

Välkommen till dagens
webbinarium:
**Att skapa inkluderande
lärmiljöer genom rörelse**

Vi startar klockan 13:00. Skriv i chatten:

- vilken profession du har
- var du jobbar
- vilka förväntningar du har på webinariet



Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt uppdrag Vad vi gör För/med vem/vilka Syfte

Agenda



- Effekter av rörelse
- Rörelse som del av lärandemiljö
- Design av inkluderande rörelseaktiviteter och -miljöer
- Tid för frågor och dialog

Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen

Minskad oro och nedstämdhet

Lägre stressnivå

Mer energi

Förbättrad koncentration

Ökade förutsättningar för förbättrad skolprestation

Förbättrad sömn



Förbättrad kroppskontroll

Ökad muskelstyrka

Förbättrad kondition

Förbättrad självkänsla

Förbättrad mag- och tarmfunktion

Starkare skelett

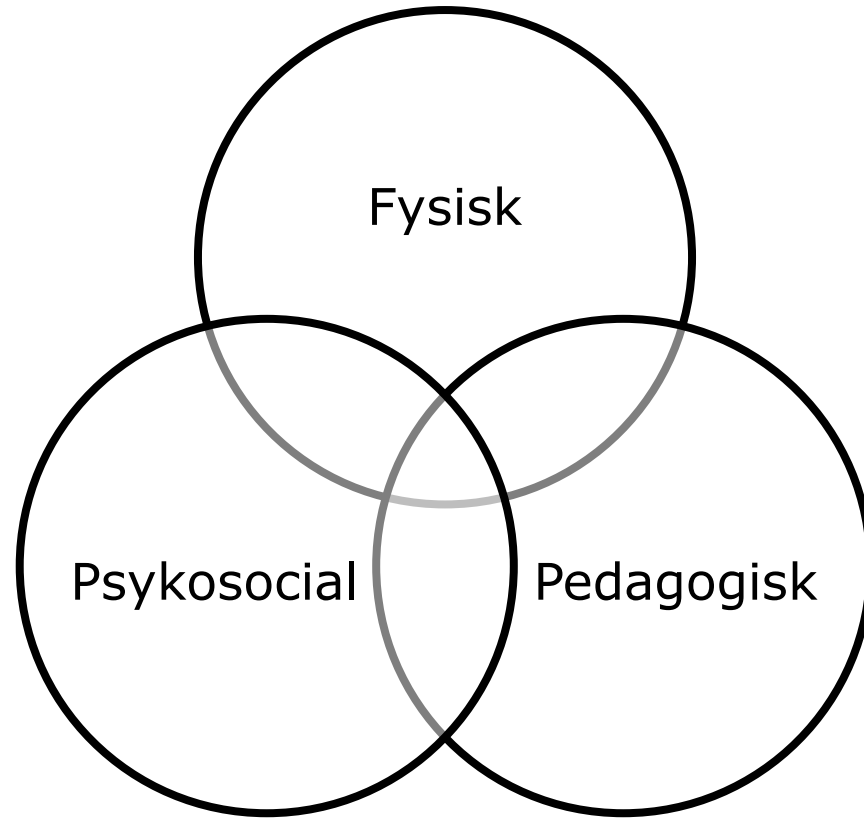
Inläring

Fysisk &
psykisk hälsa

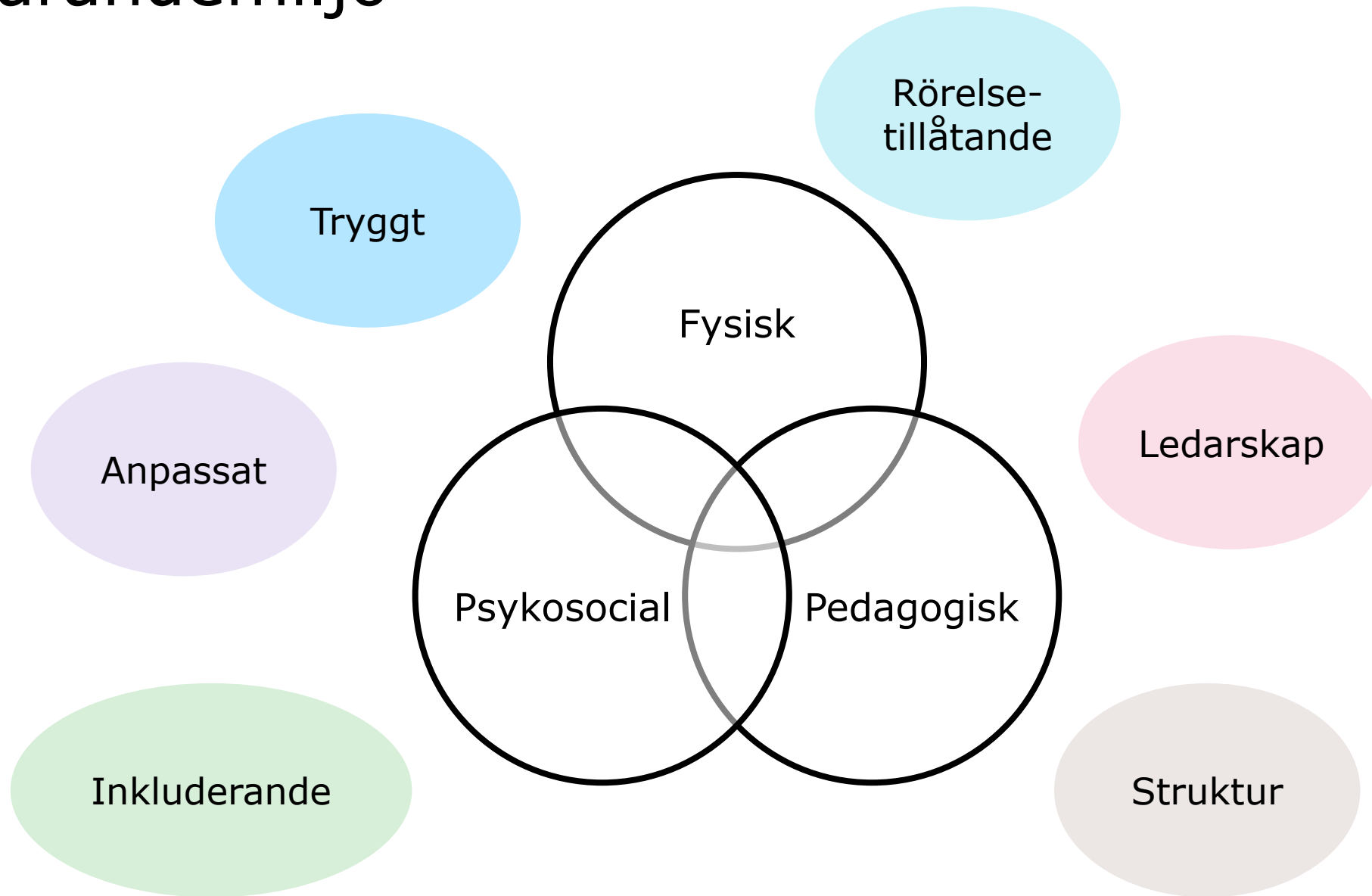
Fullföljda
studier

Resiliens

Lärandemiljö



Lärandemiljö



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?

Ledarskap

– 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
- Var förberedd och ge enkla, tydliga instruktioner
- Våga "göra fel" och bjud på dig själv
- Rörelse är relationsskapande ♥



Skapa förutsättningar för att vilja, våga och kunna delta



- Fokusera på att det ska vara roligt. Rätt eller fel är mindre viktigt.
- Lägg 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!

Rörelsepaus

– 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



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 - klia 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.

Skriv en siffra mellan 1 och 6 i chatten!

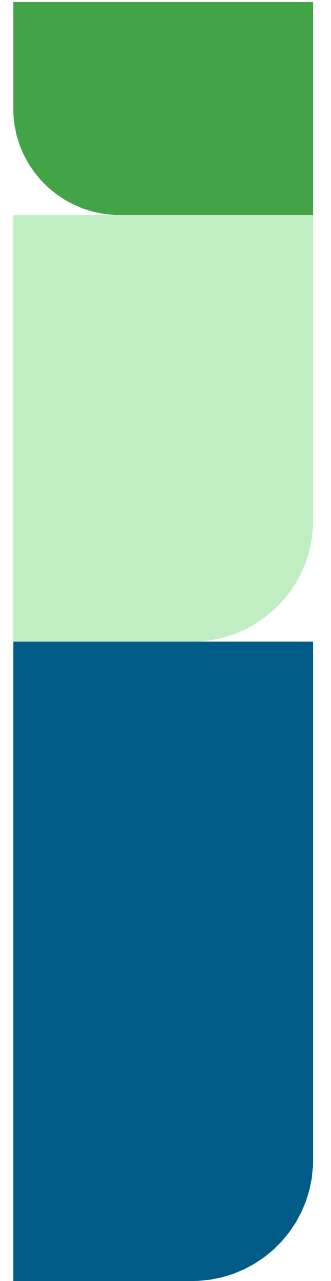


Energipiller Kondition

1. Luftboxa
2. Höga knän
3. Twisthopp
4. Lufthopprep
5. Krysshopp
6. Jogga på stället

Rörelsetillåtande klassrum

- Inredning
 - Ståbord, sittkuddar, balansplattor/kuddar, pilatesbollar, gummiband på stolsben, whiteboardtavlor...
 - Tydlighet kring användning
- Individuella anpassningar
 - Placering



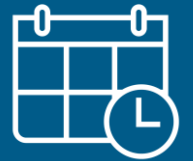
Rörelse integrerat i undervisningen

- Skapa en rutin 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, släng ut papper som eleverna får gå och plocka upp eller komma fram till katedern med sina frågor.
- **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.

Några ord om rasten

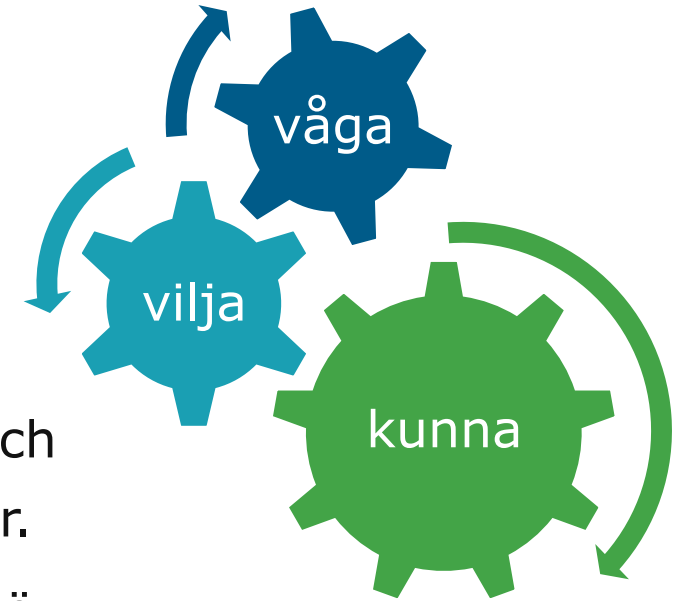
– struktur, planering och rutiner

- Struktur = bra! t ex genom rastaktivitetsschema och påminnelser om tid, plats och regler
- Planera för veckans raster
 - dela upp ansvarsområden mellan rastvärdar, t ex att hämta redskap/utrustning, leda aktiviteten, hjälpa de elever som behöver stöd.
- Organiserade aktiviteter, med tydliga rutiner underlättar deltagande. Upprepning ökar inlärning och ger trygghet.
- Skapa en inspirationsbank med bra rörelseaktiviteter.



Skapa förutsättningar för att vilja, våga och kunna delta i rastaktivitet

- Möjliggör att kunna gå in och ut ur aktiviteten
- 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.
 - Samla in elevernas idéer om aktiviteter. Använd 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 – förlägg efterföljande lektion i klassrum som ligger en bit ifrån, gärna med en trappa emellan!



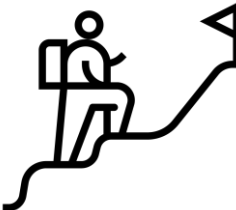
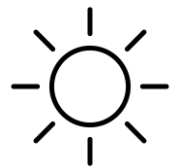
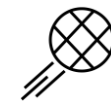
Inkluderande rörelseaktiviteter

- Undvik åskådareffekt
- Undvik tävlingsmoment med fokus på individuell prestation. Tillåt misstag!
- Om ni vill tävla, hitta alternativa former för det
 - Byta lag ofta
 - Utmaningar mot andra klasser, skolor eller lärare
 - Ändrade förutsättningar för vanliga tävlingsmoment, t ex gå-fotboll eller fotbollsspel med rugby-boll
- Redskap och utrustning kan behöva anpassas
- Anpassa miljö – ljud, ljus och intryck kan påverka deltagande och vara energikrävande.



Ge förutsättningar för rörelserikedom

- 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...



Individuella insatser

- Fysisk aktivitet som verktyg
 - 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 kodlister 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.
- **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](#)

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

Besök

www.vgregion.se/skola-i-rorelse

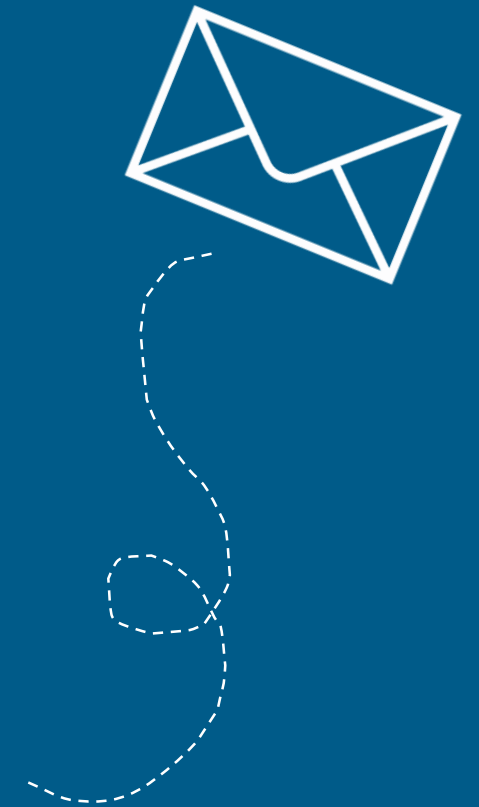
Tips – mer läsning och inspiration

- **Bok:** Fysisk aktivitet och hjärnhälsa - en bok för skolan
- **Utbildning:** Om fysisk aktivitet/FaR, MI vid samtal om fysisk aktivitet, om att prata om kropp och rörelse: [Utbildning - Vårdgivarwebben](#) VGR
- **Hemsida** för skola/elevhälsa: [Skola i Rörelse](#) VGR
- **Stödmaterial:** [Material – Vårdgivarwebben](#) VGR
- **Aktivitetstips:** [Rörelseguiden](#) VGR
- **Webbinarium** för vårdnadshavare om fysisk aktivitet: www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet VGR



Take-home-message

- Ditt förhållningssätt till rörelse smittar av sig till eleverna!
- Skapa förutsättningar för att alla eleverna ska våga, vilja och kunna delta.
- Inkludera rörelse i planeringsarbete
- Dela med er till varandra 😊



Utbildningar om fysisk aktivitet för barn och unga

Grundutbildning

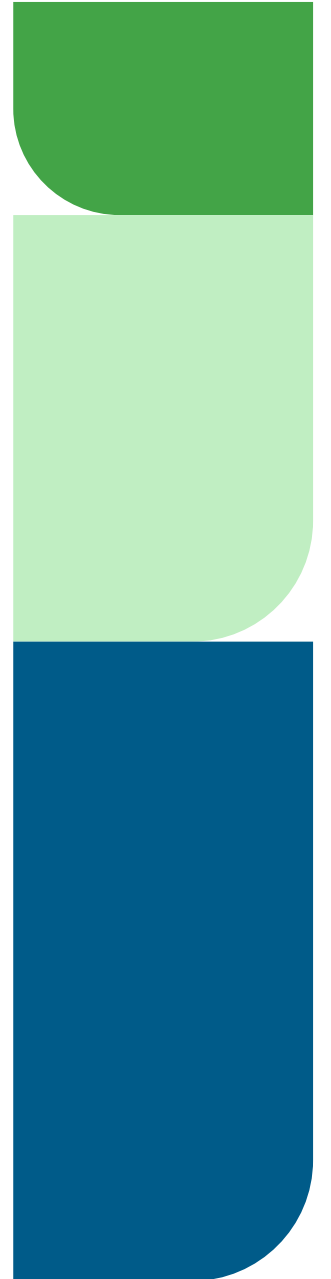
- Fysisk aktivitet för barn och unga

Fördjupningsutbildning

- Fysisk aktivitet på recept för barn och unga
- Att prata om kropp och rörelse med barn och unga
- Motiverande samtal om fysisk aktivitet med barn och unga

Utbildningarna erbjuds nätbaserat, som självstudier.

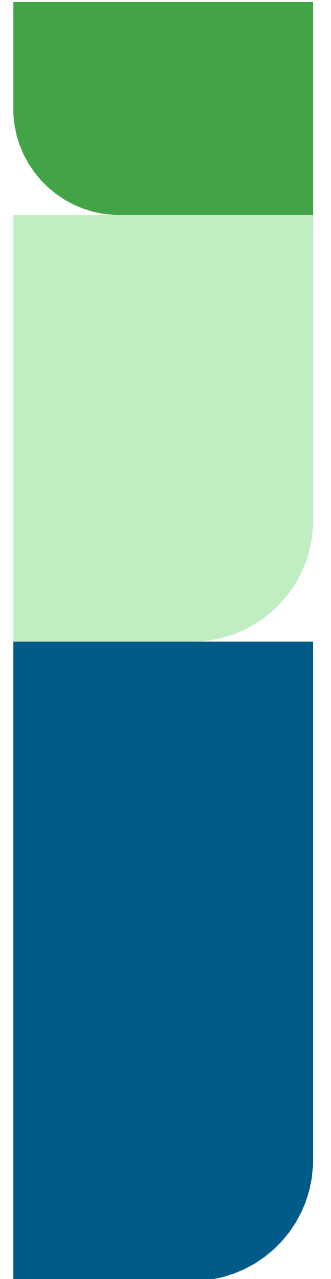
www.vgregion.se/far-utbildning



Vårens program på Teams

Temawebbinarier

- Rörelsenyckeln
 - [16/4 kl. 13.00-13.45 - mer information och anmälan](#)
- Hur kan skolsköterskan arbeta främjande och förebyggande med rörelse
 - [28/4 kl. 13.00-13.45 - mer information och anmälan](#)
- Upptäck betydelsen av rörelse vid ADHD för barn och unga
 - [4/5 kl. 13.00-13.45 - mer information och anmälan](#)



Frågor och funderingar



Utvärdering webinarier och works hops 2026





Centrum för fysisk aktivitet
031-346 06 40
rh.cffa@vgregion.se
www.vgregion.se/cffa
[Centrum för fysisk aktivitet | LinkedIn](#)