

# Komponent 9. Aktiv tillsyn och vägledning

Struktur, trygghet och inkludering i  
rörelse på skolgården



# Stärkta individuella förutsättningar med hjälp av rörelse

Ökad koncentrationsförmåga

Ökat fokus

Ökad kreativitet

Bättre självkänsla



Minskad oro och nedstämdhet

Bättre sömn

Mer energi/ork

Bättre humör

Lättare att hantera stress

Inläring

Fysisk och  
psykisk  
hälsa

Fullföljda  
studier

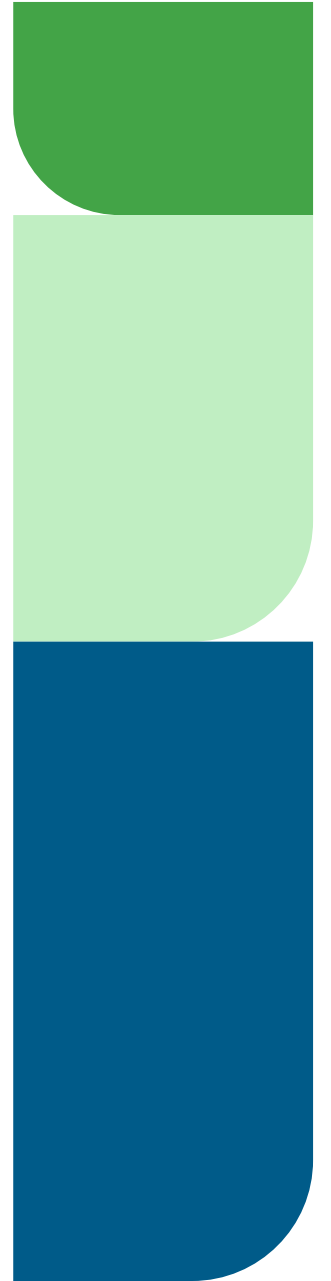
Resiliens

# Rörelse som verktyg på gruppnivå



# Förhållningssätt till rörelse

- Dina värderingar, attityder och förhållningssätt till rörelse spelar roll och smittar av sig på elever
- Förklara varför det är viktigt med rörelse för att skapa förståelse
- Var en förebild
  - Delta själv i rastaktiviteterna
- Prata om rörelse i positiva termer
- Våga "göra fel" och bjud på dig själv
- Rörelse är relationsskapande



Reflektion

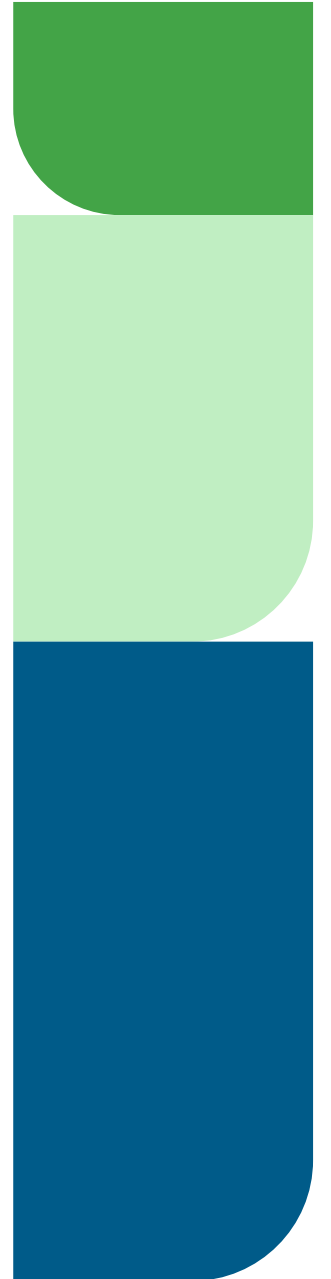
## Hur bekväm känner du dig i sammanhang när du är fysiskt aktiv?



- Finns det något sammanhang där du är mindre bekväm?
- Finns det något sammanhang där du är mer bekväm?
- Vad skulle kunna få dig att skatta en högre siffra?

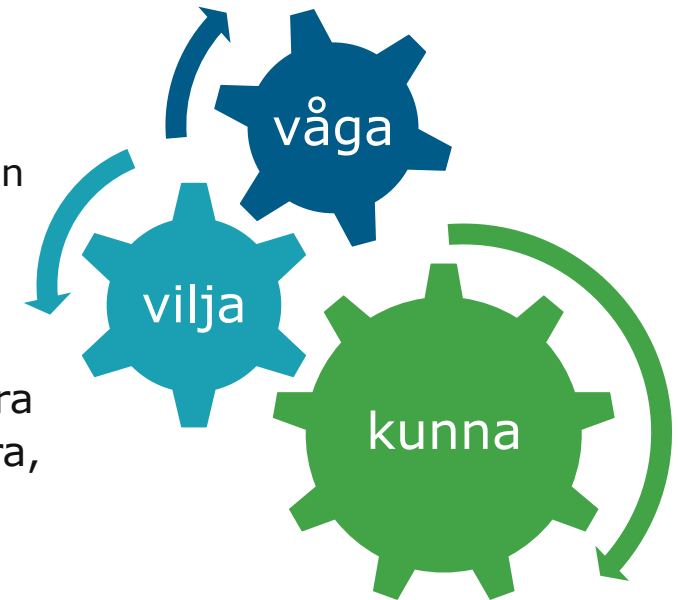
# Struktur, planering och rutiner

- Rasten är ett exempel på en ostrukturerad miljö som kan vara svår för elever som har behov av förutseende, struktur och tydlighet
- Struktur kan vara en viktig faktor för att aktiviteten ska kännas bra. Elever kan behöva förberedas genom att få veta vad som ska hända, t ex genom rastaktivitetsschema samt påminnelser om tid, plats och regler kan underlätta deltagande.
- Planera för veckans raster och dela upp ansvarsområden mellan er som är rastvärdar, t ex att hämta eventuella redskap/utrustning, leda aktiviteten, hjälpa de elever som behöver stöd.
- Organiserade lekar/aktiviteter, med tydliga rutiner för vad som gäller, kan underlätta att delta. Upprepa gärna en aktivitet många gånger så att den sätter sig och så att eleverna blir trygga och vet vad som förväntas.
- Skapa en egen inspirationsbank för att alltid ha förslag på lekar/aktiviteter tillgängligt. Samla t ex ihop de förslag du hittar på den här sidan och skapa en egen pärm.



# Skapa förutsättningar för att vilja, våga och kunna delta

- Fokusera på att det ska vara roligt. Om det blir rätt eller fel är mindre viktigt. Lagg ribban så att alla kan delta på sina villkor och känna att man lyckas
- Bekräftelse, beröm och uppmuntran för att stärka självkänsla
  - Fokusera mer på insats och kämpande än resultat
- Ge valfrihet och möjlighet att påverka
  - Erbjud möjlighet till både aktiviteter i grupp, bredvid-lek och egenaktivitet, för att alla elever ska hitta något som passar.
  - Ta in elevernas tankar och idéer om vilka aktiviteter som kan fungera och vilken utformning de ska ha. Använd befintligt elevråd, gör en enkät eller bilda ett särskilt rörelseråd - se till att även mer rörelseovana elever får möjlighet att komma till tals!
- För äldre elever kan ett sätt för att få in mer rörelse under kortare raster vara att förlägga efterföljande lektioner i klassrum som ligger en bit ifrån varandra, gärna med en trappa emellan. På så sätt inkluderas rörelse på ett naturligt sätt.



# Skapa förutsättningar för att vilja, våga och kunna delta

- För att få tillgång till en stor palett av rörelsefärdigheter behöver barn få träna på många olika rörelser
  - Balansera, kasta, fånga, hoppa, springa, rulla, snurra...
  - Försök få in pulshöjande moment samt aktiviteter som främjar olika rörelseförmågor
- Barn behöver röra sig i olika miljöer för att kunna behärska dem
  - Snö, is, skog, ojämnt underlag...



# Skapa förutsättningar för att vilja, våga och kunna delta

- Undvik åskådareffekt
- Undvik tävlingsmoment med fokus på individuell prestation och tillåt misstag
- Om ni vill tävla, hitta alternativa former för det
  - Utmaningar mot andra klasser, skolor eller lärare
  - Ändrade förutsättningar för vanliga tävlingsmoment, t ex gå-fotboll eller fotbollsspel med rugby-boll
- För att alla elever ska kunna delta utifrån sina förutsättningar kan redskap och utrustning behöva anpassas.
- Se också över skolgårdens miljö. För vissa elever kan exempelvis höga ljudnivåer eller många intryck försvåra deltagande eller ta mycket energi.



# Inkluderande förhållningssätt

- Försök hålla instruktioner korta och tydliga. Använd bildstöd vid behov.
- För elever som kan behöva extra stöd för att delta i rastaktiviteter, kartlägg vad som är viktiga faktorer gällande rörelse för eleven. Det kan handla om instruktioner och andra förberedelser, miljöfaktorer samt behov av återhämtning. Ta stöd av vårdnadshavare vid behov
  - Tips! [Så här vill jag ha det på idrotten.pdf](#)
- Att känna trygghet under rasterna kan vara särskilt viktigt för elever med NPF. Det kan handla om att leka/göra en aktivitet i en miljö som eleven känner sig trygg i, eller att en förtroendegivande vuxen närvarar.
- Ge alla elever möjlighet till återhämtning under rasten, utifrån den enskilda elevens behov.

Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter	
Kommunikation och relationer Instruktion och information	
<b>Instruktion och information</b>	
<input type="checkbox"/> Jag behöver korta och tydliga instruktioner (från lärarna)	
<input type="checkbox"/> Jag vill få instruktioner enskilt (av läraren)	
<input type="checkbox"/> Jag vill kunna ställa frågor utan att göra det inför hela klassen, till exempel att läraren kommer till mig själv efter genomgången och frågar om jag undrar något.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha extra förklaring till hur lekar och spel går till och hur jag ska göra.	
<input type="checkbox"/> Jag behöver hjälp att dela upp aktiviteten i mindre i delar och ta en sak i taget.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha rörelseaktiviteten förklarad med hjälp av bildstöd.	
<b>Kommunikation och relationer</b>	
<input type="checkbox"/> Jag vill få en liten påminnelse, till exempel ett tecken, om jag bryter mot samtalsregler som att prata på för mycket eller byta ämne.	
<input type="checkbox"/> Om jag gjort något fel vill jag att vi pratar om det enskilt, inte inför andra elever.	
<input type="checkbox"/> Jag vill veta när jag gör någonting bra.	
<input type="checkbox"/> Ibland kan jag behöva hjälp med att förklara hur jag menar och tänker.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha hjälp av vuxen med att reda ut bråk och konflikter om de uppstår.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha hjälp med att hitta någon att vara med om vi inte blir indelade i grupper.	
<input type="checkbox"/> Om jag blir arg kan jag behöva gå iväg och lugna ner mig ett tag. Det är bättre om vi pratar om det sen igen.	

Under aktivitet	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha en bestämd plats när det är samling	
<input type="checkbox"/> Jag behöver ha på mig keps eller huvor för att skärpa av intryck	
<input type="checkbox"/> Jag vill gärna ha möjlighet att använda hörselkåpor eller öronproppar under aktiviteten	
<input type="checkbox"/> Ibland behöver jag lägga mig ner under samling eller genomgång	
<input type="checkbox"/> Jag vill titta först innan jag provar att göra något.	
<input type="checkbox"/> Jag behöver hjälp av en vuxen för att kunna planera och välja vad jag ska göra.	
<input type="checkbox"/> Jag vill ha en bestämd position eller uppgift när det är lagidrott (en lagaktivitet)	
<input type="checkbox"/> Jag vill helst röra på mig utan att tåla.	
<input type="checkbox"/> Jag behöver en påminnelse innan jag ska avsluta en aktivitet	
<input type="checkbox"/> Jag behöver veta hur lång tid varje aktivitet/moment håller på	
<input type="checkbox"/> Jag vill kunna se hur en lång tid en aktivitet eller ett moment håller på med hjälp av en Timeliner eller en timstock.	



**Vill du läsa mer om att arbeta  
med rörelse inom ramen för  
skoldagen?**

**Besök  
[www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)**



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

[rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)

Centrum för fysisk aktivitet