

A young girl and a young boy are playing with a red frisbee in a field of wildflowers. The girl is on the left, wearing a green and white striped shirt and white pants, with her arms outstretched. The boy is on the right, also wearing a green and white striped shirt and white pants, with his arms outstretched. A red frisbee is in the air between them. The background is a dense line of green trees under a clear blue sky.

*En fysisk aktiv livsstil blir
en del av skolans vardag*

Eva-Lotta Backman
Finlands Svenska Idrott



**FINLANDS
SVENSKA
IDROTT**

MOT EN FYSISK AKTIV LIVSSTIL I SKOLANS VARDAG



Det behövs 10 000 upprepningar för att något skall bli automatiserat

FÖRDELAR MED FYSISK AKTIVITET FÖRE, UNDER OCH EFTER SKOLDAGEN

Skolan i rörelse verksamheten har redan genomförts i finländska skolor i över 16 år.

Den har skapat mångsidiga sätt att röra på sig till en del av de dagliga rutinerna i skolornas verksamhetskulturer.

Erfarenheterna visar att fysisk aktivitet under dagen främjar lärandet, arbetsron, delaktigheten och gemenskapen i hela skolgemenskapen.

Numera **rör sig endast cirka en tredjedel** av grundskoleeleverna enligt rekommendationerna.

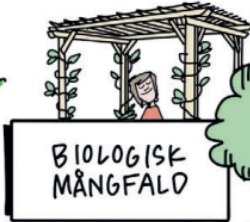
EN SKOLGÅRD

SOM UPPMUNTRAR
TILL RÖRELSE



LUGN OCH RO

UTOMHUS-
KLASSRUM



BIOLOGISK
MÅNGFOLD



MOTORISKA
FÄRDIGHETER

FUNDERA PÅ
SKOLGÅRDEN
UTIFRÅN
ANVÄNDNING-
ÄNDAMÅLET:

JAPP,
FÖRVERKLIGAS
HOS OSS!



NÄ,
FÖRVERKLIGAS
INTE HOS OSS



SJÄLVSTÄNDIG
RÖRELSE



GEMENSAM
RÖRELSE



KREATIVITET



OLIKA ANVÄNDAR-
GRUPPER



ÄVENTYR
& LEKAR



Andri
REPMANEDAM.FI

SYFTET

Syftet med att främja en fysiskt aktiv livsstil, **är att stärka barns och ungas fysiska aktivitet under och utanför skoldagen.**

Att **främja deltagandet i undervisningen och förutsättningarna för lärande**, samt att stärka betydelsen av fysisk aktivitet, som en övergripande livskompetens.

En fysiskt aktiv livsstil innebär att man använder **aktiverande undervisningsmetoder** och främjar fysisk aktivitet i olika vardagliga situationer.

6-8 åringen tränar

gång	hopp på ett ben
löpning	kasta med en hand
olika hopp	ta i
kullerbytta	dribbla/studsa
att veja	klättra
gunga	spel med klubba
jämfotahopp	

Fokusera på övningar där hela kroppen samarbetar (skridskoåkning, skidåkning, simning, cykling)



GROVMOTORIK BESTÅR AV

- Balans
- Rörelse
- Kroppuppfattning

(Sääkslahti 2018)

Grovmotoriken utvecklas genom rörelse, lek och fysisk aktivitet och är viktig för bland annat balans, koordination, kroppskontroll och självsäkerhet i vardagen.



Kroppsuppfattning

hur ett barn uppfattar sin egen kropp och dess olika funktioner i förhållande till det omgivande rummet, tiden och kraften.

Perceptuell motorik påverkar uppfattningen av olika delar av kroppen.

Innostun liikkumaan 2020



Kroppsuppfattning

är en del av perceptionen och innebär förmågan att:

identifiera och namnge olika delar av kroppen

känna igen kroppens konturer

känna igen olika delar av kroppen

korsa kroppens mittlinje



Balans

=> att kunna hålla balansen vid olika situationer

Upprätt

Vrida

Drag

Böja

Snurra

Sträcka

Gunga

Rulla

Stanna

ställningar med huvudet

Väja

neråt



Rörelse

=> röra sig/ förflytta sig från en plats till en annan

krypa

rutscha

gå

hänga

springa

gallopera

hoppa

klättra



Förmåga att hantera sin kropp och redskap

kanta	trampa
rulla	slå
snurra	studsas
kasta	ta fast
skuffa	transportera



VAD SKALL JAG GÖRA PÅ EFTIS?

LEKFULL RÖRELSE VARJE DAG!

- Lekar som kull/nata/tafatt, stafetter och rörelsesånger
- Dansstunder till musik – barn älskar att röra sig till rytm
- Hinderbanor där barn kryper, hoppar och balanserar

Viktigt: Fokus ska vara på lek och glädje, inte prestation.

UTEVISTELSE OCH NATUR

Dagliga utelekar på gården eller i skogen

Promenader och små utflykter

Klättra, springa och upptäcka naturen

Naturen ger spontana möjligheter till rörelse och variation.

INTEGRERA RÖRELSE I LÄRANDE

Hoppa fram siffror eller bokstäver. Hoppa ruta

Klappa taktramsor

Rörelselekar kopplade till sagor och teman

“Aktiva samlingar” där barn får röra sig istället för att sitta still

Rörelse stärker både lärande och koncentration.

SKAPA EN AKTIV KULTUR

Pedagoger deltar aktivt i lekar

Uppmuntra alla barn att delta utifrån sina förutsättningar

Skapa en miljö där det är “okej att röra sig mycket”

Vuxnas engagemang påverkar barnens motivation starkt.

TILLGÅNG TILL MATERIAL OCH MILJÖ

Bollar, hopprep, cyklar och balansredskap

Möblera om inomhus för att skapa plats för rörelse

Variera material så att barn inspireras att prova nytt

Miljön ska bjuda in till aktivitet.

INSPIRATIONSMATERIAL FRÅN FSI

MAGMUSKLER

Pust!

Hopps över ett äike

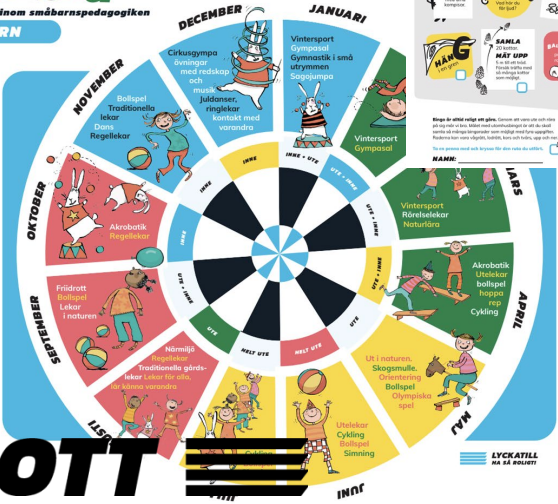
TJÄRR

äventyr



ÅRSKLOCKA
För fysisk aktivitet inom småbarns pedagogik
FÖRSKOLEBARN

- AUGUSTI**
Regel lekar
Rörelsefärdigheter
Grundställningar
Kå, rad, ring och par
Stofetter
- SEPTEMBER**
Stofetter
Olika sätt att röra sig,
grovmotorik
- OKTOBER**
Sagogymnastikbanor,
sagotering
Grundläggande
färdigheter och ballar
Trolllek och blockfäskan
- NOVEMBER**
Koordination, olika
grundställningar
Kroppskontroll och
kastning av kroppens
mitten
Lekarna sten, tråd, bro
och skepp, hav, land
- DECEMBER**
Färdigheter att
hantera redskap
Hantering av olika
redskap
Olika lekar, t.ex. spegel
och svansleken



Upphovs BINGO

HOPP Hoppa över ett äike	DU MINUT Du minut	MÅT UT Måt ut
KRAM Kram	SANLA Sanla	HOPPA Hoppa
LEK Lek	LYSSNA Lyssna	SANLA Sanla
HÄG Häg	SANLA Sanla	PRISAD Prisad
HÄG Häg	SANLA Sanla	PRISAD Prisad

Skapa en egen bingo med dina favoriter och utmaningar för barnen. Skriv ut och använd som aktivitet eller som en del av en utvärdering. Bilderna är avbildade av olika konstnärer och illustratörer. Bilderna är avbildade av olika konstnärer och illustratörer. Bilderna är avbildade av olika konstnärer och illustratörer.

NAME: _____

- APRIL**
Vi kan redan.
Bonor inomhus
och utomhus
Orientering och
scoutveckan
tattestlekar och
gemensamma
lekar
- MAJ**
Tävling tillsammans
och för mig själv!
Förstärkning av det
man lärt sig tidigare
Fridrott, olympiska
spel
Simskola för
förskolan
- JUNI**
Regel lekar
Träningslekar
- JULI**
Regel lekar

SAMMANFATTNING

För att främja en aktiv livsstil på eftis behöver man:

- Göra rörelse rolig och naturlig
- Vara ute ofta
- Koppla rörelse till lärande
- Vara en aktiv förebild
- Erbjuder en stimulerande miljö