

INTEGRERA FYSISK AKTIVITET I KLASSRUMS- UNDERVISNINGEN



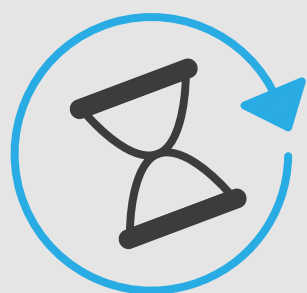
1 VAD?

Den fysiska aktivitet som integreras i klassrumsundervisningen kan antingen integreras i stoffet eller fungera som en paus. Det är också bra att avbryta stillasittandet genom att eleverna t.ex. ställer sig upp eller förflyttar sig i rummet.



2 VEM?

Alla lärare kan med fördel integrera fysisk aktivitet i sin undervisning. Klasslärare integrerar fysisk aktivitet i sin undervisning i större grad än ämneslärare. På grund av alla positiva effekter är det viktigt att alla lärare, inklusive ämneslärare, integrerar fysisk aktivitet i sin undervisning.



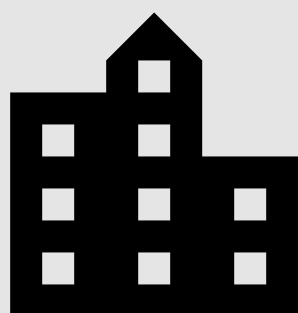
3 NÄR?

Fysisk aktivitet kan integreras under hela skolåret och när som helst under dagen. Om man frågar eleverna vill de ha mera fysisk aktivitet i klassrumundervisningen. På morgonen, efter lunchen och på eftermiddagen kan det, enligt eleverna, vara bra att integrera fysisk aktivitet.



4 VARFÖR?

Integrering av fysisk aktivitet i undervisningen har många positiva effekter på eleverna. Elevernas on-task beteende förbättras och deras koncentration och inläring gynnas. Eleverna upplever att den fysiska aktiviteten är rolig och att den har många positiva effekter på deras koncentration och inläring.



5 VAR?

Det är möjligt att öka den fysiska aktiviteten och avbryta stillasittandet oberoende av var man befinner sig. Däremot ger större utrymme möjlighet till mera fartfyllda aktiviteter. Den fysiska aktiviteten kan utföras i klassrummet, och vid behov tar det ofta snabbt att möblera om med elevernas hjälp. Att förflytta sig till andra områden är också möjligt.



6 HUR?

Det finns många olika sätt att integrera fysisk aktivitet i klassrumundervisningen. För att du ska komma igång med integreringen har vi samlat ihop tips. Skanna qr-koden för att hitta dem.