



FYSISK AKTIVITETVECKA I SKOLAN

Till dig som arbetar i skolan med barn F-5!

Här kommer tips och idéer för en hälsovecka med fysisk aktivitet som tema.

Vi hoppas att Ni under denna vecka upptäcker nya sätt för lek och rörelse tillsammans med barnen och att en del av det blir bestående.

Målet är att barnen ska vara fysiskt aktiva minst 1 timma per dag. Att vara fysiskt aktiv innebär att man har en viss pulsökning och ökat andningsarbete. Det är viktigt att det blir ett naturligt inslag i vardagen och att man inser vikten av att fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet.

Genom rörelse kan man också öka sin egen självkänsla samt den sociala förmågan att vara tillsammans med andra barn.

Ni jobbar säkert redan mycket med rörelse men vi hoppas att en del av de förslag som vi skickar med kan fungera som inspiration till ökad fysisk aktivitet för eleverna både i skolan och hemma. Tanken med att det finns hemuppgifter är att barnen och föräldrarna ska prata om fysisk aktivitet.

Glöm inte att dela ut Idefics foldern om "Rörelse och lek" till barnen för att tas hem till föräldrar och att sätta upp affischen i skolan som också handlar om fysisk aktivitet.

Hoppas veckan ger många tillfälle till rörelseglädje och en vilja att fortsätta stimulera barnen till fysisk aktivitet!

Här får du tips och idéer på hur du kan stimulera barnen till fysisk aktivitet

Barn har mer eller mindre svårt att sitta still. Att pausa med en liten rörelselek kan vara ett bra sätt att återfå koncentrationen och arbetslusten. Kan man inte använda den i klassrummet kan man leka den ute på skolgården eller på gympan.

Vad behövs: Glad och medryckande musik

Hur börjar vi: Eleverna sprider ut sig i rummet/ute

Spelregler:

- Eleverna dansar/rör sig till musik i rummet utan att röra vid någon annan
- Om någon slutar dansa så flyttar sig de andra dansande barnen till denna person, som till en magnet.
- När "magneten" ger tecken så börjar alla dansa igen.
- Om fler än ett barn slutar dansa bildas flera små eller stora grupper

Fler exempel:

- Att ha klassens eget lekmaterial för raster på skolgården, t ex bollar, hopprep mm. är ett bra sätt att höja aktivitetsnivån.
- Skaffa långhopprep till klassen och kör hopprepsvecka. Ta en paus i undervisningen och gå ut på skolgården och hoppa rep tillsammans vid några tillfällen under veckan. Detta kommer att öka den fysiska aktiviteten både denna vecka och många veckor framöver. Barnen kan också ta med egna rep hemifrån, både korta och långa.
- Delta i en Gå och cykla utmaning med hela skolan eller utmana barnen i klassen till en egen utmaning under hälsoveckan. Samla poäng till och från skolan när du går och cyklar istället för att bli skjutsad i bil.
- Bjud in idrottsföreningar till skolan och låt eleverna prova olika sporter.
- Bjud in en lokal idrottsförmåga, någon som barnen känner igen, och låt henne eller honom berätta om sambanden mellan kost, sömn och fysisk prestation.
- Använd någon idrottslektion till att visa/lära ut någon rörelselek man kan leka på skolgården. Skolgårdslekar hittar du på nätet i "Sjöbomben"
- Eleverna kan själva komma med förslag på rörelselekar de kan pausa med inomhus eller utomhus.

Sätt ord och bild på rörelse!

1. Fysisk aktivitetsdagbok

Barnen kan skriva ner/rita i aktivitetsdagboken vilka aktiviteter de har gjort under dagen. Dagboken är ett sätt för barnen att bli medvetna om hur mycket de rör sig. Läraren kan också plocka fram bilder (clipart) eller tidningar som barnen kan klippa ut och klistra in i dagboken.



Denna rörelsedagbok tillhör:

.....

	Veckodag (mån-sön)	Vad har du gjort?
Innan skolan? 		
Under första rasten/ utetillfället? 		
Under lunchrasten? 		
Rasten/utetillfället efter lunch? 		
Efter skolan? 		

När har du lekt och rört på dig (varit fysiskt aktiv)? Skriv upp vad du gjort och om din läraren tycker att det räknas som rörelse kan du färglägga dockan.

- Hur många dockor har du färglagt idag?
- Du kanske kan röra på dig ännu mer imorgon så alla dockor får färg!

2. Dessa aktiviteter gillar jag:

Detta är en bok med vilken barnen kan visa vilka aktiviteter de gillar mest, t ex en aktiv lek som de leker ute, en organiserad sportaktivitet ute/inne.

- De kan också skriva upp någon fysisk favoritaktivitet som de praktiserar i skolan på skolgården eller idrotten
- Barnen kan rita eller klippa ut bilder från en tidning/reklamblad som beskriver deras favoritaktivitet och sedan klistra in dem i boken.

Kanske kan barnen få rösta fram en favoritaktivitet som de kan utföra på gympan alt rösta/lotta om aktivitet.



En bok om vad jag helst gör
när jag rör på mig:

.....

Interaktiv kommunikation med barn om "för och emot" i klassen eller en mindre grupp

Det här syftar till att man ska försöka få igång tankar och en dialog med barnen om för- och nackdelar med fysisk aktivitet. I ett sådant samtal ges barnen möjlighet till ny insikt.

Mål:

- Att rätta till felaktiga uppfattningar om fysisk aktivitet.
- Att stärka de uppfattningar som finns om för- och nackdelar med fysisk aktivitet.
- Stärka det som är nytt om fysisk aktivitet, sådant som barnen kanske inte vet.

Nedan följer några förslag på hur man startar samtalet.

Interaktiv kommunikation som relaterar till fördelarna med fysisk aktivitet

Läraren frågar eleverna varför de tycker om rörelse och ev. varför de är med i en idrottsförening. Vad är egentligen skälet till att man rör på sig? Läraren/eleverna skriver ner svaren på tavlan. Om svaren uteblir kan man ställa frågan på ett annat sätt, t ex varför tror ni att Zlatan spelar fotboll? Tror ni att det är bra för kroppen/hälsan? Det är viktigt att barnen förstår att det är viktigt att röra på sig hela livet!

Fördelar med fysisk aktivitet och idrott:

- Det är roligt, man mår bra, vara tillsammans med kompisar, se bra ut, man får ökat självförtroende också på andra områden i livet, kommer i form.
- Hälsoeffekter: ditt hjärta blir starkare, lungorna stärks, håller vikten, förebygger ryggproblem.

Hemarbete:

Varför tycker jag om att röra på mig?

Namn:

Klass:

1. Här nedan ser du en lista på exempel varför man tycker om att röra på sig och sporta. Läs noga igenom de olika förslagen och markera det du tycker stämmer på dig. Om det du kommer att tänka på inte står med så skriv ner det längst ner på listan.

2. Ta en titt på listan igen: nu ska du fråga din mamma/pappa, helst båda två, varför de tycker om att röra på sig och sporta.

	Jag:	Min mamma:	Min pappa:
Det känns bra efteråt			
Jag tycker om det			
Det är hälsosamt			
Jag tycker om att svettas			
Gillar att träffa kompisar			
Det är roligt			
Blir uttråkad annars			
För att få en snygg figur			
För att kunna göra något tillsammans med min familj			
För att orka mer			
Det är ett sätt att träffa nya människor/vänner			
För att känna mig nöjd med livet			
Komma i form			
...			
...			
...			

Signatur förälder:

Interaktiv kommunikation som stimulerar barnen att sätta upp mål för fysisk aktivitet

Mål: Att få eleverna att förstå hur man kan sätta upp mål för fysisk aktivitet och hur man planerar för det.

FA-mål = fysiskt aktivtetsmål

Interaktiv kommunikation

Under denna lektion förklarar läraren att det kan vara bra att sätta upp ett mål när det gäller fysisk aktivitet. Meningen är att fysisk aktivitet ska bli en vana och något som man fortsätter med hela livet. Det sker inte helt spontant utan det är något man lär sig och bestämmer sig för. En fördel är att man inte behöver vara med i någon idrottsklubb för att vara fysiskt aktiv. Enkla saker som att leka ta fatt eller en liten joggingrunda i skogen är jättebra och billigt!

Läraren säger: ibland behöver du planera när du ska göra hemläxan eller när du ska plugga inför nästa prov. Hur skulle du vilja lägga upp en plan för fysisk aktivitet? Idag ska vi lära oss hur man planerar för fysisk aktivitet nästa vecka och hur man sätter upp FA-mål. Nästa moment innebär att läraren förklarar kännetecknen för ett bra FA-mål. (Skriv ner dem på tavlan).

Vad är rimligt att sätta upp som mål när det gäller fysisk aktivitet?

Under denna punkt får eleverna bestämma vilken fysisk aktivitet de vill satsa på.

Ett bra FA-mål har tre kännetecken:

1. Det måste vara något som du inte redan gör varje vecka. Det kan t ex inte vara att cykla 1 ggr/vecka om du redan gör det. Det kan istället vara att ”jag ska simma 1 ggr/vecka”
2. Det ska finnas en tydlig förklaring till vad du ska göra. Svar på nedanstående frågor ska skrivas i målformuleringen:
 - VILKEN fysisk aktivitet kommer du att göra?
 - NÄR kommer du att vara fysiskt aktiv, datum och tid?
 - Med VEM kommer du att vara fysiskt aktiv med, ensam, med kompis, föräldrar?
 - VAR kommer du att vara, ute, inomhus eller i någon idrottslokal?

3. Är det möjligt? Är det tillåtet?

- Är det möjligt? Är du ledig den tid som du planerat att vara fysiskt aktiv? Om du planerat att vara tillsammans med någon, är den personen ledig?
- Är det tillåtet? På skolan, för läraren eller dina föräldrar?

Läraren förbereder ett exempel på ett FA-mål och förklarar de tre kännetecknen.

”Jag kommer att cykla till min mormor, fram och tillbaka, tillsammans med min mamma, nästa lördag eftermiddag.”

1. Är det en genomförbar aktivitet? Ja.

2. Finns svaren på “frågorna”?

- a. VAD kommer jag att göra: Cykla.
- b. NÄR kommer jag att cykla? Lördag em.
- c. Med VEM kommer jag att cykla? Tillsammans med mamma.
- d. VART vill jag cykla? Fram och tillbaks till mormor.

3. Är det genomförbart och/eller tillåtet?

- a. Är jag ledig på lördag em.? Ja.
- b. Är min mamma ledig? Ja.
- c. Är det tillåtet att cykla med mamma till mormor? Ja.

Exempel som kan användas att samtala om i klassen eller fritids

Det här exemplet kan följas av en övning. Det är fritt att välja hur många exempel som diskuteras. Samtala tillsammans om huruvida nedanstående FA-mål är bra eller inte.

Förslag på diskussionsämne:

1. På lunchrasten brukar Annika och hennes kompisar sitta på en bänk och prata. Annika planerar nu för fysisk aktivitet nästa vecka

FA-mål: Under lunchrasten på torsdag och fredag ska jag vara fysiskt aktiv på skolgården tillsammans med mina tjejkompisar.

2. Karin är alltid hemma ensam på onsdag eftermiddag. Mamma och pappa är på jobbet. Vanligtvis brukar hon göra sina läxor och sedan spela dataspel. Karin planerar vad hon ska göra nästa vecka.

FA-mål: Onsdag eftermiddag kl 15.00 vill jag åka till simhallen tillsammans med mamma.

3. Gustav cyklar till och från skolan varje dag tillsammans med sin mamma. Gustav planerar vad han vill göra nästa vecka och skriver ner det:

FA-mål: Jag ska cykla till och från skolan varje dag tillsammans med min mamma.

4. Katrin äter aldrig på fritids. Hon äter när hon kommer hem. Efter att Karin ätit spelar hon dataspel eller tittar på film. Det brukar bli mer än 1 timma kanske t o m 3 timmar. Katrin planerar vad hon ska göra nästa vecka:

FA-mål: På tisdag, onsdag och fredag ska jag bestämma med Emma (som inte heller är på fritids) att vi är ute och cyklar eller spelar fotboll efter att vi ätit.

Min aktivitetsplan

Vad planerar jag att göra? Kanske mamma eller pappa vill vara med dig och vara fysiskt aktiva!

På skolan:

Att vara fysiskt aktiv innebär att du rör dig så mycket att du emellanåt blir lite andfådd.
Välj tre tillfällen som du bestämmer dig för att vara aktiv på skolan:

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Gå eller cykla till skolan					
Tidig kortrast					
Lunchrast					
Eftermiddagsrast					
Fritidstid					
Gå eller cykla hem					

Hemma:

Välj fyra tillfällen som du bestämmer dig för att vara fysiskt aktiv hemma:

	Vad	När	Med vem	Var
1.				
2.				
3.				
4.				

Vad har jag gjort?

Markera dagen då du har varit fysiskt aktiv och gjort det som du planerat.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Hemma							
I skolan							

Elevers namn:

Förälders signatur:.....

"Fysiskt aktivitetskort"

- Längst ner på bilden kan du se månadens veckor. På sidorna kan du se när du varit fysiskt aktiv.
- Varje gång du varit fysiskt aktiv i minst 60 minuter får du färglägga en bubbla. Det behöver inte var sammanhängande utan kan delas upp på 3 x 20 min. Börja längst ner.
- Se till att du håller dig ovanför vattenytan! Om du är fysiskt aktiv 5 dagar i veckan så surfar du på vågorna. Om du är mer aktiv än så kan du måla en stjärna på himlen.
- Häng upp bilden hemma eller i klassrummet!

Varit fysiskt aktiv i minst 60 min				
Varit fysiskt aktiv i minst 60 min				
Varit fysiskt aktiv i minst 60 min				
Varit fysiskt aktiv i minst 60 min				
Varit fysiskt aktiv i minst 60 min				
Varit fysiskt aktiv i minst 60 min				
Varit fysiskt aktiv i minst 60 min				
Varit fysiskt aktiv i minst 60 min				
	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4