

DETTA ÄR ETT RESULTAT AV DEMORKATI PROJEKTET ELEV-BUS 2017

Partille elevernas tips på enkla medel för mer rörelse i skolan:

- GoNoodle** Rolig site med små filmer som inspirerar till rörelse. Elever eller hela klassen kan bli medlemmar, samla poäng och klättra till nya nivåer genom att röra sig varje dag till GoNoodle. <https://www.gonoodle.com>
- Rörelsekort** Inplastade kort med små "rörelseutmaningar" i klassrummet eller på skolgården för elever som känner att de behöver en liten paus i skolarbetet.
- Morgongympa** Starta skoldagen med lite rörelse i klassrummet. Tips på rörelser kan du få på youtube siden "Daglig rörelse i skolan".
https://www.youtube.com/channel/UCuDdpTA_0QUqqU4pPiSM1rw
- Just dance** Bryt lektionen med en Just dance låt på youtube och utmana eleverna att härma dansen. Oerhört populärt bland eleverna!
https://www.youtube.com/results?search_query=just+dance
- Spring** Spring ett eller flera varv på skolgården. Inspirera eleverna genom att titta på det internationella skolprojektet "The Daily Mile children fit for life"
<https://thedailymile.co.uk/>
- Loppa** Låt eleverna vika var sin pappersloppa med olika rörelser som de kan ta fram och använda med kompisarna.
- Hopprep** Hoppa hopprep själv eller tillsammans med andra på rasterna.
- Dansstopp** Sätt på en härlig dans låt och låt eleverna dansa fritt vid sin plats. När musiken stoppar ska eleverna stå helt stilla. De som rör sig får sätta sig ner. Vilka klara en hel låt utan att röra sig varje gång musiken stoppar.
- Promenader** Mät ut tre olika sträckor på skolområdet en lång, en mellan och en kort. Sedan kan eleverna på rasterna promenera de här olika sträckorna. Varje fredag redovisar eleverna hur många sträckor de har gått och läraren markerar på en europakarta hur långt klassen har kommit. Tävla mot andra klasser och promenera i andra världsdelar. Ta en "lärandepromenad" med eleverna och ge de i uppgift att i par repetera glosor eller förhöra läxan.
- Vår film** Se vår film på idéer till mer fysisk aktivitet i skolan, på rasten, fritiden och elevernas drömskola. <https://www.youtube.com/watch?v=lAvmccdfEF-I>

Sammanställning av: Linus Johansson Björndammens skola

"Skolelever som rör sig varje dag har lättare att hänga med i undervisning. Därför är det viktigt att det ges tillfälle för rörelse under hela skoldagen"