



**Fripp/planering**  
**Generation PEP-dag**  
**Edboskolan**  
**2024**

**Varför/Lgr22:**

*Genom undervisningen i fritidshemmet ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att:*

*"Utöva idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder."*

*"Utevistelse under olika årstider, samt närmiljöns möjligheter till vistelse i naturen och på andra platser, för fysisk aktivitet och naturupplevelser."*

**Mål:**

*"Rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor är grundläggande för människors välbefinnande. Positiva upplevelser av idrott, rörelseaktiviteter och friluftsliv under uppväxtåren har stor betydelse för om vi blir fysiskt aktiva genom livet. Genom rörelse och hälsofrämjande levnadsvanor får människor redskap för att kunna påverka och ta ansvar för sin hälsa."*

**Syfte:**

Ur (Uppdrag: fritidshem): "Det handlar om att eleverna ska få hjälp att finna fritid och fritidssysslor som är meningsfulla. Dagens syfte är att vara en dörröppnare som vidgar elevernas upplevelser på den egna fritiden."

**Aktivitet:** Pep-dag

Få chansen att testa på olika aktiviteter och tillsammans fira att vi har blivit en certifierad Gen pep skola.

**Tid:** 08:30-13:30

**Kunskap:**

Undervisningen ska ge eleverna möjligheter att utveckla kunskaper om hur rörelse påverkar den fysiska förmågan och den fysiska, psykiska och sociala hälsan.

**Trygghet:**

På så sätt får eleverna förutsättningar att utveckla goda levnadsvanor i syfte att kunna påverka sin hälsa genom livet.

**Glädje:** Att finna rörelseglädje tillsammans med sina skolkamrater.

**När:** 4/6-24

**Var:** Skolgården/Mossen

Se schema och mejl från utegruppen för de olika platserna för de olika aktiviteterna.

**Vilka:** Hela skolan

**Förberedelser gemensamma:**

- Laila pratar med föreningslivet. Meningsfull Fritid, (kontaktperson Lejla)
- Carina/Robert ansvarar mossen
- Julia länkar/film och boktips
- Lois mejlar ut info.
- Basket banderollen(Huddinge basket)
- Flaggan hissas (Peter)
- Beställning till köket - hälso buffe -utegruppen
- Kommunikation köket - utegruppen
- Hyra** rörelsebanan Viktor
- Inköp** - T-shirt utegruppen
- Inköp** ballonger - Laila
- Ordna** popcorn maskin/kost station-Lotta
- Ansvarar-** Högtalare/ljudet fungerar-Peter
- Ansvarar-**Rörelsebanan är monterad på mossen-utegruppen

**Hur:**

- Varje klass ansvarar för sina elever och planerar upp logistik, samt att övrig verksamhet fungerar med utevistelsen.
- Ordinarie lunch tider förutom åk 6 som har lite senare lunch.
- Alla klasser behöver göra en plan B för ev regn med aktiviteter som fungerar inne och snabbt kan tas till även vid plötsligt dåligt väder.
- fota filma och lägga ut på sociala medier - Laila
- Thomas inviger dagen 08:30

**PBS:** Hur ska vi tydliggöra förväntningarna?

**Extra anpassningar:**

- Eleverna behöver förberedas väl med hjälp av strukturstöd om vad som finns att välja mellan. Strukturstöd till olika aktiviteter.  
Presentera aktiviteterna i god tid helst dagen innan och förbereda bildstöd vid behov. Fråga Camilla Stockenstrand om du behöver hjälp med bildstöd.

**Röris & invigning :** Vid trappan

- Thomas invigning
- Marie från Pep Skola hälsar
- Uppvärmning Mårten

### Aktiviteter Mossen 45 min



- Uppblåsbar Hinderbana
- Kin Boll
- Prova på” station
- Fotboll med Ramzi

\_Dela in klasserna i 4 grupper. Så vi kan rotera grupperna på de olika stationerna

### Fotboll med Skogås/Trångsund: Ramzi (Mossen)



### Basket med Huddinge Basket: Lejla och Jonas(Basketplan)



**Dans med Dance Factory: 11:00-13:00**

Ida och Alva (Trappan)



**Boxning Skogås boxningsklubb: (Gungorna)**



**Innebandy: Gaga plan**



**Badminton Skogås Badmintonklubb:**

På grusplan

**Lugn hörna:Uteklassrummet**

Erbjuda eleverna en lugn plats för återhämtning. Vi planerar en Lugn hörna/lugn station.



**Boktips som finns på Polyino:**

Förskoleklass och åk 1: En rörelsesaga med Bamse - Katten Jansons dag  
Årskurs 2 och 3: Allt för laget! (Cari Meister) och Bästa BMX-laget! (Elliot Smith)

Boktips till mellanstadiet:

Värsta bästa hälsan, Författare Maria Dufva

<https://generationpep.se/sv/inspirationsbanken/varsta-basta-halsan/>

Årskurs 4 och 5: Kropp och hälsa (Torsten Bengtsson - Nypon förlag)

Årskurs 6: Starkare än nu 1 – Rycket Emma Frey-Skøtt - Hegas

**Eventuellt till skolgården**

Kontakta: Blåljus och förebyggarteamet, meningsfullfritid

Blåljus - [anna.schelin@polisen.se](mailto:anna.schelin@polisen.se), Reine Berglund, Patrick Torneus, Samhällsmatchen

Med reservation för eventuella ändringar.