



FYSISK AKTIVITET UNDER SKOLDAGEN

Materialtips

Folkhälsans pausrörelsekort

<https://www.folkhalsan.fi/globalassets/barn/pausrorelsekort.pdf>

Finlands Svenska Idrotts julkalendrar

<https://www.youtube.com/c/FinlandsSvenskaldrott/playlists>

Gymnastikförbundets pausgympa i skolan

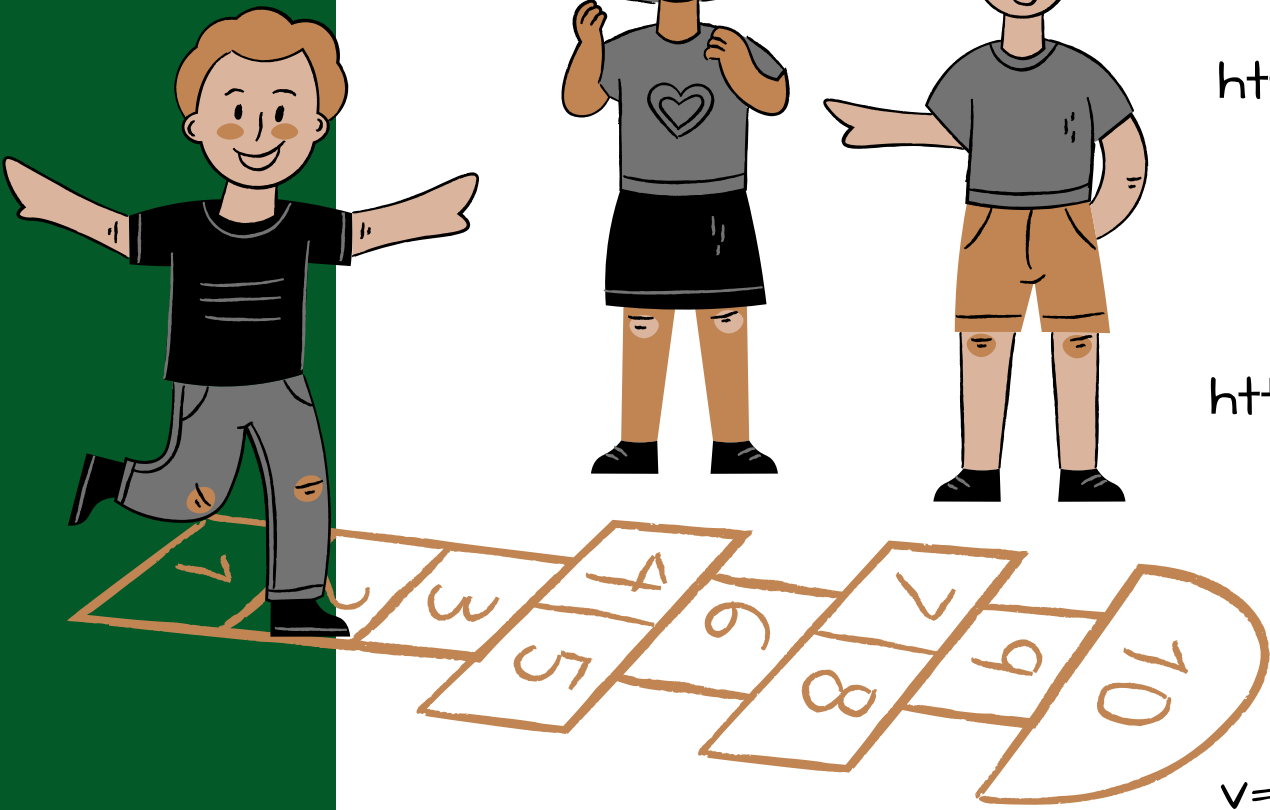



<https://www.youtube.com/user/Gymnastikforbundet/playlists>

Friskis & Sveltis rörelsepaus

https://www.youtube.com/watch?v=RK_4lu6CID4&list=PLezdoZDZHgDUG6cciePRXZNo83rQIK10

Wolmesjö, S. (2002). Smarta rörelser. Stockholm: SISU Idrottsböcker.

Övriga tips

- 
-  **Veckans utmaning:** En ny rörelseutmaning varje vecka. Exempelvis öva på handstående, gå björngång när man ska hämta något i klassrummet eller varför inte hoppa på ett ben när man ska ut på rast.
 -  **Rastspel:** Gör ett eget rastspel där skolgården fungerar som spelplan. Eleverna ska ta sig från en bestämd start till mål genom att göra olika uppgifter på vägen. Exempel: Start vid gungorna, över klätterställningen, ner för rutschbanan, på ett ben genom sandlådan osv.
 -  **Rörelsebingo:** Gör upp ett rutfält med olika uppgifter/rörelser i varje ruta. Då eleven gjort uppgiften i rutan för man sätta kryss. Eleverna kan ha en viss tid (timme/dag/vecka/manad) på sig att försöka få bingo.



Felicia Willman