

Rörelsepåuser



Rörelsepåuser används med fördel som ett avbrott i undervisningen för att öka koncentrationsförmågan och för att på ett enkelt sätt få in mer aktivitet under hela skoldagen. Rörelsepåuserna kan ni använda i klassrummet eller utomhus. Låt gärna eleverna vara med och leda! Som Trivselskola har man tillgång till ett häfte med samlade rörelsepåuser.

1-2-3!

Eleverna vänder sig mot varandra två och två. De räknar tillsammans 1-2-3 och på 3 ska båda i paret visa fram valfritt antal fingrar på en hand. Eleverna ska då så snabbt som möjligt addera antalet fingrar och säga det rätta svaret snabbast. Den som säger svaret snabbast vinner!

Variant: Prova att vara tre personer eller att använda båda händerna.

Variant: Använd multiplikation.

Sten, sax, påse med hejarklack!

Alla elever delar snabbt in sig i par. Paret gör Sten-sax-påse en gång. Stenen vinner över saxen, saxen vinner över påsen och påsen vinner över stenen. Blir det lika gör man en gång till. Den som vinner håller upp armen och går vidare och hittar sig en ny motståndare och gör Sten-sax-påse igen. Den som förlorar går efter vinnaren och hejar på den. Till slut står det bara två personer kvar som möts i en duell samtidigt som alla andra hejar på.

Hoppa in – hoppa ut!

Alla ställer sig i en ring. Utse en ledare som ska tala om vad gruppen ska göra. Det finns fyra olika steg/nivåer. Träna på varje steg några gånger och gå sedan vidare till nästa steg.

Steg 1: Säger ledaren *hoppa in*, hoppar alla in, säger ledaren *hoppa ut* hoppar alla ut.

Steg 2: Säger ledaren *hoppa ut*, hoppar alla ut samtidigt som man säger *hoppa ut*, säger ledaren *hoppa höger* hoppar alla höger samtidigt som man säger *hoppa höger*.

Steg 3: Säger ledaren *hoppa in*, hoppar alla ut, säger ledaren *hoppa ut*, hoppar alla in.

Steg 4: Gör som jag säger, men säg motsatsen. Säger ledaren *hoppa in*, ska alla hoppa in men säga hoppa ut...

Steg 5: Säg det jag säger, men gör tvärtom! Säger ledaren *hoppa in*, ska alla hoppa ut, men säga hoppa in...

