

A photograph of two children, a girl on the left and a boy on the right, playing with a red frisbee in a field of wildflowers. The girl is wearing a green and white striped shirt and white pants, and the boy is wearing a similar striped shirt and white pants. They are both reaching out towards the frisbee, which is in the air between them. The background is a dense line of green trees under a clear blue sky.

En fysisk aktiv livsstil blir en del av skolans vardag

Eva-Lotta Backman
Finlands Svenska Idrott



**FINLANDS
SVENSKA
IDROTT**

MOT EN FYSISK AKTIV LIVSSTIL I SKOLANS VARDAG



Det behövs 10 000 upprepningar för att något skall bli automatiserat

FÖRDELAR MED FYSISK AKTIVITET UNDER SKOLDAGEN

Skolan i rörelse verksamheten har redan genomförts i finländska skolor i över 16 år.

Den har skapat mångsidiga sätt att röra på sig till en del av de dagliga rutinerna i skolornas verksamhetskulturer.

Erfarenheterna visar att fysisk aktivitet under skoldagen främjar lärandet, arbetsron, delaktigheten och gemenskapen i hela skolgemenskapen.

Numera **rör sig endast cirka en tredjedel** av grundskoleeleverna enligt rekommendationerna.

EN SKOLGÅRD

SOM UPPMUNTRAR
TILL RÖRELSE

LUGN OCH RO

UTOMHUS-
KLASSRUM

BIOLOGISK
MÅNGFALD

SJÄLVSTÄNDIG
RÖRELSE

GEMENSAM
RÖRELSE

OLIKA ANVÄNDAR-
GRUPPER

ÄVENTYR
& LEKAR

KREATIVITET

MOTORISKA
FÄRDIGHETER

FUNDERA PÅ
SKOLGÅRDEN
UTIFRÅN
ANVÄNDNINGSS-
ÄNDAMÅLET:

JAPP,
FÖRVERKLIGAS
HOS OSS!

NÄ,
FÖRVERKLIGAS
INTE HOS OSS

LIKKUVAKOULU.FI

REDAKEDAN.FI

SYFTET

Syftet med att främja en fysiskt aktiv livsstil, **är att stärka barns och ungas fysiska aktivitet under och utanför förskole- och skoldagen.**

Att **främja deltagandet i undervisningen och förutsättningarna för lärande**, samt att stärka betydelsen av fysisk aktivitet, som en övergripande livskompetens.

En fysiskt aktiv livsstil kan i praktiken till exempel innebära att man använder **aktiverande undervisningsmetoder** och främjar fysisk aktivitet när man förflyttar sig mellan platser under förskole- och skoldagen.

6-8 åringen tränar

gång	hopp på ett ben
löpning	kasta med en hand
olika hopp	ta i
kullerbytta	dribbla/studsa
att veja	klättra
gunga	spel med klubba
jämfotahopp	

**Fokusera på övningar där hela kroppen samarbetar
(skridskoåkning, skidåkning, simning, cykling)**



GROVMOTORIK BESTÅR AV

- Balans
- Rörelse
- Kroppsuppfattning

(Sääkslahti 2018)



Kroppsuppfattning

hur ett barn uppfattar sin egen kropp och dess olika funktioner i förhållande till det omgivande rummet, tiden och kraften.

Perceptuell motorik påverkar uppfattningen av olika delar av kroppen.



Kroppsuppfattning

är en del av perceptionen och innebär förmågan att:

identifiera och namnge olika delar av kroppen

känna igen kroppens konturer

känna igen olika delar av kroppen

korsa kroppens mittlinje



Balans

=> att kunna hålla balansen vid olika situationer

Upprätt

Vrida

Drag

Böja

Snurra

Sträcka

Gunga

Rulla

Stanna

ställningar med

Väja

huvudet neråt



Rörelse

=> röra sig/ förflytta sig från en plats till en annan

krypa

rutscha

gå

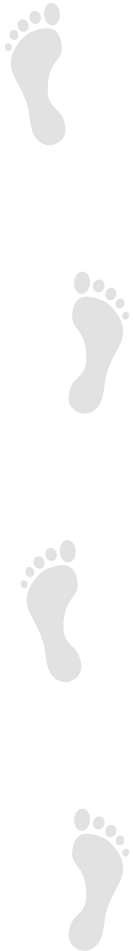
hänga

springa

gallopera

hoppa

klättra



Förmåga att hantera sin kropp och redskap

kanta	trampa
rulla	slå
snurra	studsas
kasta	ta fast
skuffa	transportera



VAD SKALL JAG GÖRA PÅ FÖRSKOLAN?

LEKFULL RÖRELSE VARJE DAG!

- Lekar som kull/nata/tafatt, stafetter och rörelsesånger
- Dansstunder till musik – barn älskar att röra sig till rytm
- Hinderbanor där barn kryper, hoppar och balanserar

Viktigt: Fokus ska vara på lek och glädje, inte prestation.

UTEVISTELSE OCH NATUR

Dagliga utelekar på gården eller i skogen

Promenader och små utflykter

Klättra, springa och upptäcka naturen

👉 Naturen ger spontana möjligheter till rörelse och variation.

INTEGRERA RÖRELSE I LÄRANDE

Hoppa fram siffror eller bokstäver. Hoppa ruta

Klappa taktramsor

Rörelselekar kopplade till sagor och teman

“Aktiva samlingar” där barn får röra sig istället för att sitta still

👉 Rörelse stärker både lärande och koncentration.

SKAPA EN AKTIV KULTUR

Pedagoger deltar aktivt i lekar

Uppmuntra alla barn att delta utifrån sina förutsättningar

Skapa en miljö där det är “okej att röra sig mycket”

👉 Vuxnas engagemang påverkar barnens motivation starkt.

TILLGÅNG TILL MATERIAL OCH MILJÖ

Bollar, hopprep, cyklar och balansredskap

Möblera om inomhus för att skapa plats för rörelse

Variera material så att barn inspireras att prova nytt

👉 Miljön ska bjuda in till aktivitet.

INSPIRATIONSMATERIAL FRÅN FSI



MAGMUSKLER



FINLANDS SVENSKA IDROTT



ÅRSKLOCKA

För fysisk aktivitet inom småbarns pedagogiken
FÖRSKOLEBARN

AUGUSTI

Regellekar
Rörelsefärdigheter
Grundställningar
Kå, rad, ring och par
Stofetter

SEPTEMBER

Stofetter
Olika sätt att röra sig,
grovmotorik

OKTOBER

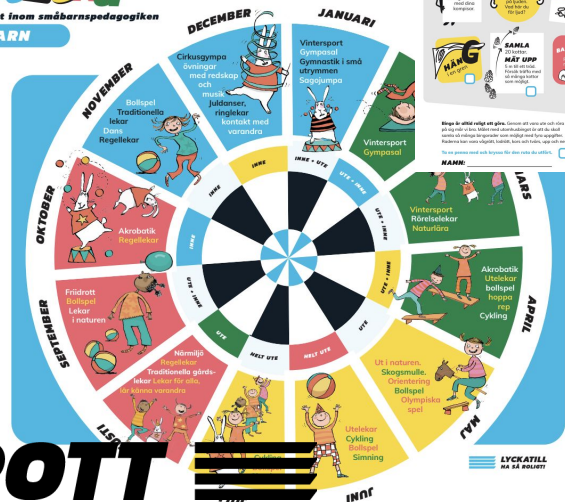
Sagogymnastikbanor,
sagotering
Grundläggande
färdigheter och ballar
Trollek och blockfäskan

NOVEMBER

Koordination, olika
grundställningar
Kroppskontroll och
körning av kroppens
mittlinje
Lekarna sten, träd, bro
och skepp, hav, land

DECEMBER

Färdigheter att
hantera redskap
Hantering av olika
redskap
Olika lekar, tex, spegel
och svansleken



gemensamma lekar
(Aika svansen,
fotboll, innebandy,
korgboll, volleyboll)

APRIL

Vi kan redan.
Banan inomhus
och utomhus
Orientering och
scoutveckan
tufflekar och
gemensamma
lekar

MAJ

Tävling tillsammans
och för mig själv!
Förstärkning av det
man lärt sig tidigare
Fridrott, olympiska
spel
Simskola för
förskolan

JUNI

Regellekar

JULI

Träningscyklar
Regellekar

SAMMANFATTNING

För att främja en aktiv livsstil i förskolan behöver man:

- Göra rörelse rolig och naturlig
- Vara ute ofta
- Koppla rörelse till lärande
- Vara en aktiv förebild
- Erbjuder en stimulerande miljö