



På vår youtube-kanal
hittar du olika
rörelsepåuser!



Dansa
tillsammans med
Rörelsesatsningen!



Blekinge

Aktiviteter till sportlovet

Hitta din rörelse under sportlovet!

Genom att vara i rörelse blir du piggare, får bättre koncentration och mår bättre. Försök att vara i rörelse minst 60 minuter varje dag. Med detta häfte kan du välja att göra några uppdrag, ett alldeles eget rörelsebingo eller hitta in på vår Youtube för att få inspiration till rörelse genom dans eller olika lekar.

Hoppas du får ett rörelsefyllt sportlov!



Rörelsesatsning i skolan

Rörelsesatsning i skolan är ett regeringsuppdrag som Riksidrottsförbundet leder för att få barn att röra sig mer, må bättre och lyckas bättre i skolan. Läs mer om projektet på www.rf.se/rorelsesatsningiskolan

Uppdrag!

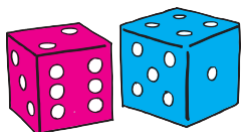
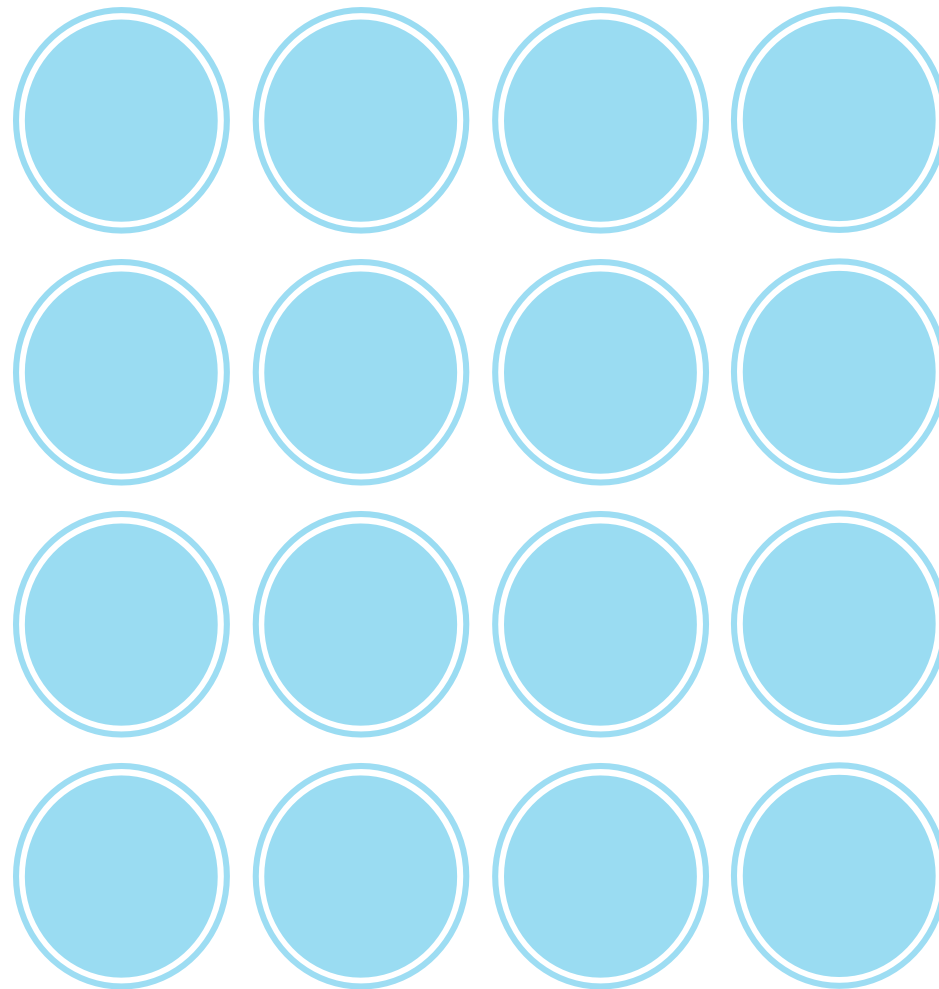
- Snurra höger arm framåt medan vänster arm snurrar bakåt, gör sen tvärtom.
- Stå på vänster ben och skriv alfabetet med höger fot som är i luften. Gör sen likadant fast stå på höger ben
- Rulla en snöboll som blir större än sin fot
- Tillsammans med en kompis, den ena personen säger ett djur och den andra försöker att röra sig som det djuret
- Tillsammans med en kompis, den ena personen säger en sak som den andra ska hitta så fort som möjligt
- Gör dig så liten som möjligt och sen så stor som möjligt 5 gånger
- Hoppa så högt du kan 10 gånger
- Hoppa som en groda 5 gånger
- Räkna till 10 och hoppa på alla ojämna siffror
- Tillsammans med en kompis, stå mitt emot varandra, den ena gör rörelser som den andra ska göra likadant (som en spegelbild)
- Försök att forma så många bokstäver i ditt namn med din kropp. Ta hjälp av en kompis eller familjemedlem

Illustration: Susanne
Fredelius

Rörelsebingo



Fyll i rutorna med det du tycker är roligt att göra, det kan vara att åka pulka, bygga ett snöslott, hoppa jämfota, krypa under stolarna i köket eller något helt annat. Gör ditt egna bingo själv eller tillsammans med din familj eller en kompis! Testa att få fyra i rad först eller gör utmaningarna tillsammans.



Tips!

Du kan skriva 1 - 11 framför "boxarna" och sedan använda dig av två tärningar som visar vilken utmaning du ska göra. Blir det två sexor får du bestämma ett eget uppdrag!