



RÖRELSSEGLÄDJE



Jimmy Säfström

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.

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 103.



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	FÖRBÄTTE	MATERIEL
F-3	INNE	LAG	4 KONER
4-6	UTE	MEDEL	4 ROCKINGAR
7-9		HÖG	404 ÄRTPÅSAR LEKBAND

Förberedelser

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

Genomförande

- Aktiviteten går ut på att lagen ska samla ihop ärtpåsar i sin egen färg.
- Det är endast tillåtet att ta en ärtpåse åt gången. Erövrade ärtpåsar läggs i den egna rockringen.
- Det är tillåtet att ta även de andra lagens ärtpåsar för att försvara för dem.
- Lagen skyddar sina ärtpåsar 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 ärtpåsar.

Tips

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

Variation

- Det är tillåtet att rycka lekbånd från motståndarna överallt på planen.
- I varje rockring ligger det fem ärtpåsar. Lagen ska försöka stjäla så många som möjligt, färger spelar ingen roll. Vid tävling vinner det lag som har flest ärtpåsar 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.



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.

★ LAG 1

★ LAG 2

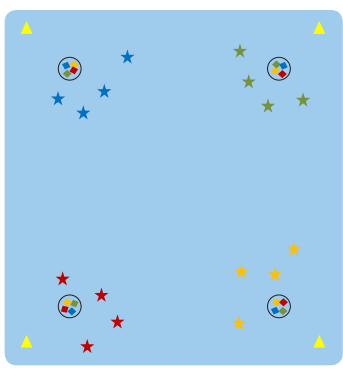
★ LAG 3

★ LAG 4

○ ROCKRING

♦ ♦ ♦ ÄRTPÅSAR

▲ KON



Rörelse	Friluftsliv och utövande	Hälsa och livsvanor
År 1-3 A B C D	A B C	A B C
År 4-6 A B C D E A B C D E	A B C D E	A B C D E F
År 7-9 A B C D E A B C D E	A B C D E	A B C D E F G H

55

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.

www.safstrom.se		

www.safstrom.se		

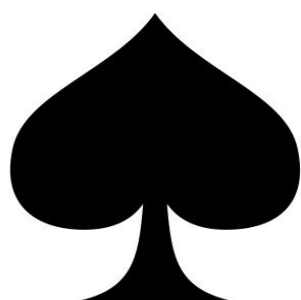
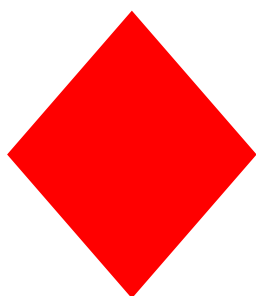
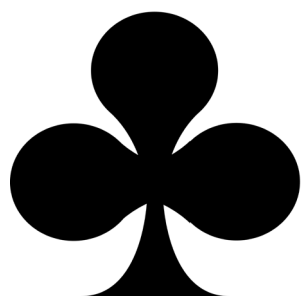
www.safstrom.se		

www.safstrom.se		

www.safstrom.se		

www.safstrom.se		

KORTLEKEN



LIVLINAN

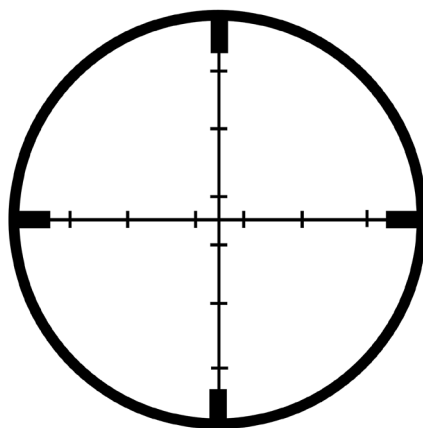
TRÄFF 1

TRÄFF 2

TRÄFF 3

TRÄFF 4

BYT LAG



TRAPPAN

ÖVNING	1 p	2 p	3 p

Namn:

Datum:

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.

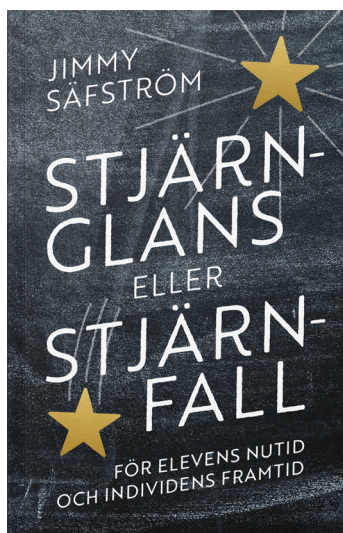
Pedagogisk planering

Datum:

Klass:

Syfte och långsiktiga mål	Kunskapskrav	Konkretiserade mål	Centralt innehåll	Undervisning	Bedömning och återkoppling
Den eller de ämnesspecifika förmågor som arbetet utgår ifrån.	Det eller de kunskapskrav som arbetets långsiktiga mål är kopplade till.	De kortsiktiga mål i form av konkreta förmågor och kunskaper som eleverna under arbetets gång ges förutsättningar att utveckla.	De delar ur det centrala innehållet som arbetet behandlar för att eleverna ska utveckla de ämnesspecifika förmågorna.	De arbetsformer som kommer att användas för att eleverna ska kunna utveckla de ämnesspecifika förmågorna och nå upp till de kortsiktiga målen.	De sätt som arbetet kommer att bedömas på, både formativt och summativt, samt hur återkopplingen kommer att ske.

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 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.

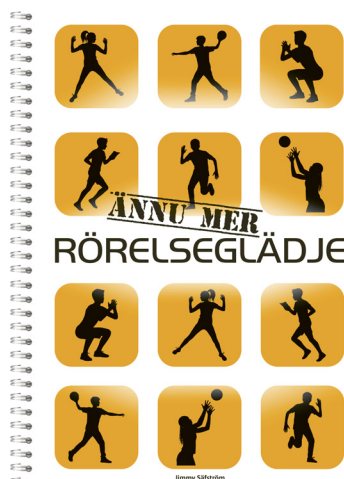
Eleverna lånar hem Matteväskorna veckovis och de uppfattas som en positiv länk mellan hem och skola där hemmen blir mer engagerade i skolämnet matematik. Beroende på barnens färdigheter och förmågor passar Matteväskan barn i åldern 6-12 år (åk F-6) med en extra tyngd på åldrarna 8-10 år (åk 2-4). Nedan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



ÄNNU MER RÖRELSEGLÄDJE

Rörelseglädje har gjort stor succé under åren och *Ännu mer Rörelseglädje* är den uppskattade efterföljaren till boken *Rörelseglädje*. Den är stöpt i exakt samma form som föregångaren med sina tydliga och pedagogiskt uppbyggda aktiviteter och målet är fortfarande att inspirera samt underlätta för alla idrottslärare runt om i landet. Nedan några idrottslärares omdömen:

"Äntligen! Som jag längtat!"

"Samma fantastiska kvalitet och inspiration som i den första boken."

"Stort tack för att du tog dig tid att göra en uppföljare. Bästa materialet!!"

"Precis som ettan. Otroligt genomtänkt och tydlig!"



"Whether you think you can or think you can't, you're right."

Henry Ford

ISBN 978-91-637-4651-2



9 789163 746512 >