



Rörelsefilmer

Handledning till pedagogen

RÖRELSEFILMER

Programserien består av fem avsnitt, cirka 10 minuter långa. Dessa har olika teman: *rörlighet*, *muskelstyrka*, *kondition*, *koordination/kroppskännedom* och *balans*. Serien kan användas som komplement till annan fysisk aktivitet under skoldagen, som ett avbrott mellan lektioner eller för att höja aktivitet under längre lektionspass. Programmen är tänkta att vara både praktiska och teoretiska, och kan användas för att både främja den fysiska förmågan och den kognitiva. Alla övningar visas tydligt och inget uttalat krav ställs på läraren att ge ytterligare instruktioner.

Avsnittförteckning

- Kroppskontroll – Molnen
- Styrka – Rymden
- Rörlighet – Havet
- Balans – Vintern
- Kondition – Djungeln

Respektive avsnitt följer ingen särskild ordning utan kan användas i valfri följd.

Om programserien

Alla program följer samma mönster för att skapa igenkänning hos eleverna och öka möjligheten för fler att delta. Syftet med programmens struktur är att eleverna ska känna igen övningarna i den andra delen av programmet:

- Tre övningar visas.
- Ett mellanspel, med möjlighet till paus och återhämtning.
- Liknande övningar visas på nytt, med något ökad intensitet eller annan stegring av svårighet.

Då de motoriska och kognitiva förutsättningarna kan skilja sig mycket mellan individer visas övningarna i olika utföranden samt med en stegring som kan utföras om förutsättningar finns. Alla övningar visas både sittande och stående. Ingen värdering ska läggas i hur eleverna väljer att utföra rörelserna. Rörelserna är främst tänkta att utföras enskilt av varje elev eller i samspel med en assistent. I en del rörelser interagerar de medverkande i programmen med tittaren och uppmanar att följa med och delta i exempelvis en kaströrelse. Vissa rörelser är även tänkta att utföras i par, exempelvis genom handklapp.

När ett program är nytt för eleverna passar det att låta första delen av programmet vara ”uppvärmning”. Låt därför eleverna testa övningarna utan krav. I den andra delen finns möjlighet att ta ut rörelserna mer och (om möjligt) göra större rörelser och våga utmana kroppen. Det primära syftet är elevernas rörelseglädje, inte att utföra rörelserna korrekt och exakt.

Bakgrund och syfte

Bakgrunden till programserien är alla barns och ungdomars behov och rättighet att få delta i fysisk aktivitet och få uppleva rörelseglädje utifrån sina egna förutsättningar. I FN:s konvention om barnets rättigheter står i artikel 23 att barn med funktionsnedsättning har rätt till ett fullvärdigt och anständigt liv samt hjälp att aktivt delta i samhället. I artikel 24 står att barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering.

Den allmänna rekommendationen för barn och ungdomar i åldern 6-17 år är att vara fysiskt aktiva sammanlagt minst 60 minuter dagligen. Barn och ungdomar som inte kan nå upp till rekommendationerna, på grund av sjukdom eller funktionsnedsättning, bör vara så aktiva som tillståndet medger. Hälsovinster med fysisk aktivitet är stora och innefattar förutom förbättrad kondition, ökad muskelstyrka och förbättrad skelett-, kardiovaskulär- och metabol hälsa även positiva effekter gällande mental hälsa och förbättrad prestation i skolan.

Elever med motoriska, intellektuella och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan av olika skäl ha svårigheter att tillgodogöra sig rekommenderad mängd fysisk aktivitet. På sikt kan detta leda till risk för ohälsa. Syftet med programserien är därför att möjliggöra och främja fysisk aktivitet för elever i grundskola- och gymnasium och att stötta elever i att finna rörelseglädje på ett sätt som stimulerar och inte ställer krav. Programserien ska vara en inspiration för elever och lärare att pröva nya rörelser och att använda kroppen på nya sätt. Genom att redan i skolan lägga grunden för en regelbunden fysisk aktivitet ges goda förutsättningar för ett hälsosammare liv som vuxen. För läraren är det centralt att tänka på att programmen används i en positiv kontext och inte som ett ”måste”.

Anpassningar för målgruppen

Anpassningar som har gjorts för att öka tydligheten för elever med intellektuell, motorisk eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning:

- Inledning och avslutning följer samma upplägg i alla program.
- Programmen är uppdelade i två block med en kortare paus emellan, i vilka alla rörelser visas och utförs i första blocket för att sedan upprepas i andra blocket.
- Övningar introduceras i långsam takt med små rörelser, för att sedan förstärkas.
- Stödord och Pictogram-bilder visas i bild för att förstärka övergångar och vissa övningar.
- En medverkande är uppegående och den andra medverkande är sittande, detta för att öka igenkänning hos elever och öka förutsättning för deltagande.

Kopplingar till ämnesplanen

Genom att titta på och delta i programmen får eleverna möjlighet att utveckla de förmågor gällande fysisk aktivitet och rörelse som anges i ämnesplanen i motorik för grund- och gymnasiesärskolan.

I läroplanen för ämnesområdet motorik beskrivs att undervisningen ska syfta till att eleverna ska utveckla allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva. Undervisningen ska bland annat utveckla en god kroppsuppfattning och tilltro till den egna fysiska förmågan att påverka sin omgivning. I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att prova olika slags rörelseaktiviteter och möjlighet att utveckla kunskaper om sambanden mellan rörelse, hälsa och livsstil.

I kunskapskraven för grundläggande kunskaper i slutet av årskurs 9 finns beskrivet bland annat att eleven kan delta i:

- att använda fin- och grovmotorik i olika aktiviteter
- att utföra rörelser med balans och kroppskontroll
- lekar, danser och andra rörelseaktiviteter.

Programmets innehåll är varierande och ger möjlighet att utforska olika rörelseförmågor, stärka de individuella förmågorna samt väcka intresse för fysisk aktivitet i ett bredare perspektiv.

Inför visning av programmen

- Förbered eleverna på programmets tema. I den avsnittsspecifika delen av handledningen finns förslag på förberedelser.
- Förbered också praktiskt genom att göra plats för att sitta eller stå. Eleverna ska kunna sträcka armarna rakt utåt sidorna utan att krocka med varandra och kunna backa från bänk eller bord. Övningarna är utformade så att inga tillbehör eller träningsredskap behövs.

Under visning av programmen

Uppmana eleverna att följa med i de rörelser som utförs. Alla elever har olika förutsättningar och övningarna kan anpassas så att exempelvis enbart kroppens ena sida utför rörelserna, att enbart övningarna för överkroppen utförs, att blicken följer med i rörelserna eller att en assistent utför rörelserna tillsammans med eleven. En del av rörelserna är utformade för att göras i samarbete med en annan elev eller assistent.

Efter visning av programmen

Samtala gärna med eleverna hur de uppfattade övningarna och hur det känns i kroppen nu.

Exempel på frågor att ställa: Vad var lätt? Vad var svårt? Känns kroppen annorlunda nu? Hur kändes det att utföra rörelserna? Slår hjärtat hårdare? Känns någon kroppsdel mjukare? Kändes det vingligt? Blev någon varm, svettig? Efter att programmen har genomförts vid några tillfällen kan diskussion föras kring om eleverna uppfattar en förändring gällande hur kroppen känns eller förmåga att utföra övningarna.

AVSNITT 1, KROPPSKONTROLL – MOLNEN

Kort beskrivning av programmet

Avsnittet *Molnen* har tema kroppskontroll och koordination. Koordination kan förklaras som samspel mellan nerv- och muskelsystem och kontroll av kroppens rörelser. Det primära syftet med programmet är att öka denna förmåga och medvetenheten om kroppens rörelser. Det handlar också om att känna efter hur kroppens olika delar hänger ihop och ens egen kropp i förhållande till rummet och till andra människor. I programmet finns rörelser för både armar och ben och alla deltar utifrån förutsättning.

Innan ni tittar på programmet

Prata med eleverna kring begreppen kroppskontroll och koordination. Vad innebär det? Hur rör sig kroppens delar i förhållande till varandra? Hur känns det att sträcka upp en hand i luften? Kan blicken följa handens rörelser? Hur känns det att sitta på stol eller i rullstol? Är det spännat, avslappnat? Vad händer om jag vrider på kroppen?

Under tiden ni tittar på programmet

Uppmana eleverna att följa med i rörelserna som utförs och att samtidigt känna sig in i miljön och utnyttja känslan av att vara i en miljö med himmel och moln. Ducka för flygplanet som kommer, peka på fjärilar och fåglar. Miljöerna ska stimulera fantasin och bidra till nya rörelser.

Övning 1 – Hoppa mellan molnen

- Den första övningen innebär att ”hoppa mellan molnen”, från sida till sida.

Syftet är att koordinera arm- och benrörelsen, att avväga hur långt hoppet kan bli utan att balansen tappas samt att undvika att krocka med dem som befinner sig bredvid.

Övning 2 – Flaxa med armarna

- Övning ”flaxa med armarna” är en rörelse som görs med armarna. Rörelsen kan göras liten eller större, med bara händerna eller med hela armarna.

Övning 3 – Flyga

- I sista övningen ”flyga” görs rörelsen med utsträckta armar.
- Armarna kan hållas lägre och närmare kroppen för att göra det lättare.
- Uppmana gärna eleverna att röra på hela kroppen och låta bälten och höfterna följa med i rörelsen.

Efter paus/mellanspel upprepas rörelserna på nytt samt en avslutande övning.

Övning 1 – Hoppa mellan molnen

- Lägg till stora armrörelser

Övning 2 – Flaxa med armarna

Övning 3 – Flyga

Övning 4 – Fjäril

- Övningen ”fjärilen” görs med två händer eller tillsammans med en annan person.
- Uppmana gärna eleverna att följa rörelsen med blicken i syfte att öka öga-hand-koordination.

AVSNITT 2, STYRKA – RYMDEN

Kort beskrivning av programmet

Avsnittet *Rymden* har tema muskelstyrka. Syftet är att eleverna ska få använda sin muskelkraft i övningarna. Inga redskap används, utan endast kroppens eget motstånd. Detta för att minska förberedelse tiden inför visning av program samt att alla ska kunna delta på egna villkor. För att övningarna ändå ska vara utmanande för muskelstyrkan bör rörelserna utföras långsamt. Ju långsammare rörelser desto mer utmanande. Förbered även eleverna på att vissa övningar utförs i par, med en annan elev eller en assistent.

Innan ni tittar på programmet

Prata med eleverna kring begreppet muskelstyrka. När känner jag mig stark? När känner jag mig svag? Vad behöver vi muskelstyrka till? När vi lyfter, bär, drar, kör rullstol? Hur kan vi träna vår muskelstyrka?

Under tiden ni tittar på programmet

Uppmana eleverna att följa med i rörelserna och att samtidigt känna in miljön och utnyttja känslan av att vara i rymdmiljö. Miljöerna ska stimulera fantasin och bidra till nya rörelser.

Övning 1 – Långsamma steg

- Övningen kan göras sittande eller stående.
- Uppmana eleverna att göra rörelsen så långsamt som möjligt samt att göra ”stora” rörelser; lyft benet högt, ta stora steg.
- Välj om ni vill gå på stället eller förflytta er runt i rummet.

Övning 2 – Styrkelyft

- Övningen kan göras sittande eller stående.
- Uppmana eleverna att utföra rörelsen långsamt, som om de verkligen lyfter något tungt.

Övning 3 – Trycka händer mot varandra

- Övningen utförs i par eller i ring. Handflatorna placeras mot varandra och eleverna trycker och håller emot varandras händer.

Övningen blir tyngre om den utförs långsamt.

Efter paus/mellanspel upprepas rörelserna på nytt men i annan ordning.

Övning 1 – Styrkelyft

Övning 2 – Trycka händer mot varandra

Övning 3 – Långsamma steg

AVSNITT 3, RÖRLIGHET – HAVET

Kort beskrivning av programmet

Avsnittet *Havet* har tema rörlighet. Syftet är att ge eleverna möjlighet att sträcka ut kroppen, att göra större rörelser än vad som vanligt görs, att utforska hur kroppens leder fungerar och vilka rörelser som är möjliga. Rörelserna är främst fokuserade på den övre delen av kroppen: axlar, armar, händer och fingrar, men några rörelser är också för ben och fötter. Det går lika bra att stå eller att sitta under rörelserna.

Innan ni tittar på programmet

Samtala kring begreppet rörlighet. Välj en kroppsdel, till exempel en arm. Känns den mjuk, hård, rörlig, stel? Använd gärna liknelser, känns den som en spaghetti eller en pinne? Vad är det som gör att kroppen kan vara rörlig eller stel? Hur rör sig ett sjögräs? Hur ser en mussla ut som öppnar sig?

Under tiden ni tittar på programmet

Uppmana eleverna att följa med i rörelserna, och att samtidigt känna sig in i miljön och utnyttja känslan av att vara i havsmiljö. Peka efter fiskarna som kommer förbi, låtsas att de kommer in i klassrummet och försök nå dem genom att sträcka armarna framåt. Miljöerna ska stimulera fantasin och bidra till nya rörelser.

Övning 1 – Simning

- Simtag kan utföras med en eller två händer, med små eller stora rörelser, med armar eller ben och åt vilket håll som helst – framåt eller åt sidorna eller uppåt.
- Övningen kan också utföras passivt genom att en assistent utför rörelsen tillsammans med eleven.

Övning 2 – Sjögräset

- Sjögräsrörelsen börjar med att fingrarna rör sig, därefter händer, underarmar och hela armarna, med större och större rörelser.
- Det går bra att stanna kvar i en rörelse om den känns bra, men uppmuntra gärna eleverna att våga prova en större rörelse, eller delta i rörelsen tillsammans med eleven.
- För de elever som vill – stå upp och låt hela kroppen vara ett sjögräs som böljar fram och tillbaka.

Övning 3 – Musslan

- Övningen börjar med små rörelser, med pekfingrarna mot varandra. Därefter en hand i taget och till sist händer och armar mot varandra i en gemensam rörelse.
- Rörelserna går även att göra med benen, utåt sidorna och ihop.
- Den gemensamma rörelsen kan med fördel göras i par eller med en assistent.
- Liksom tidigare finns möjlighet att stanna kvar längre i en rörelse som känns bra.

Efter paus/mellanspel upprepas rörelserna på nytt, med ökad intensitet.

AVSNITT 4, BALANS – VINTERN

Kort beskrivning av programmet

Avsnittet *Vintern* har tema balans. Balansen är en viktig del i en rörelse och en förutsättning för att göra rörelser där tyngdpunkten förflyttas, till exempel att lyfta ett ben eller sträcka sig långt framåt utan att trilla. Syftet är att träna balansförmågan genom utmanande rörelser. Rörelserna kan utföras sittande eller stående utifrån den egna förutsättningen.

Innan ni tittar på programmet

Prata med eleverna kring begreppet balans. Vad använder vi vår balans till? Vad händer när vi tappar balansen? Hur långt kan jag luta mig framåt utan att trilla? När känner jag mig stadig och när känner jag mig vinglig? Hur kan vi träna vår balans?

Under tiden ni tittar på programmet

Uppmana eleverna att följa med i rörelserna och att samtidigt känna sig in i miljön och utnyttja känslan av att vara i vintermiljö. Duka för snöbollarna, kasta på varandra, glid på isen. Miljöerna ska stimulera fantasin och bidra till nya rörelser.

Övning 1 – Åka skridskor

- Övningen kan göras sittande eller stående. Lyft fötterna växelvis för att utmana balansen.
- Lägg till armrörelser för att skapa en dynamisk rörelse.

Eleven väljer själv hur stor rörelsen blir och i vilket utförande den görs.

Övning 2 – Hopp

- Övningen kan utföras sittande genom att fötterna lyfts från underlaget.
- Stående hopp kan göras från sida till sida eller runt i rummet.
- Armrörelser kan läggas till och utföras fristående eller tillsammans med hopp.

Övning 3 – Snöängel

- Övningen kan utföras sittande, stående eller liggandes på golv.
- I sittande kan rörelsen utföras med antingen bara arm- eller benrörelsen, eller i kombination.
- I stående kan balansen utmanas extra genom att stå på ett ben i rörelsen.

Efter mellanspelet upprepas övningarna i samma ordning med ökad intensitet.

Övning 1 – Skridskor

- Övningen stegras med stående på ett ben samt en snurr-rörelse.

Övning 2 – Hopp

Övning 3 – Snöängel

- Övningen liggande på golv kan utföras som en samarbetsövning.

AVSNITT 5, KONDITION – DJUNGELN

Kort beskrivning av programmet

Avsnittet *Djungeln* har tema kondition. Syftet är att eleverna ska få uppleva en ökning av pulsen och bli lite trötta i kroppen. Rörelserna är utformade för att aktivera stora muskelgrupper i syfte att uppnå en pulsökning. I alla rörelser kan båda armar och ben användas, ju större rörelser som görs desto mer ansträngande blir övningen. Det går lika bra att stå eller att sitta under rörelserna.

Innan ni tittar på programmet

Prata med eleverna kring begreppet kondition. Vad händer när vi anstränger oss? Varför slår hjärtat hårdare? Varför blir vi andfådda och svettas? I vilka situationer blir jag andfådd, svettig och trött?

För att uppnå en ökning av pulsen behöver stora muskelgrupper aktiveras eller stora rörelser utföras. Uppmana därför eleverna att ta ut rörelserna genom att stampa i golvet, sträcka på armarna, klappa kraftfullt i händerna; allt för att aktivera musklerna och nå en ökning av hjärtats frekvens. En del elever kan uppleva det obehagligt att känna hur hjärtat slår hårdare, att kroppen känns varm eller att det kommer svett i pannan. Samtala gärna kring detta. Att få en ökad puls eller uppleva värmeökning till följd av fysisk aktivitet är kroppens naturliga sätt att reagera på ansträngning.

Under tiden ni tittar på programmet

Uppmana eleverna att följa med i rörelserna som utförs och att samtidigt känna sig in i miljön och utnyttja känslan av att vara i djungelmiljö. Lyssna efter djurens rytande, vifta efter myggorna, ducka för lianerna. Miljöerna ska stimulera fantasin och bidra till nya rörelser.

Övning 1 – Gå på stället

- Den första övningen syftar till att värma upp kroppen och långsamt öka pulsen.
- Övningen kan göras sittande eller stående.
- Övningen innefattar även armrörelser vilka kan utföras av de elever som inte kan lyfta fötterna men också som komplement till benrörelserna.

Övning 2 – Vifta efter mygg och handklapp

- Övningen syftar till att genom stora armrörelser bidra till fortsatt ökad puls.
- I övningens inledning ska eleverna ”jaga mygg” genom att vifta i luften. Därefter handklappar i luften, ”smälla mygg”.
- Samtidigt som armrörelserna utförs fortsätter fötterna att stampa i marken. Eleverna väljer själva om de kan och vill utföra båda rörelserna samtidigt.
- Rörelserna kan utföras passivt genom att en assistent lyfter händerna och utför klapprörelsen.

Övning 3 – Smyga

- Övningen syftar till att bibehålla aktivitet men att komma ner lite i puls. Smyg på stället eller använd rummet att smyga i.
- Genom att gå på tå bibehålls muskelaktivering i benen i större utsträckning.
- Armrörelserna kan användas i den utsträckning som är möjlig; pendla längs sidorna eller lyft till örat för att lyssna efter ljud.

Efter paus/mellanspel upprepas rörelserna på nytt men i omvänd ordning.

Smyga

- Långsam ökning av pulsen efter pausen.

Jogga på stället – vifta efter mygg

- Fortsatt ökning av puls. Jogga sittande eller stående. Lägg till armrörelser.

Handklapp med hopp

- Hoppa från sida till sida.
- Rörelsen kan utföras stående med hopp från sida till sida, eller sittande genom benlyft från sida till sida. Lägg till handklapp i luften.

Gång på stället

- Lätt vila.

Jogga på stället

- Avslutande pulshöjande övning.

Källor

- **Se ingångssida för Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA).**

Klicka vidare till Rekommendationer för fysisk aktivitet → För barn och ungdomar

- **Se ingångssida för Unicef.**

Klicka vidare till Mer → (Vad vi gör) Barnkonventionen → Läs hela barnkonventionen

Handledningen är skriven av Malin Falk Langton som också har varit med och utformat övningarna i programmen, i samarbete med UR.

Upphovsrätten till innehållet i den här lärarhandledningen tillkommer UR, om inte något annat särskilt anges. Lärarhandledningen får fritt kopieras, distribueras digitalt och visas i undervisningssammanhang. När lärarhandledningen eller delar av innehållet används på olika sätt ska den ideella upphovsrätten iakttas.

Det här betyder att du som lärare i din undervisning bland annat får kopiera upp så många kopior du behöver av hela eller delar av lärarhandledningen och dela ut till elever, tillhandahålla den digitalt till eleverna i en elevportal eller liknande, eller visa i en Powerpointpresentation. Viktigt att tänka på när du använder lärarhandledningen, på olika sätt, är att det alltid ska gå att se vem eller vilka som har upphovsrätten. Om lärarhandledningen kopieras upp i sin helhet så framgår det redan, men om det är så att du väljer att bara använda någon del behöver du skriva i anslutning till det du använder vem eller vilka det är (UR och/eller annat namn, som framgår i lärarhandledningen).