

Om Rörelseglädje

Rörelseglädje är ett inspirations- och undervisningsmaterial i ämnet idrott och hälsa. Här hittar du bland annat ett stort antal inspirerande aktiviteter och övningar, samtliga väl beprövade. 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.

Rörelseglädje är användarvänlig och utformad för att underlätta arbetet för dig. 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 utan problem kan lägga *Rörelseglädje* uppslagen på en bänk eller plint och kopieringsunderlaget längst bak underlättar och sparar tid. Allt kopieringsunderlag samt ytterligare några ifyllnadsbara dokument kan dessutom fyllas i och skrivas ut direkt från www.safstrom.se.

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 gemensamt material. 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 ansvariga för 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. Först som lärare från årskurs 1 i grundskolan till årskurs 3 på gymnasiet och sedan som lärare och rektor på en gymnasieskola han fick i uppdrag att starta.

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 sin potential.

Utöver boken *Rörelseglädje* är han även författare till *Matteväskan* samt den populära boken *Stjärnglans eller stjärnfall*.



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 ska genomföras.

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.

SKATTJAKT

ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	4 KONER
4-6	LITE	MEDEL	4 ROCKRINGAR
7-9	HÖG	HÖG	4-6 ÄRTPÅSAR LEKBAND

Förberedelser

- Förbered planen enligt skissen. Placera fyra ärtpsår i olika färger i varje rockring.
- Delat in gruppen i fyra lag och tilldelat varje lag en rockring samt en färg på ärtpsåren. Alla elever stoppar desutom två lekbånd innanför bydelningen, ett på varje sida av kroppen, väl synliga.

Genomförande

- Aktiviteten går ut på att lagen ska samla ihop ärtpsåren i sin egen färg.
- Det är endast tillåtet att ta en ärtpsåre åt gången. Erövrade ärtpsår läggs i den egna rockringen.
- Det är tillåtet att ta även de andra lagens ärtpsår för att försvåra för dem.
- Lagen skyddar sina ärtpsår genom att försöka rycka ett lekbånd från motståndarna som kommer i närheten av det egna lagets rockring.
- De elever som blir av med ett lekbånd får genast tillbaka det men måste springa ett varv utanför konerna innan de får återgå till aktiviteten.
- Vid tävling vinner det lag som först samlar ihop sina fyra ärtpsår.

Tips

- Placera rockringarna en bit in på planen. Då kan eleverna närma sig ärtpsåren från flera olika håll.
- För att underlätta kan elevernas lekbånd ha samma färg som deras ärtpsår.
- Lekbånd är inget måste. Det fungerar även att kulla som vanligt med handklapp.
- En målgård runt rockringen underlättar. Elever som skyddar får inte befinna sig inne i målgården. Utomhus på grus kan målgårdar ritas upp runt rockringarna, inomhus kan gymnastikmattor placeras under dem.

Variation

- Det är tillåtet att rycka lekbånd från motståndarna överallt på planen.
- I varje rockring ligger det fem ärtpsår. Lagen ska försöka stjåla så många som möjligt, färger spelar ingen roll. Vid tävling vinner det lag som har flest antal ärtpsår vid slutsignalen.
- De elever som blir av med ett lekbånd utför en övning istället för att springa. Förslag på övningar finns på s. 59.

54
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 grundutförande, utan eventuella tips och varianter.

Tips

Tänkvärda tips som kan underlätta och utveckla aktiviteten.

Lgr22

Aktiviteterna är kopplade till kunskapsområdena 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. 100-101. 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.

★ LAG 1
★ LAG 2
★ LAG 3
★ LAG 4

○ ROCKRING
♦ ÄRTPÅSAR
▲ KON

Rörelseglädje - www.safstrom.se

55

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.