ C Takt och rytm i danser och rörelser till musik.
- ☐ D Grundläggande träningslära: pulshöjande rörelser samt koordinations-, styrke- och rörlighetsövningar.
- ☐ E Simning i mag- och ryggläge.

Friluftsliv och utevistelse

- ☐ A Att orientera sig i den närliggande natur- och utemiljön med hjälp av kartor såväl med som utan stöd av digitala verktyg. Kartors uppbyggnad och symboler.
- ☐ B Utforskande av möjligheter till och genomförande av friluftaktiviteter, lekar och rörelser i skiftande natur- och utemiljöer under olika årstider.
- ☐ C Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.
- ☐ D Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer vid vatten med hjälpredskap.

Hälsa och levnadsvanor

- ☐ A Samtal om upplevelser av olika aktiviteter samt värdering av hur de påverkar den fysiska förmågan och hälsan.
- ☐ B Normer kring olika slags aktiviteter. Hur normer påverkar individers deltagande, till exempel normer kring kön och funktionalitet kopplade till olika rörelseaktiviteter.
- ☐ C Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- ☐ D Olika sätt att förebygga skador, däribland uppvärmning.
- ☐ E Säkerhet och hänsynstagande i samband med aktiviteter.
- ☐ F Första hjälpen.

Årskurs 7-9

Rörelse

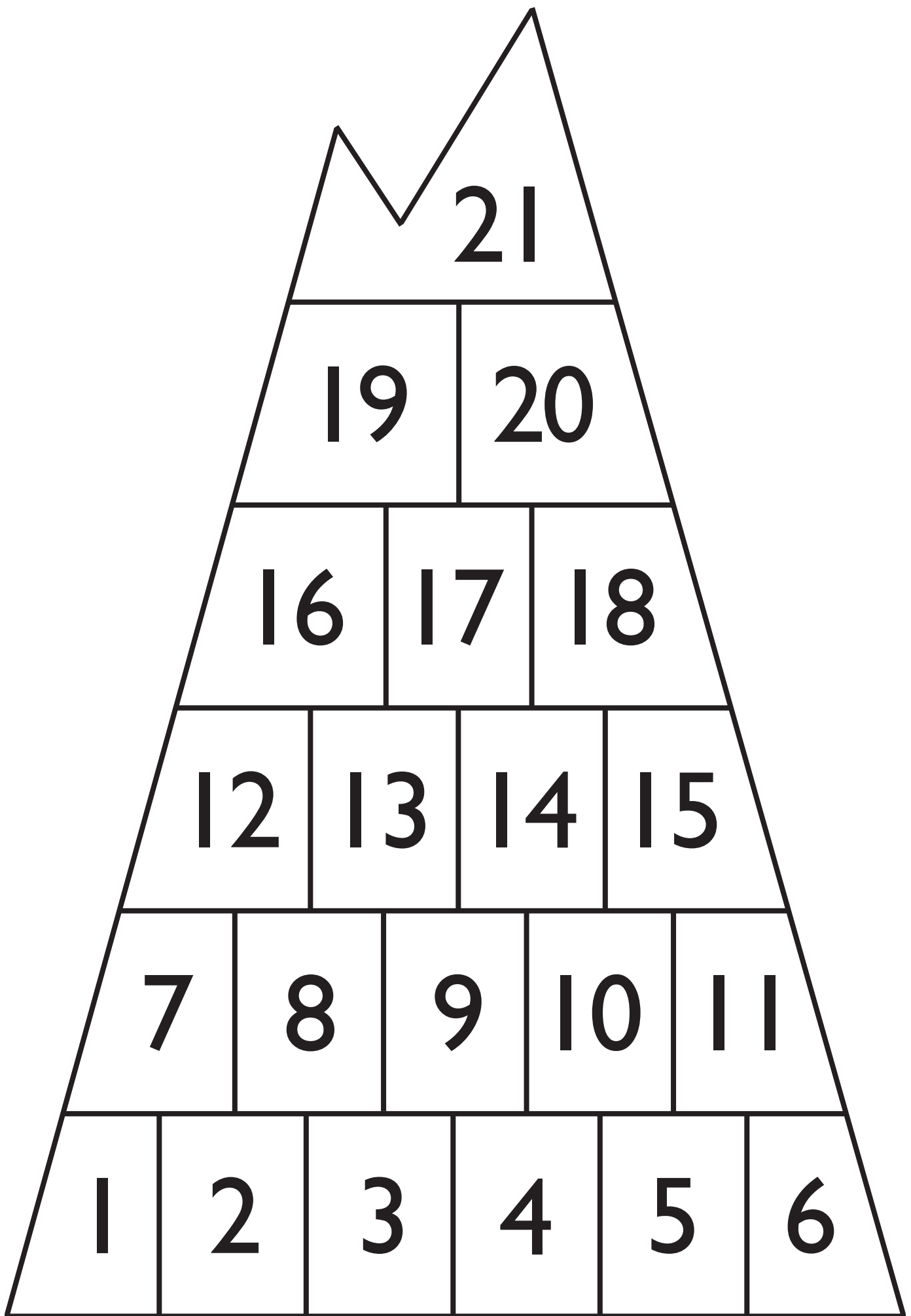
- ☐ A Komplexa rörelser i lekar, spel, idrotter och andra rörelseaktiviteter, inomhus och utomhus.
- ☐ B Olika former av dans samt skapande av rörelse- och träningsprogram till musik, takt och rytm.
- ☐ C Träninglära: konditionsträning, koordinationsträning, styrketräning och rörlighetsträning utifrån olika ändamål och individuella behov.
- ☐ D Olika verktyg, däribland digitala för att planera, genomföra och värdera rörelseaktiviteter.
- ☐ E Olika simsätt i mag- och ryggsläge.

Friluftsliv och utevistelse

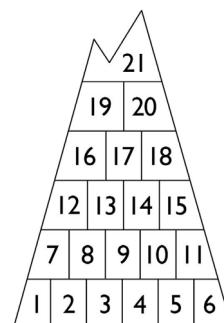
- ☐ A Att orientera sig i okända miljöer med hjälp av kartor och andra hjälpmedel såväl med som utan stöd av digitala verktyg.
- ☐ B Planering och genomförande av friluftaktiviteter i skilda miljöer under olika årstider.
- ☐ C Rättigheter och skyldigheter i naturen enligt allemansrätten och dess tillämpning i praktiken.
- ☐ D Kulturella traditioner i friluftsliv och utevistelse.
- ☐ E Badvett och säkerhet vid vatten under olika årstider. Hantering av nödsituationer i och vid vatten med hjälpredskap.

Hälsa och levnadsvanor

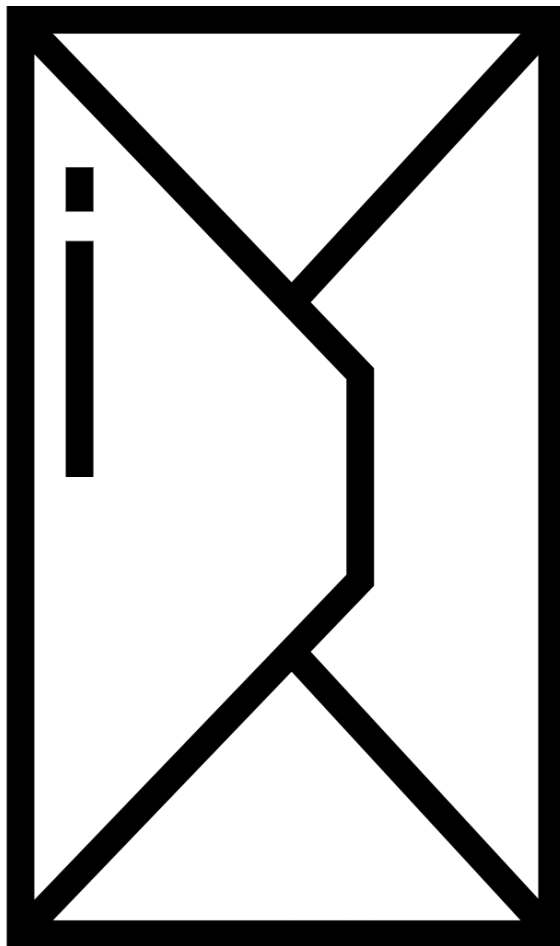
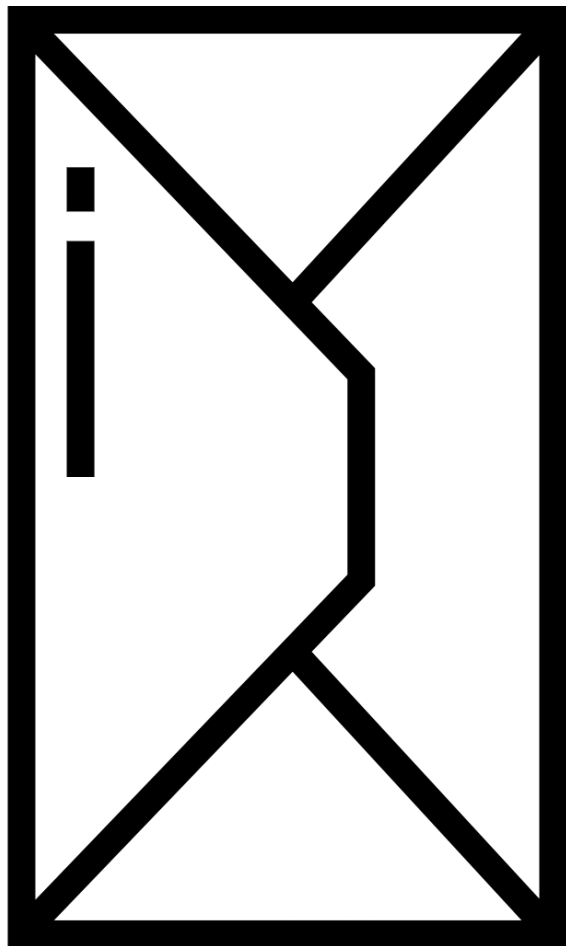
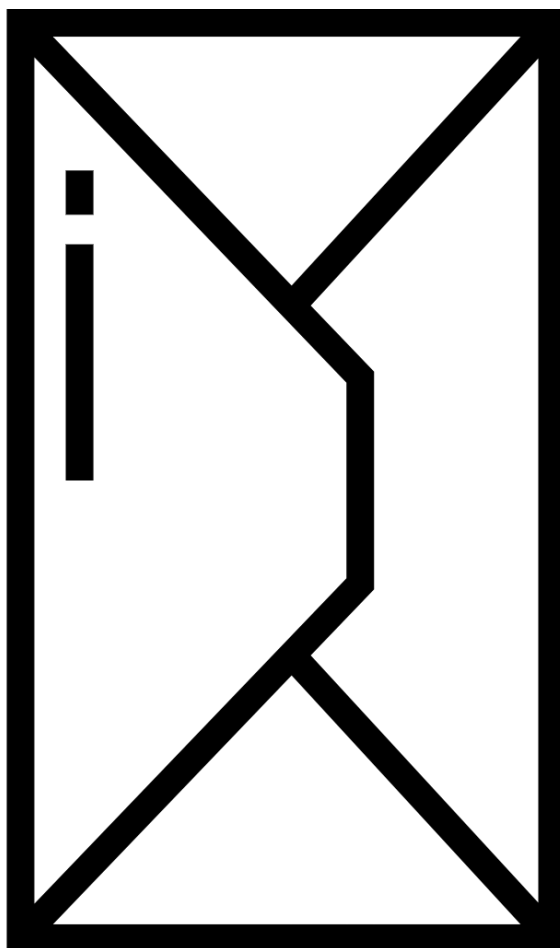
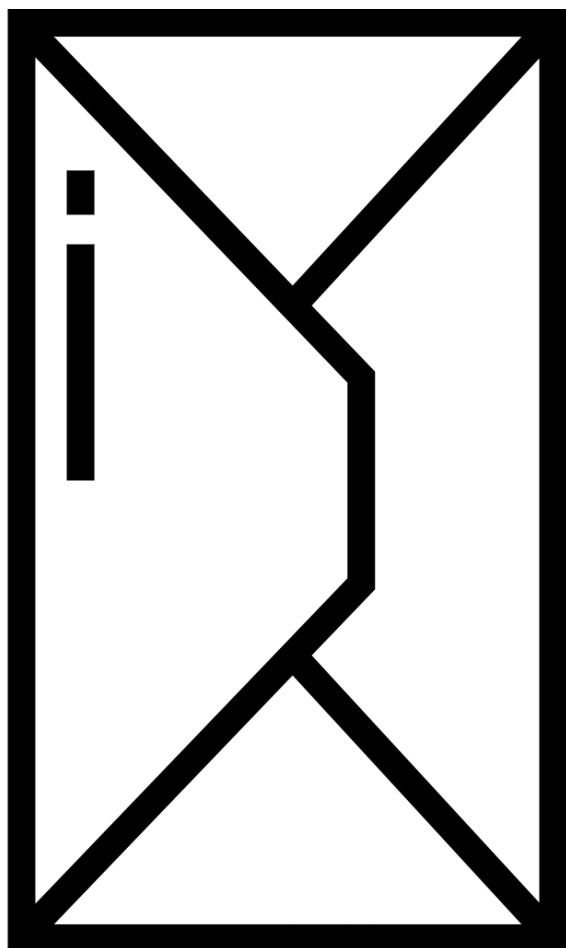
- ☐ A Planering och genomförande av olika aktiviteter utifrån hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.
- ☐ B Kroppsideal och normer inom olika rörelsekulturer. Hur de påverkar individers deltagande i olika aktiviteter.
- ☐ C Undersökande av möjligheter till daglig rörelse i närmiljön.
- ☐ D Dopning och lagar och andra bestämmelser som reglerar förbud mot dopning.
- ☐ E Samtal om upplevelser av olika aktiviteter samt värdering av hur de påverkar olika aspekter av fysisk förmåga och olika aspekter av hälsa.
- ☐ F Förebyggande av skador genom allsidig träning, anpassning av belastning och tekniker för rörelseutföranden.
- ☐ G Säkerhet och hänsynstagande i samband med olika aktiviteter.
- ☐ H Första hjälpen och hjärt- och lungräddning.



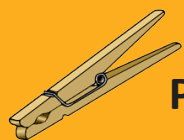
BERGET



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



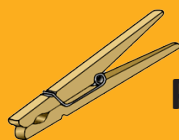


POÄNGKORT



LAG 1	LAG 2
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1
START	START

www.safstrom.se

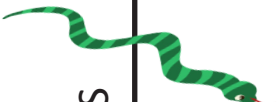
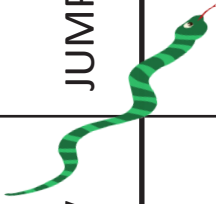
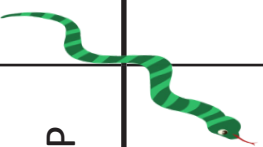


POÄNGKORT



LAG 1	LAG 2
16	16
15	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
9	9
8	8
7	7
6	6
5	5
4	4
3	3
2	2
1	1
START	START

www.safstrom.se

DIPS	RYGGLYFT	UPPHOPP	BICYCLE-CRUNCHES	BURPEES	MÅL
					
MOUNTAIN-CLIMBERS	ARMHÄVNINGAR	HÖGA KNÄN	SHOULDERTAPS	UTFALLSSTEG	SQUATS
BURPEES	LÖPVARV	JUMPING JACKS	HÄLKICK	HÖFTLYFT	SKRIDSKOHOPP
					
UPPHOPP	SNABBA FÖTTER	VINDRUTE-TORKARE	GRODHOPP	HÖGA KNÄN	CRUNCHES
					
START	UTFALLSSTEG	JUMPING JACKS	SQUATS	HÄLTOUCH	BENLYFT

AIRSQUAT

**BICYCLE
CRUNCHES**

BURPEES

**JUMPING
JACKS**

**MOUNTAIN
CLIMBERS**

RYGGLYFT

**SHOULDER
TAPS**

SKRIDSKOHOPP

UPPHOPP

UTFALLSSTEG

SUPERSTAR

Namn:

Klass:

ÖVNING	TILLFÄLLE 1	MÅL	TILLFÄLLE 2

**5
MINUTER**

**10
MINUTER**

**15
MINUTER**

**EN
KVART**

**20
MINUTER**

**25
MINUTER**

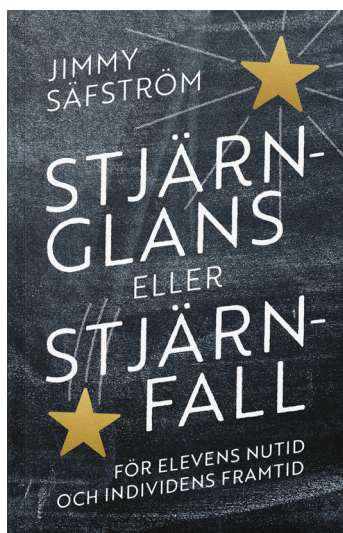
**30
MINUTER**

**EN
HALVTIMME**

**45
MINUTER**

**EN
TIMME**

ANDRA UTGIVNINGAR



STJÄRNLANS 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.

Stjärn-glans eller stjärn-fall 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

Rörelseglädje är den uppskattade föregångaren till *Ännu mer Rörelseglädje*. Boken gjorde omedelbar succé när den lanserades och sedan dess har den sålts i över 3 000 exemplar samt översatts till andra språk. Av många ses *Rörelseglädje* som idrottslärares bästa vän - en bok som både förenklar och förnyar undervisningen i idrott och hälsa på skolor runt om i Sverige. 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!"



"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



9 789153 150862 >