

Utvecklas utomhus – skapa förutsättningar för lärande.

(Rörelseglädje ger lärglädje!)

Workshopledare: Maja Björkeback, Projektledare Rörelsesatsning i skolan, Jönköpings kommun/Smålandsidrotten, maja.bjorkeback@jonkoping.se.

➤ **Välkomna!** (Presentation, innehåll, förväntningar)

Kort gemensam Brain Break: "Våg och orm". Gör en vågrörelse med en arm. Gör sedan rörelsen av en orm med andra armen. Prova därefter att göra vågen och ormen samtidigt. Om du vill – byt plats på vågen och ormen.

➤ **Bakgrund, Barns rörelsevanor och hälsa idag:**

- Skolbarns hälsovanor – Barn rör sig för lite, stress ökar.

(<https://centrumforidrottsforskning.se/sv/regeringsuppdrag-uppfoljning-av-statens-idrottsstod/rapporter/de-aktiva-och-de-inaktiva-2016/>,
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/skolbarnshalsovanor>)

- Jämlikhet – klyftan ökar. (https://www.unglivsstil.org/wp-content/uploads/2019/01/idrott_och_jamlikhet_WEBB.pdf)

- Pepp-rapporten – barn VILL röra på sig mer i skolan!

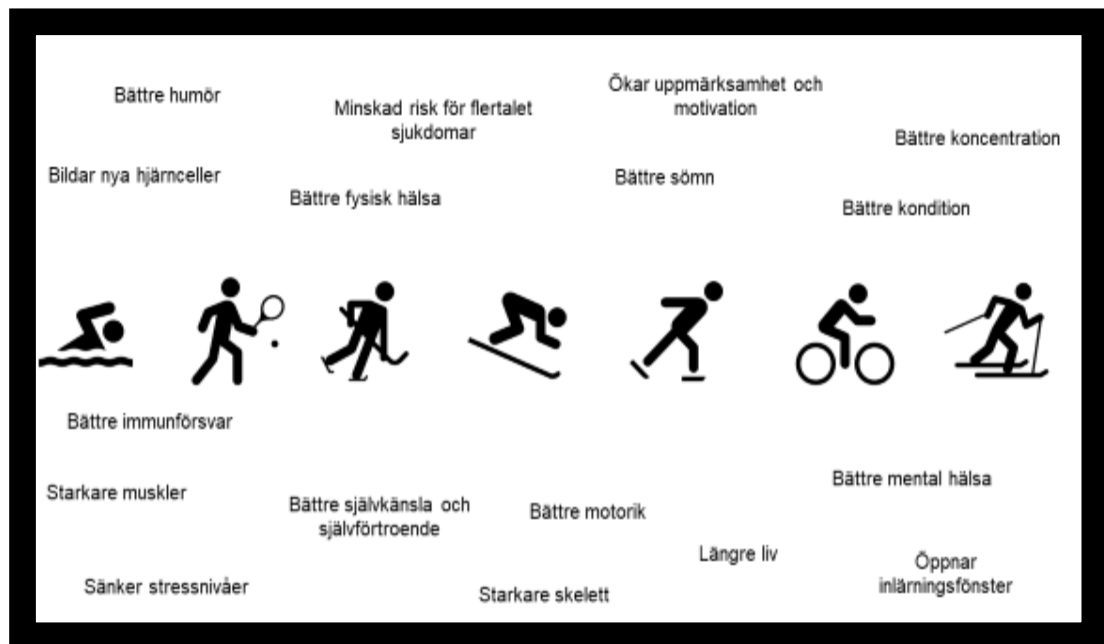
<https://generationpep.se/sv/aktuellt/ny-stor-halsostudie- visar-att-barn-och-ungdomar-ater-for-daligt-och-ror-sig-for-lite/>

- Skolverkets redovisning – stora skillnader mellan och inom skolor.

(<https://www.skolverket.se/publikationsserier/regeringsuppdrag/2018/updrag-om-mer-rorelse-i-skolan>)

➤ Effekter av rörelse

Övning: Samlas gruppvis utifrån vilken verksamhet du arbetar i eller arbetar för att stödja. (Förskola, Grundskola, Fritids, Annan) På bilden ser du ett antal positiva effekter som vi kan få utav fysisk rörelse. Vilka av dessa kan ni ha nytta av i er verksamhet? Ringa in så många ni vill.



➤ Tillgänglighet

Genomgång av begreppet. Samhället ska funka för alla, dvs samhället ska vara tillgängligt för alla. På samma sätt behöver lärande/undervisning vara tillgänglig för alla. Ett sätt att göra rörelseaktiviteter tillgängliga för alla är att arbeta utifrån begreppet "Rörelseförståelse" (Physical Literacy).

➤ Begreppet Rörelseförståelse

Rörelseförståelse- de fyra förmågorna:



Fysiska förmågor är bland annat snabbhet, styrka och koordination. Det får man genom att öva på grundmotoriska rörelser som att kasta, springa, krypa, klättra, hoppa och balansera. Barn som klarar grundmotoriska rörelser får självförtroende och blir mer motiverade att röra sig.

Psykiska förmågor har att göra med tänkande och känslor. Det kan t.ex. vara motivation, problemlösning och att kunna hantera vad vi känner.

Sociala förmågor handlar om samarbete, ledarskap, att förstå, hjälpa och ta hänsyn till varandra.

Idrottsliga förmågor handlar om regler, taktik och teknik och kultur.

(Hämtat ur häftet "Lek med rörelseförståelse", Riksidrottsförbundet/Sisu idrottsböcker)

➤ Prova på!

Tre-i-rad-stafett



Dela upp gruppen i mindre grupper med ca 4-5 deltagare i varje. Två grupper/spelplan. Spelplanen – rutor eller ringar 3x3 - kan ritas upp med gatkrita på asfalt, med mjöl på gräs eller genom att lägga ut rockringar.

Varje grupp behöver tre spelpjäser av något slag – t.ex. ärtpåsar. Pjäserna ska vara likadana inom laget men olika jämfört med motståndarlaget.

En ifrån varje lag startar samtidigt och rör sig fram mot spelplanen på det sätt ni kommit överens om. Gå, springa, krypa, gå baklänges..? Båda lägger sin spelpjäs i varsin ruta på spelplanen och tar sig tillbaka. High five med nästa lagkompis på tur som sedan tar sig fram mot spelplanen och lämnar sin spelpjäs. Fortsätt så tills ett av lagen fått tre i rad.

Förslag på utveckling av leken:

- Olika sätt att förflytta sig fram och tillbaka
- Att ha spelplanen "gömd" för att spelaren inte ska känna sig iakttagen och pressad av laget
- Att springa fram två och två för att sätta mindre press på en i taget och för att främja samarbete.

Tärningslek



Här arbetar man individuellt men ändå med en gemensam uppgift. Målet är att under en viss tid förflytta så många gem som möjligt från gemburken till en tom skål. För att få flytta ett gem behöver man utföra en rörelse vid någon av de tre stationerna. Deltagarna väljer själva vilken/vilka rörelser de vill utföra.

Tre stationer förberedda:

- Boll – kasta fånga
- Hoppa hopprep
- "gräs till himmel" (snudda gräset – sträck dig upp mot himlen)

Vid varje station ligger en tärning. Deltagaren slår med tärningen och gör sedan så många repetitioner som tärningen visar. När en station är klar får man springa bort till "belöningsburken" och flytta ett gem från burken till den gemensamma skålen. Fortsätt med detta tills tiden är slut.

Förslag på utveckling av leken:

- Olika rörelser (svårare/enklare) vid stationerna
- Fler stationer

- Fler tärningar – summera det tärningarna visar
- Använd färgtärningar för de yngre barnen och färgmarkera stationerna
- För mer rörelse kan man placera beläningsburken längre bort
- Arbeta i par

Differenspromenad

Dela in gruppen i mindre grupper, ca 4-5 i varje. En förutbestämd sträcka förklaras. Grupperna ska förflytta sig samma sträcka två gånger med målet att göra det på samma tid båda gångerna. Tiden mäts (av någon i laget eller av ledare) och det lag som har minst differens har klarat uppgiften bäst.

Förslag på utveckling av leken:

- Olika lång sträcka att förflytta sig
- Göra differenspromenaden en och en
- Göra promenaden i svårare terräng med fler "hinder" för att utveckla motorik och öka svårighetsgraden

➤ Reflektion - efter varje lek fick deltagarna reflektera i grupper kring frågorna:

- Vilka förmågor tränas i denna aktivitet?
- Hur kan vi utveckla och anpassa denna aktivitet så att den passar barn som...
 - ... inte har så god tilltro till sin fysiska förmåga?
 - ...har svårt att samarbeta och förstå andra barn?
 - ...är orolig att göra fel och göra bort sig inför gruppen?

➤ **Nästa steg – reflektion en och en**

- Utgå från din arbetsplats och svara på frågan "Vad gör vi redan för att skapa förutsättning för rörelse, utveckling och lärande utomhus?"
- Vilket/Vilka blir nästa steg för att utveckla arbetet med att främja rörelse ytterligare?
- Gå ihop i grupper utifrån vilken verksamhet du arbetar i eller arbetar för att stödja och delge varandra vad du vill göra på din arbetsplats för utveckla arbetet med att främja rörelse ytterligare.

➤ **Summering och avslut**

- Vad tar ni med er från denna workshop?

➤ **Tack! :-)**

