

Plan för smygmotorik – anvisningar för lärare

Fyll i schemat under kampanjveckan och skriv förslag på smygmotorik i de tomma fälten på affischen. Utnyttja förslagen även efter kampanjveckan!

Ha en omröstning i klassen om hur många stjärnor ni ger dagens uppgift och fyll i stjärnpoängen för varje uppgift på affischen.

Publicera era förslag på Instagram, använd hashtaggen #salaliike och tagga även @liikkuvakoulu. På så sätt kan även andra beundra smygmotoriken som just er klass kommit på!

Vi lottar ut produktpriser från Skolan i rörelse bland alla som delat med sig av sin härliga stämning.

Hjälpfrågor för att planera er egen smygmotorik

7.2.2022: VILKEN RÖRELSE?

- Skriv egna frågor och hitta på lämpliga rörelser.
- Vilka andra läroämnen kom ni på frågor om?
- Kom ni på frågor där alla svar kan vara rätt?
- Hitta också på egna rörelser till era frågor, t.ex. från dagliga funktioner
 - motionsgrenar
 - hemarbeten (städning, trädgårdsarbete, ta ut skräp m.m.)
 - dagliga rutiner (vakna, borsta tänderna, klä på sig)
 - någon rörelse nära golvet, i mitten och på tå
 - någon rörelse där man rör olika kroppsdelar, t.ex. fötter, händer och kroppen
 - någon rörelse där man rör sig/kroppsdelar rör sig snabbt, i "normalt tempo" och mycket långsamt

8.2.2022: SMYGMOTORIK

- Vilka andra funktioner skulle en agent kunna ha utöver rörelserna ovan?
- Skulle agenten kunna ha några egna träningsrörelser för att hålla sig i skick?
- Hur vore t.ex.:
 - agentens morgonrutin i klassen?
 - agentens förberedelser inför rasten/matrasten?
 - agentens rutin för att kontrollera sin utrustning?
 - ett agentliknande sätt att komma till/lämna klassen?

9.2.2022: JÄRNJYMPA

- Prova på att göra järnjympa på t.ex. följande sätt:
 - järnjympa med så stora eller små rörelser som möjligt
 - järnjympa tre gånger på rad, alltid åt olika håll
 - järnjympa i slowmotion så att den tar minst fem gånger så lång tid att göra
 - järnjympa där ni använder så mycket energi som möjligt. Det syns också på minen när man verkligen ger JÄRNET!

10.2.2022: KROPPSFANTASI

- Hitta på en egen berättelse som inspirerar och där man gör något aktivt. Det kan vara t.ex.
- en cykeltur: kontrollera cykeln, trampa, vinka till en kompis, göra en wheelie, tung uppförsbacke, hoppa över ett hinder, drickapaus, laga ett däck m.m.
- vattenpark: byta kläder, basta, åka med i en ström och virvlar, surfmaskin, klättra upp i ett hopptorn och hoppa från ett högt torn.

11.2.2022: KROPPSRAP

- Hitta på en egen rap/egna raplåtar.
- Ni kan börja med att prova vilken slags rörelser kroppen klarar av att göra och försöka hitta på rim åt dem. Bra verb är t.ex. rulla, röra på sig, hoppa, slå, glida, lyfta, sänka, öppna m.m. Sätt gärna ihop t.ex. olika kroppsdelar med dem.