

## Tips för pausgymnastik eller fysisk aktivitet som en del av inläringen

Uppdaterad, februari 2021

<a href="https://www.tervekoululainen.fi/opusmateriaalit/tyokaluja-teemoittain/tyokaluja-taukoliikuntaan/">https://www.tervekoululainen.fi/opusmateriaalit/tyokaluja-teemoittain/tyokaluja-taukoliikuntaan/</a>	finska	<ul style="list-style-type: none"><li>- Info om fysisk aktivitet och hälsa</li><li>- Videor på övningar</li><li>- Färdiga övningar</li><li>- Julkalender</li></ul>
<a href="https://www.smartmoves.fi">https://www.smartmoves.fi</a>	finska	<ul style="list-style-type: none"><li>- rörelseintegrering för studerande vid andrastadiet</li></ul>
<a href="http://www.innostunliikkumaan.fi/">http://www.innostunliikkumaan.fi/</a>	finska	<ul style="list-style-type: none"><li>-Träna motorik i skolan</li><li>-Skillilataamo → bilder och övningar</li></ul>
<a href="https://liikkuvakoulu.fi/">https://liikkuvakoulu.fi/</a>	svenska, finska, engelska	<ul style="list-style-type: none"><li>-Info och tips om projektet <i>Skolan i rörelse</i></li></ul>
<a href="https://goclassifit.wordpress.com/">https://goclassifit.wordpress.com/</a>	svenska/engelska	<ul style="list-style-type: none"><li>-Videor på pausgymnastik övningar</li><li>-Tips på övningar/lek/spel där man använder fysisk aktivitet som en del i undervisningen</li></ul>
<a href="http://toimeen.humak.fi/">http://toimeen.humak.fi/</a>	svenska/finska	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utbildnings material om funktionella metoder för ämneslärare</li></ul>
<a href="http://sakury.fi/tiedostopankki/81-Arjen-arkki/Julkaisut%20ja%20raportit/Liikkuva-amis-tyokalupakki.pdf">http://sakury.fi/tiedostopankki/81-Arjen-arkki/Julkaisut%20ja%20raportit/Liikkuva-amis-tyokalupakki.pdf</a>	finska	<ul style="list-style-type: none"><li>-Material för lärare som undervisar på yrkesskola om hur man kan öka/införa fysisk aktivitet i lektionerna</li></ul>
<a href="https://www.slideshare.net/x-breikki">https://www.slideshare.net/x-breikki</a>	finska, engelska eller valfritt om du gör eget	<ul style="list-style-type: none"><li>-Svara på frågor med fysisk aktivitet. "Ja" kan t.ex vara ett X-hopp och "nej" ett knäböj.</li><li>- Möjlighet att göra sina egna powerpoints</li></ul>
<a href="https://www.gonoodle.com/">https://www.gonoodle.com/</a>	engelska	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pausgymnastik videor</li><li>-Gratis men behöver registrera sig</li><li>- Välja kategori eller ett ämne</li><li>-Finns också mindfulness videor och videor med motoriska färdigheter</li></ul>
<a href="https://mathandmovement.com/about/">https://mathandmovement.com/about/</a>	Engelska	<ul style="list-style-type: none"><li>-Rörelse på matematiklektionerna</li></ul>