

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. Kombiner gärna olika varianter med varandra.

ÅK	PLATS	FÖRARBETE	MATERIEL
F-3	INNE	LÅG	4 MATTOR
4-6	UTE	MEDEL	RÖRNINGAR
7-9		HÖG	MILKA BOLLAR POÅNGKORT

Förberedelser

- Förbered planen enligt skissen. Luta mattorna mot någon form av stöd, till exempel pallgjutar.
- Delå i 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 poångkort 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 poångkort.
- 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 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 bollträdda 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 (red line)
MILK BOLL (red dot)
POÅNGKORT (white square)

INNELAG 1 (blue star)
INNELAG 2 (green star)
UTELAG (yellow star)

Rörelse: Åk 1-3 A B C D, Åk 4-6 A B C D E, Åk 7-9 A B C D E

Friluftsliv och utövande: Åk 1-3 A B C, Åk 4-6 A B C D, Åk 7-9 A B C D E

Hälsa och levnadsvanor: Åk 1-3 A B C, Åk 4-6 A B C D E, Åk 7-9 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.