

TIPS PÅ MER RÖRELSE

- Gör eleverna delaktiga! Vad tycker de om att göra?
- Rörelsepauser i klassrummet
- Veckoschema för fysiska rastaktiviteter
- Integrera rörelse i undervisningen, till exempel tipspromenad, kombinera siffror med rörelse, alfabetshagar
- Rörelseloppor och rörelsesnurror
- Veckoschema för fysiska rastaktiviteter
- Motivera genom att samla poäng eller rörelsepoletter
- Rörelsebingo till skolloven
- Morgonpuls eller morgondisco, eftermiddags-yoga
- Dans, fys eller gympadag en gång i veckan
- Se över miljön ute och inne – måla upp hagar och rörelsebanor, gör i ordning hinderbanor
- Motivera med stegräknare och sätt upp ett mål hur långt eleverna ska gå på en karta
- Rörelsekalender, gör egen eller hitta på youtube
- Bjud in idrottsföreningar från närområdet
- Peppa med musik!
- Motivera och utmana med veckans utmaning: gå på lina, kasta alla ärtpåsar i en hink mm.
- Lunchpromenader



MED
STÖD
FRÅN

ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Hugo
Loppet

LOPPET DÄR ALLA KAN VARA MED!