

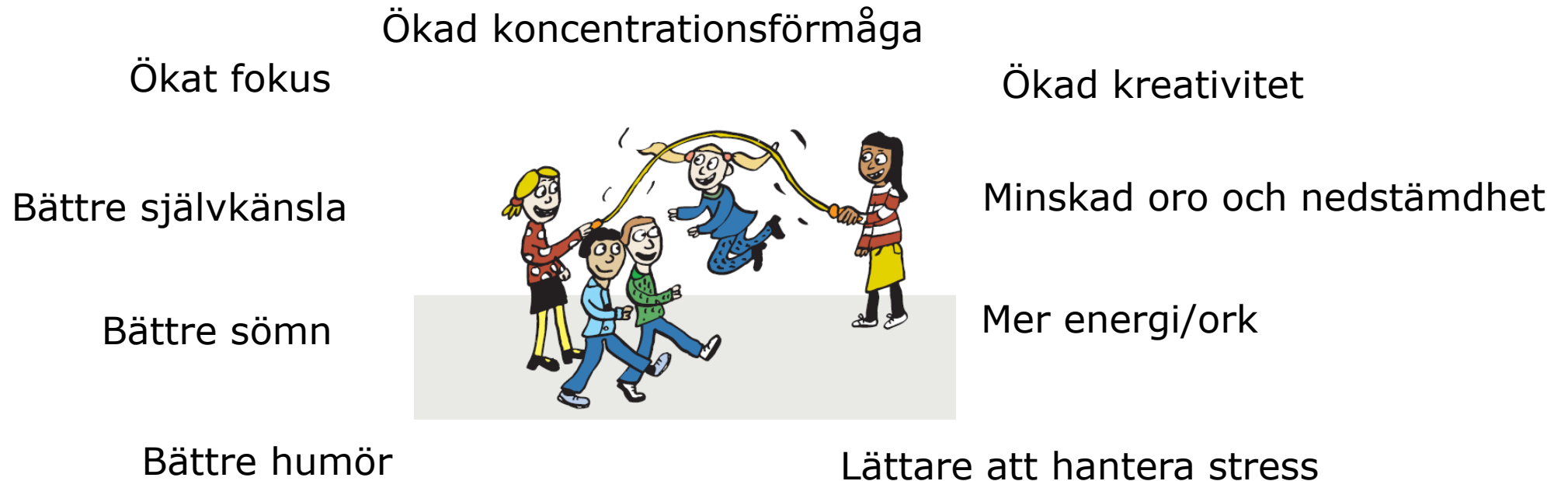
Komponent 6.

Ledarskap i klassrummet

Rörelse som verktyg för struktur,
kontroll och trygghet



Stärkta individuella förutsättningar med hjälp av rörelse



Inläring

Fysisk och
psykisk
hälsa

Fullföljda
studier

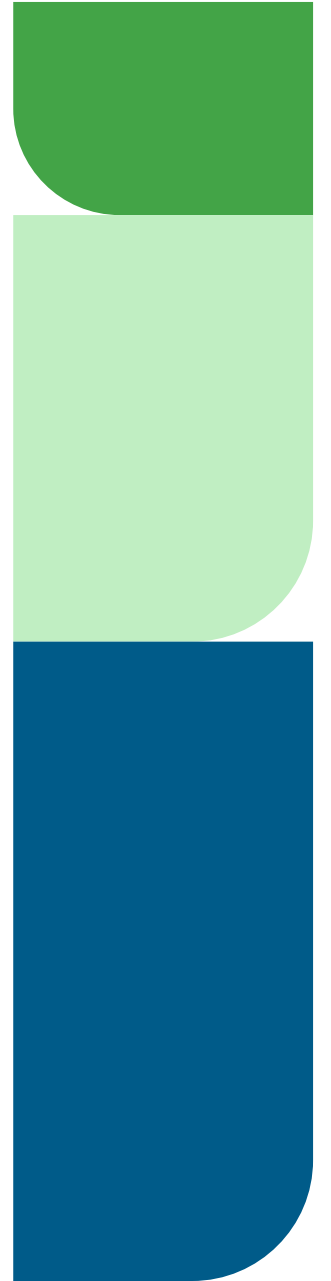
Resiliens

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 rörelseaktiviteterna
- Prata om rörelse i positiva termer
- Våga "göra fel" och bjud på dig själv
- Rörelse är relationsskapande



Reflektion

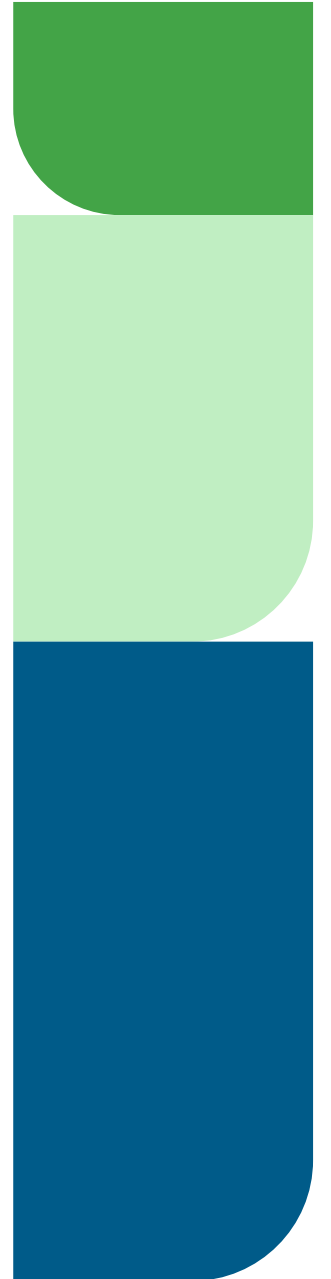
Hur bekväm känner du dig i sammanhang när du är fysiskt aktiv?



- 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?

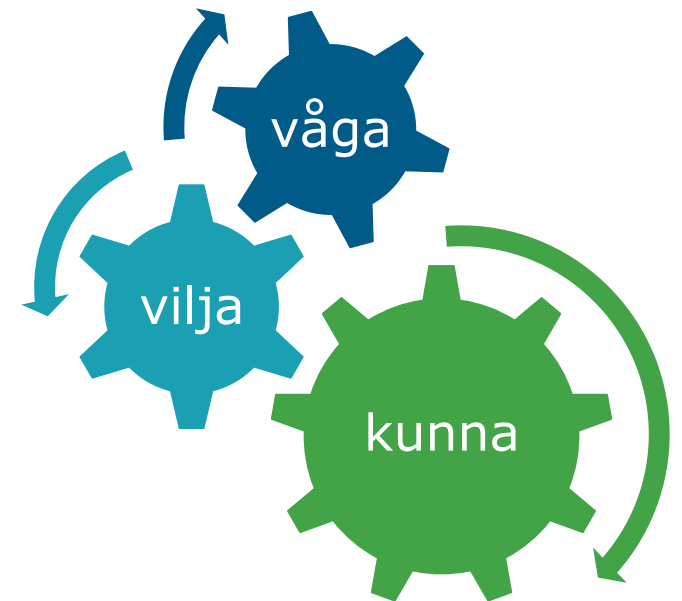
Struktur, planering, rutiner

- Lägg in en rörelseaktivitet när du har en längre lektion eller när det är naturligt att t ex byta moment under lektionen
- Förbered eleverna på att det blir en rörelseaktivitet redan vid lektionsstart
- Rörelsepauser kan gärna upprepas varje dag – gärna med samma övning i 1-2 veckor!
- Kombinera gärna en pulshöjande rörelseaktivitet med en lugnare
- Håll instruktioner korta och tydliga. Undvik svåra regler.
- Använd bildstöd vid behov
- Fokusera på det som fungerar



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
- Egen reflektion
- Ge valfrihet och möjlighet att påverka
 - Ta in elevernas tankar och idéer om vilka aktiviteter som kan fungera och vilken utformning de ska ha. Se till att även mer rörelseovana elever får möjlighet att komma till tals!

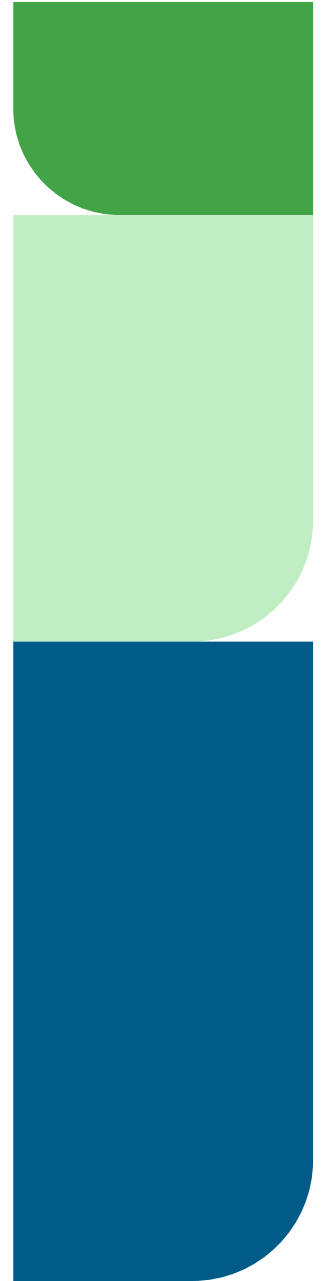


Tips på gemensamma rörelsepåuser

- **Energipiller:** Skapa egna energipiller eller skriv ut ett färdigt: [Rörelsepåus - Rörelseguiden](#) Använd en tärning för att bestämma vilken rörelse det ska bli.
- **Trix:** Kasta upp en låtsasboll i luften. Börja med att tricksa med fötterna, med knäna, nicka med pannan, axlarna och avsluta med bollen på nacken.
- **Myror i brallan:** Myrorna börjar på ett ställe och vandrar vidare - klla vaderna, låren, tårna, rumpan, magen, ryggen, armarna, huvudet, överallt!
- **Tumme upp och peka:** Gör "tummen upp" med ena handen och peka framåt med den andra. Växla hand och prova att göra det både snabbt och långsamt.
- **Stadsvandring:** Gå på en låtsas-promenad med tema utifrån närområdet. Kanske börjar ni med att lämna skolgården, går upp för trapporna till utkiksplatsen, simmar i sjön osv...
- **Känna på pulsen:** Efter en pulshöjande aktivitet kan ett bra sätt att komma till ro igen vara att be eleverna att känna på sin puls på halsen. Slår den snabbt eller långsamt? Det är viktigt att det är helt tyst i klassrummet.
- **Sätta sig ner långsamt:** Efter en stående rörelsepåus kan ett naturligt sätt att återgå till sittande vara att be eleverna att sätta sig ner så långsamt de bara kan.
- **KrissKross:** Gör övningarna först långsamt, öka sedan takten - knä mot motsatt armbåge, hand mot motsatt fot framför kroppen, hand mot motsatt fot bakom kroppen.
- **Massage:** Massera egna kroppen! Börja med fötterna, vaderna, låren, underarmarna, överarmarna, axlarna, nacken och huvudet sist.
- **Störtlopp:** Ställ er i störtloppsställning, ropa ut när det är dags att staka, svänga höger/vänster, hoppa, ducka, stå på ett ben osv
- **Rumpan styr:** Ropa ut var rumpan ska sätta sig eller vara - på bordet, på stolen, på golvet, högst upp...
- **Knycklet:** Knyckla ihop ett kladdpapper till en boll. Försök hålla bollen i luften så länge det går
- **Städa på tid:** Om det är stökigt kanske det räcker! Är det bara lite småstökigt kan du som lärare var 15 sekund "råka" spilla ut något så att det blir mer och mer att städa om eleverna inte skyndar sig.
- **Svara med rörelse:** Be eleverna svara på en fråga med fyra olika svar, t.ex. vilken maträtt tycker du bäst om? Ge exempel på fyra olika rätter och be att eleverna placerar sig i olika hörn efter vilken rätt de gillar bäst

Individuella insatser

- Fysisk aktivitet som verktyg för barn i riskzon för problembeteende
 - Ångest och depressiva besvär minskar, social interaktion förbättras, koncentration och fokus förbättras
 - Ökade nivåer av må-bra-hormoner i hjärnan, förbättrad självreglering, förbättrad förmåga att utföra olika uppgifter
- En bra start på dagen
- Extra viktigt med uppmuntran och beröm!



Kartlägg individuella behov

- För att få en bild av hur eleven bäst kan inkluderas i rörelseaktivitet -ställ frågor om hur hen vill ha det inför, under och efter aktivitet
- Tips! Så här vill jag ha det –idrott och rörelseaktiviteter
 - [Så här vill jag ha det på idrotten.pdf](#)

Så här vill jag ha det - idrott och rörelseaktiviteter	
Kommunikation och relationer Instruktion och information	
Instruktion och information	
<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.	
Kommunikation och relationer	
<input type="checkbox"/> Jag vill få en liten påminnelse, till exempel ett tecken, om jag bryter mot samtalregler 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 kodflödar 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 huva för att skärma 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 tävla.	
<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 Timetimer eller en timstock.	


Tips på individuella rörelsepåuser

- **Eget uppdrag:** Ge eleven ett uppdrag att utföra. Det kan till exempel handla om att gå och lämna ett papper på expeditionen eller att ta reda på vad det blir för lunch i matsalen.
- **Springa av sig:** Låt eleven få springa av sig en stund på skolgården tillsammans med en medarbetare på skolan. Kanske kan det bli en utmaning genom att ta tid på en viss sträcka?
- **Ståbord:** Att byta position från sittande till stående är en bra och enkel rörelsepåus. Genom att ställa upp stolen på bordet har du skapat ett stå-bord att arbeta vid.
- **Gummiband på stolen:** Fäst ett träningsgummiband mellan stolens två främsta ben. Eleven sitter med fötterna bakom bandet och kan då sittande "springa av sig" mot gummibandet.
- **Energipiller:** Skapa egna energipiller eller skriv ut ett färdigt: [Rörelsepåus - Rörelseguiden](#)
Använd en tärning för att bestämma vilken rörelse det ska bli.
- **Aktivitetsdagbok:** Att fylla i en aktivitetsdagbok med till exempel en stjärna när man har gjort en rörelsepåus kan ge positiv feedback och struktur. Hur många rörelsepåuser kan eleven få till den här veckan? På den här sidan hittar du exempel på en aktivitetsdagbok (under "Utskrivbara verktyg"): [Motivationsverktyg – Rörelseguiden](#)
- **Rörelseschema:** Att fylla i ett rörelseschema där man kan planera för veckans rörelsepåuser kan hjälpa till att skapa struktur och förutseende. På den här sidan hittar du exempel på en aktivitetsdagbok (under "Utskrivbara verktyg"): [Motivationsverktyg – Rörelseguiden](#)

Rörelse integrerat i undervisningen

- Några saker som kan passa oavsett ämne eller typ av lektion är att skapa en rutin som du som pedagog använder i ditt klassrum, exempelvis:
 - **Stå upp i stället för räcka upp handen**
 - **Förflytta sig i klassrummet:** svara på olika svarsalternativ genom att fysiskt placera sig i klassrummets olika hörn eller komma fram till katedern med sina frågor.
 - **Erbjuda flexibla och aktiva klassrum:** t ex ståbord, sittkuddar, balansplattor, pilatesbollar och whiteboardtavlor att tillsammans arbeta med gruppuppgifter kring.
- **Podd-promenad:** låt eleverna gå ut och lyssna till ett poddavsnitt kopplat till ämnet. Bestäm en återsamlingstid där ni diskuterar avsnittet.
- **Walk 'n' Talk:** gruppera eleverna, ge dem olika ämnen och frågeställningar att diskutera.
- **Tipsrundor & poängpromenader kopplat till ett visst ämne eller arbetsområde:** gör en egen eller ta stöd av någon app för att koppla frågor till olika punkter på en karta
- **Flytta lektionen utomhus:** beskriv naturen i språkämnen, förklara och känn på fysikens lagar, bygg geometriska former och så vidare.





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

**Besök
www.vgregion.se/skola-i-rorelse**



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

rh.cffa@vgregion.se

Centrum för fysisk aktivitet