



Västra Götaland

Rörelse- satsning i skolan

HALLOWEEN



Tips till dig som vill leda en rörelsepaus

Målet är att barnet ska förknippa rörelse med glädje.

Därför är din roll som ledare extra viktig!

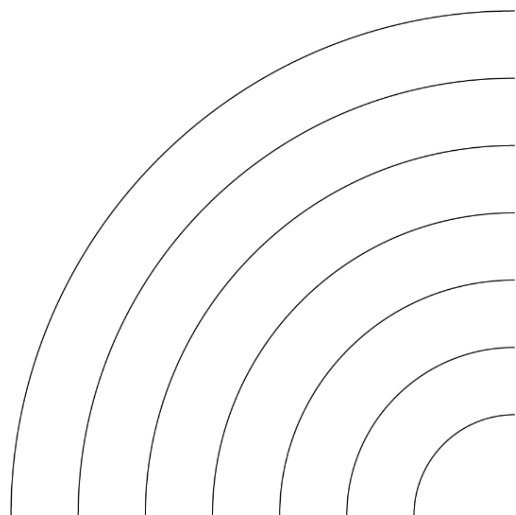
Bra att tänka på när du leder en rörelsepaus:

- Skapa nyfikenhet och intresse för att få med alla.
- Berätta varför ni tar pauser!
- Är alla med och har roligt? Observera gruppen.
- Var engagerad och delta tillsammans med barnen.
- Gör rörelser på flera olika sätt.

Om någon inte deltar fundera på vad det kan bero på?

- Kan alla vara med? (Har alla förmågan och kunskapen?)
- Vill alla vara med? (Finns motivationen, hur skapas den annars?)
- Vågar alla vara med? (Har alla självförtroende/självkänsla att vara med? Är det okej att göra misstag i gruppen?)
- Prata med de som inte vill delta och fundera på hur ni kan ge alla möjlighet att utmanas och lyckas utifrån sina förutsättningar.

Lycka till och inspirera med ditt ledarskap!



Rörelsepaus

De här rörelsepauserna passar att göra i klassrummet.
En paus tar ungefär 5 minuter att göra och leds av en pedagog eller elev.



FRANKENSTEIN SÄGER

En ledare utses till Frankenstein

Hen ställer sig framför de andra och säger "Frankenstein gör" och visar en rörelse. De andra härmar. Om ledaren bara gör en rörelse utan att säga "Frankenstein gör" ska alla stå stilla. Den som rör sig sätter sig ner och står över en rörelseomgång och får sedan vara med igen alternativt vara den som leder leken.

LÄSKIG RÖRELSEPAUS

Ledaren läser instruktionerna med inlevelse

- Zombierna anfaller, spring ifrån dem! (spring på stället)
- Fladdermössen flyger förbi - hoppa upp och fånga dem!
- Var helt stilla så inte spökerna ser dig - sitt i luften (jägarvila)
- Spökerna såg dig - spring!
- Plocka pumpor (utfallssteg åt olika håll).
- Smit förbi zombierna kryp under stolar och bänkar!

HÄRMA MUMIEN

Barnen arbetar två och två.

Den ena gör mumierörelser samtidigt som den andra härmar. Gör rörelser i 30 sekunder och byt sedan roll. Ledaren säger till när det är dags att byta kompis.



FLADDERMÖSSEN FLYGER

Alla föreställer fladdermöss.

Alla utom en står bakom varsin stol. Den utan stol ropar: "Fladdermössen flyger". Alla ska då byta plats med varandra. Den som blir utan stol blir den som sedan ropar: "Fladdermössen flyger" osv.

PUMPORNAS MARSCH

En typ av följa John

Låt deltagarna bilda led och den längst fram leder rörelser. Byt ledare ofta.



SPINDELNÄTET

Du behöver: hopprep eller snören.

Knyt ihop hopprep eller dra snören mellan olika möbler i rummet. Skapa en bana så att barnen får åla, krypa, hoppa under och över.

EVIGHETSSPÖKBOLL

Passarbäst utomhus eller i en idrottshall. Du behöver: Mjuka bollar och lekband

Dela in barnen i tre grupper och ge varje grupp band i en färg. Anpassa yta och antal bollar efter barnens förmåga. När man blir träffad av en boll tar man sig till ledaren och byter band till samma färg som den som kullade hade. Därefter är man med i spelet igen. Händerna och huvudet är fritt.

DRACULAS DANS

Låt barnen gå ihop två och två alternativt tre och tre.

Gruppen ska tillsammans skapa en kort, enkel dans som har tema Dracula och halloween. Dansen kan sedan vid möjlighet delges och testas av alla.

FÅNGA SPÖKE

Knöla ihop ett A4 papper (=spöke) var. Jobba i par.

Försök att låta spökerna flyga mellan er så många gånger som möjligt. Gå ihop med ett eller flera andra par, kasta på nya sätt.

HÄXLIMBO

Du behöver: Kvast och Musik

Två deltagare håller en kvast mellan sig, övriga deltagare försöker ta sig under kvasten, utan att röra den, genom att gå bakåt - lutad. Höj svårighetsgraden genom att sänka kvasten. Nuddar man kvasten får man hålla i kvasten.

MUMIE-SPÖKE-SPINDEL

(Sten-sax-påse)

Klassen delas in i två eller flera lag. Den första deltagaren från varje lag går in mot mitten och möter motståndaren från det andra laget. Deltagarna väljer att utföra sin figur och vinnaren tar med sig förloraren som byter lag. Mumie vinner över spöket, spöket vinner över spindeln, spindeln vinner över mumien. Bestäm tillsammans hur figurerna gestaltas.

MONSTERSNURRIG

Alla är monster.

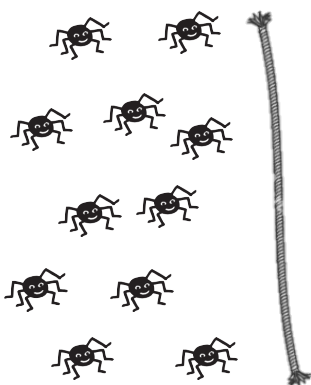
Håll varandra i händerna. Första monstret blir mittpunkt, och övriga följer varandra och snurrar sig runt mittpunkten. Sista monstret kommer längst ut och blir ny mittpunkt och börjar snurra ut åt andra hållet.



Spindlar och Mumier

Instruktioner

1. Lägg ut hopprepen för att markera "spelplanen", se bild.
2. Dela upp deltagarna i två grupper, mumier och pumpor. Mumierna tar sig framåt genom att hoppa på ett ben. Pumporna tar sig framåt genom att hoppa jämfota.
3. Starta leken genom att mumierna och pumporna får ta sig från ena sidan till den andra.
4. Lägg ut spindlar (ärtpåsar) på ena sidan av spelplanen. Mumierna och pumporna ska nu samla spindlar och genom att ta sig fram och tillbaka på spelplanen.
5. Lägg ut magiska hattar (rockringar), när deltagaren trampar i rockringen blir den förtrollad och gör en uppgift – exempelvis en valfri dans. Rockringarna har du som ledare för att kunna ge deltagarna möjlighet att hämta andan eller få en ökad puls beroende på övningen.
6. Välj ut två eller flera från mumierna och pumporna som förvandlas till spöken. Spökens uppgift är att röra sig på mitten ytan och försöka kulla mumierna och hattarna medan de försöker hämta spindlarna. De magiska hattarna är ny "fria" ytor där mumierna och pumporna inte kan bli tagna.



Material
Hopprep
Rockringar
Ärtpåsar

Häxlimbo

Instruktioner

1. Två deltagare håller i var sin ände av en kvast.
2. Häxans kvast har förtrollat deltagarna så att deltagarna sitter ihop, två och två.
3. Deltagarna står i ett led bakom kvasten, när musiken startar ska deltagarna parvis utan att släppa varandra. **Variant vill inte deltagarna hålla hand så kan deltagarna hålla ett markeringsband eller liknande mellan sig.**
4. Deltagarna får under de första varven ta sig under kvasten på valfritt sätt.
5. Efter några varv förtrollas deltagarna igen och får nu bara ta sig under kvasten genom att ha endast 4 kroppsdelar i marken per par.
6. När kvasten sänkts en bit förtrollas deltagarna igen och de får endast ha 6 kroppsdelar i marken per par.
7. Om paren råkar att ramla får de ställa sig sist i kön och försöka igen när de är deras tur. **Leken går ut på att hitta nya sätt att samarbete och använda sin kropp.**



Material

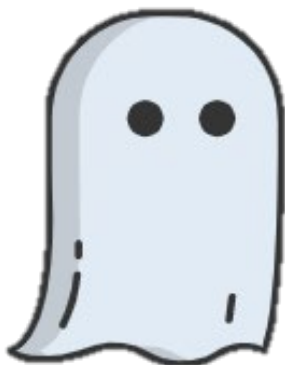
Kvast
Musik

Kasta spöket



Instruktioner

1. Dela in deltagarna 3 och 3 eller 4 och 4.
2. Gruppen får två spöken (sjalar) per grupp.
3. Spökena (sjalarna) vill hamna på golvet men det är deltagarnas uppgift att försöka hålla de i luften så länge som möjligt.
4. Spökena försöker göra det svårare för deltagarna genom att ge de olika uppdrag:
 - Kasta och fånga med endast vänster hand.
 - Kasta och fånga med endast höger hand.
 - Hoppa på vänster ben.
 - Hoppa på höger ben.
 - Använd endast vänster fot.
 - Använd endast höger fot.



Material
Sjalar

Trollspöt

Instruktioner

1. Deltagarna står mitt emot varandra
2. En av deltagarna har ett magiskt trollspö (sitt finger). Deltagaren förtrollar den andra deltagaren med sitt trollspö genom att peka mot näsan.
3. Den förtrollade deltagaren följer efter fingret med sin näsa hela tiden.



Frankenstein & hans monster

Instruktioner

1. Dela in deltagarna i par.
2. Ena deltagaren håller fram händerna lik Frankensteins monster.
3. Den andra deltagaren är Frankenstein och ska nu programmera monstret:
Att peta uppåt= steg fram.
Peta under handen= steg bak.
Peta på sidan= steg åt det hållet.

Testa att programmera på andra sätt!



Spökjägarna

Instruktioner

1. Välj ut två eller flera spökjägare.
2. Deltagarna får fyra eller fem spöken (sjalar) beroende på gruppens storlek.
3. Deltagarna ska passa spökena (sjalarna) emellan sig. Spökjägarna ska försöka ta spökena och får endast ta spökena när de är i luften.
4. Om en spökjägare tar ett spöka i luften blir deltagaren som passat spöket en spökjägare och spökjägaren som tog spöket blir en deltagare och ska
5. Efter några varv förtrollas deltagarna igen och får nu bara ta sig under kvasten genom att ha endast 4 kroppsdelar i marken per par.
6. När kvasten sänkts en bit förtrollas deltagarna igen och de får endast ha 6 kroppsdelar i marken per par.
7. Om paren råkar att ramla får de ställa sig sist i kön och försöka igen när de är deras tur.
Leken går ut på att hitta nya sätt att samarbete och använda sin kropp.



Material
Sjalar



Västra Götaland

Rörelsesatsning i skolan

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