

# PAUSGYMNASTIK

Idéer till hur du kan minska stillasittande och skoltrötthet

## CLASSIFIT – PROJEKT SKAPAT I JYVÄSKYLÄ

- Sidan innehåller videor på powerbreaks (pausgymnastik övningar) och exempel på övningar för active learning (FA integreras i undervisningen). Övningarna går att anpassa till olika ämnen och är skapade för att passa in i högstadiet.

Olika kategorier: uthållighet, samarbete, koordination, balans.

<https://goclassifit.wordpress.com>

## BRAIN BREAKS I KLASSRUMMET – MALMÖ DELAR

- Olika korta brain breaks övningar som kan göras under lektionstid. Både övningar för att höja pulsen men också övningar som gör eleverna pigga utan pulshöjning, varierande och bra.

<https://malmodelar.malmo.se/arbetsomrade/brain-breaks-i-klassrummet/>

## TOIMEEN – FUNKTIONELLA METODER SOM HJÄLPMEDEL I ÄMNESLÄRARENS VARDAG

- ”10 fungerande metoder” bilagan innehåller olika aktiva inlärningsmetoder som kan anpassas till olika ämnen. Tex. Bilda ett spindelnät av ett garnnystan genom att kasta det i ring till varandra. Vid varje kast ställs en fråga inom ett skilt ämne/tema.

<http://toimeen.humak.fi/pa-svenska-2/>

