

Rörelselådan

Handledning

Rörelseövningarna kan göras i klassrummet, i korridor/kapprum eller ute. Gör i ordning en hörna i klassrummet eller i ett annat rum där kortlådan, materiel och eventuellt protokoll finns tillgängligt. Dit kan barnen gå när de behöver röra sig, kommer till det momentet i ett arbetsschema eller om de får en stund över. Rörelseövningarna kan också användas som pausgymna och på lektioner i lek- eller idrottshall. Pedagoger eller barnen själva kan bestämma hur många repetitioner som ska göras på varje övning eller hur lång tid det ska ta.

Enskilda övningar, parvis eller i grupp.

- Barnen läser själva kortet och gör det som står.
(De kryssar sedan i protokollet.)
- En kamrat eller pedagog läser kortet.
(De kryssar sedan i protokollet.)
- Momentet finns med i ett arbetsschema
för t.ex. bokstavsinlärning.

Rörelselådan

Handledning

Gemensam rörelsestund i klassrummet, ute eller i större sal.

- Pedagogen väljer ut samma övning till alla.
- Ett barn drar ett kort (ur en kategori) och alla gör övningen.
- Pedagogen förbereder stationer med en eller flera övningar per station.
- Olika grupper gör olika saker, utifrån behov eller önskemål.
- Barnen väljer övning fritt. (De kryssar sedan i protokollet.)
- Barnen hittar på egna övningar med eller utan redskapen.

Rastlek.

- De barn som vill väljer ut en eller flera övningar.
- Pedagogen tipsar om lek/övning att göra på rasten.

Hemuppgift.

- Hela klassen/gruppen får i uppgift att träna på en eller flera övningar.
- Barnen får individuella övningar att träna på hemma.

Rörelselådan

Handledning

De 90 korten är indelade i fem kategorier. Dessa är:

1. Övningar utan redskap, kort 1-20.
2. Övningar med boll, kort 21-40.
3. Övningar med ärtpåse, kort 41-58.
4. Övningar med hopprep, kort 59-74.
5. Övningar med rockring, kort 75-90.

Korten är numrerade och färgkodade. I övre vänstra hörnet på varje kort finns det dessutom en symbol som visar vilken kategori kortet tillhör. Kort 1-20 saknar symbol eftersom det inte krävs något redskap. Övriga är märkta med en boll, en ärtpåse, ett hopprep eller en rockring. Symbolen 😊 anger hur många barn som kan delta i varje övning. Antalen kan variera mellan en deltagare, två deltagare och flera deltagare.

Mycket nöje!

Annika Mindedal

Rörelselådan

1



Lek Spegeln med en kompis.
Turas om att leda.
En visar - en är spegel
och härmar.





Rörelselådan

34



Gå med bollen mellan knäna.

Prova med både stora och lilla bollen.





Rörelselådan

42



Håll armarna som en ring.
Försök kasta ärtpåsen
genom ringen. Turas om.
Prova olika avstånd.





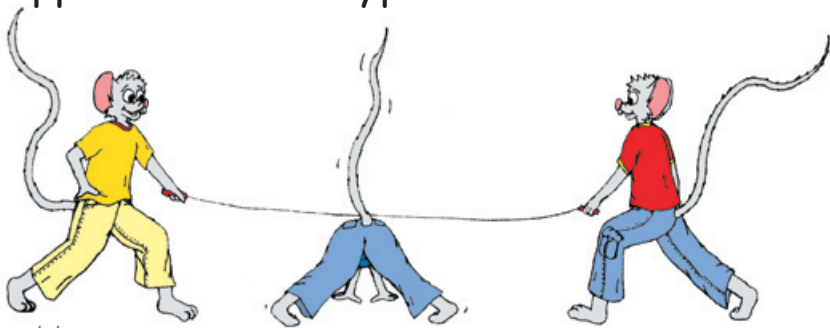
Rörelselådan

59



Två håller repet i knähöjd.

En hoppar över och kryper under. Turas om.



Rörelselådan

76



Spring och håll i ringen.
Din kompis springer inuti ringen
utan att röra den.
Turas om.

