

GENERATION PEPS RÖRELSEBANA



GENERATION PEPS RÖRELSEBANA

GENERATION PEP SKOLA

Generation Pep har sedan 2018 stöttat skolor som metodiskt och aktivt vill arbeta för att främja barn och ungas fysiska aktivitet och hälsosamma matvanor. Över 1500 grundskolor över hela Sverige har valt att arbeta med det kostnadsfria digitala metodstödet Generation Pep Skola för att förbättra sina elevers hälsa. På pepskola.se får skolor på ett systematiskt sätt stöd i att kartlägga, planera och följa upp sitt arbete samt en inspirationsbank med konkreta exempel på verktyg för arbetet. Verktygen är utvecklade i samarbete med skolor och forskare.

Generation Pep Skola: www.pepskola.se
Generation Peps hemsida: www.generationpep.se
Kontakt: pepskola@generationpep.se

VAD ÄR EN RÖRELSEBANA?

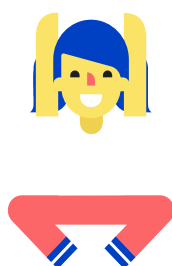
Omvandla skolmiljön till en plats för aktivt lekande med klistermärkespaketet Rörelsebanan. Paketet passar bra i korridorer, till och från klassrum, matsalen och i aktiva läroplatser. Rörelsebanan uppmuntrar till att skapa spontan, fantasifull och utmanande lek där rörelsen är i centrum med hjälp av färgglada, detaljrika och pedagogiska dekalerna.

Mer Rörelsebanor: www.muralarkitektur.se/roerelsebanan

GENERELLA RÅD VID APPLICERING

Klipp gärna upp dekalarket till deras individuella bitar så att de fortfarande har skyddsplasten bakom dekalerna kvar. Detta för att ni sedan kan testa att placera ut bitarna i korridoren innan ni drar bort plasten för att sedan klistra fast dem. I detta skede skall den tänkta ytan för Rörelsebanan vara rengjord.

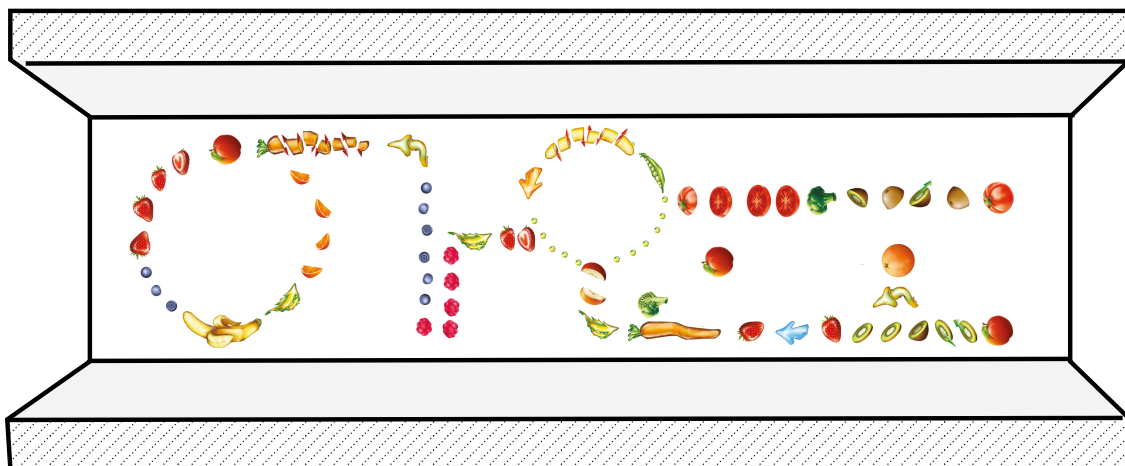
Placera dekalerna ca 50cm-120cm ifrån varandra för att skapa olika svårighetsgrader i Rörelsebanan. Huvudsaken är att vara kreativ. Vi rekommenderar att undvika applicering på parkettgolv eller målat golv.



GENERATION PEPS RÖRELSEBANA

APPLICERINGSINSPIRATION

TYDLIGA RÖRELSEMÖNSTER



SLUMPMÄSSIGA SICKSACKMÖNSTER



RÖRELSE PÅ EN SIDA AV KORRIDOREN



GENERATION PEPS RÖRELSEBANA

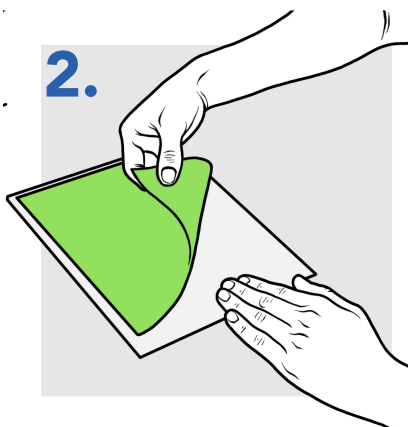
APPLICERINGSMANUAL

1.



Rengör ytan noggrant där dekalen ska appliceras. Detta så att dekalen ska fästa ordentligt och inte slitas ut i förtid. Se till att ytan är torr och dammfri innan applicering sker.

2.



Dra försiktigt bort bakstycket från dekalen. Undvik att låta dekalen komma i kontakt med andra ytor än där den ska fästas.

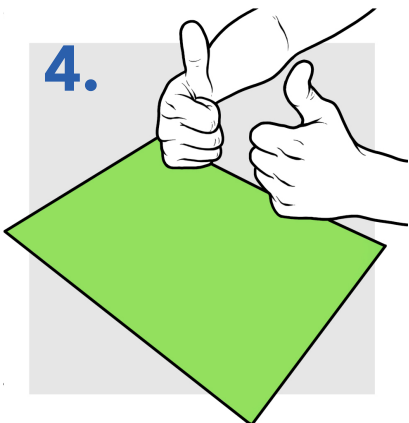
3.



Applicera dekalen på sin tänkta plats och gnugga bort eventuella luftbubblor.

Ett tips är att "rulla" ut dekalen och gnugga från ena sidan till den andra. Pressa sedan på dekalen så att limmet är fäst på golvytan.

4.



Du är färdig! Nästa steg: en mer aktiv vardag.



GENERATION PEPS RÖRELSEBANA

BRA TIPS:

TIPS PÅ APPLICERINGSPLATSER:

1. Påväg till och från matsalen. Dekalerna går att använda som kö och pausplatser till matsalen och som aktiv lek från matsalen.
2. I långa korridorer där elever ofta passerar.
3. På aktiva läroplatser som är avskilda från transportsträckor. Dessa platser är bra att använda rörelsebanan för lekar.

APPLICERA EJ RÖRELSEBANAN PÅ:

Slitna eller gamla golv.

Soliga platser då dekalerna kan blekna i förtid.

Parkett eller målat golv.

Nära in och utgångar då dessa platser drar in stenar och grus som kan slita på dekalerna i förtid.

Golv som ni är särskilt rädda om.

OM HALSKYDDET PÅ RÖRELSEBANAN FÖRSVINNER I FÖRTID:

Ta bort de dekalerna om halkskyddet försvinner för att undvika halka.

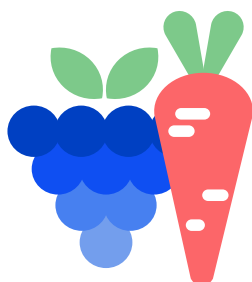
DEKALERNA SKYDDAR GOLVET DÄR DEKALERNA ÄR APPLICERADE:

Golvet kommer att förstärkas i normal takt men platserna där dekalerna är applicerade kommer att skyddas från slitage. Därför kan dekalerna lämna en siluett på platsen de har varit applicerade efter borttagning.

GENERATION PEPS RÖRELSEBANA

FÅ I DIG 5 GRÖNSAKER OCH FRUKTER OM DAGEN

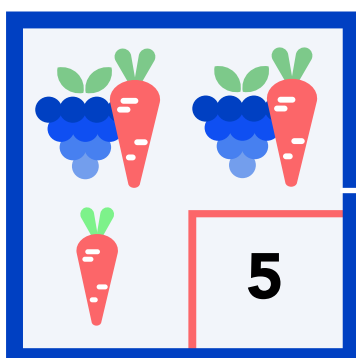
Alla, både vuxna som barn, behöver äta varierat. Grönsaker, frukt och bär är en viktig del i en hälsosam kost och alla över 10 år ska äta 500 gram frukt, grönsaker och bär per dag, och det är ungefär 5 frukter eller grönsaker om dagen (för bär kan man räkna en näve som 1 i antal). När vi äter hälsosamt så hjälper vi kroppen att stå emot sjukdomar och vi kan också känna oss gladare. Att äta 5 grönsaker eller frukter om dagen är ett steg i att äta mer hälsosamt. Tänk också på att gärna äta frukter och grönsaker av olika färger då det ökar intaget av olika näringsämnen. Five a day gives you the strength to play.



APPLICERINGSFÖRSLAG 5 PER DAG

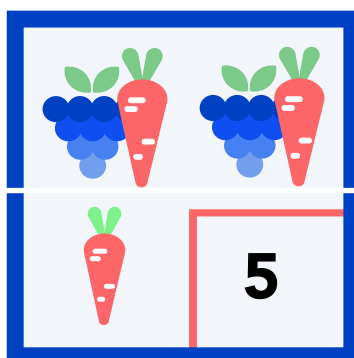
Om ni vill förtydliga budskapet av 5 per dag så kan ni dela upp Rörelsebanan så att det blir 5 grönsaker, frukter eller ett antal bär tillsammans i en mindre klunga på golvet.

Då bör uppdelningen av banan bli 3-4-5 per-dag-”samlingar”.



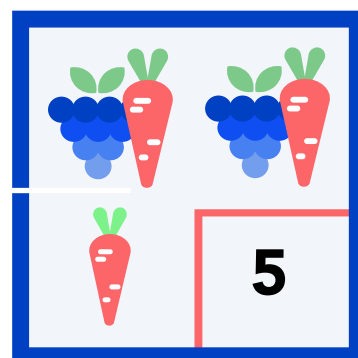
Exempel:

Morot
Några blåbär
Jordgubbe
Broccoli
Apelsin



Exempel:

Några ärtor
Tomatskivor
Några hallon
Kiwi
Äppelklyftor



Exempel:

Uppskuren morot
Ärtskida
Äpple
Banan
Några blåbär

GENERATION PEPS RÖRELSEBANA

GENERELLA FUNKTIONSMÅTT FÖR ELEVER F-9

Detta är några förslag på vilka distanser mellan dekalerna som är lämpliga för att inkludera så många rörelsemöjligheter som möjligt.



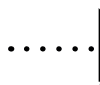
BALANSSTEG F-6: 20-30CM
BALANSSTEG 6-9: 30-40CM



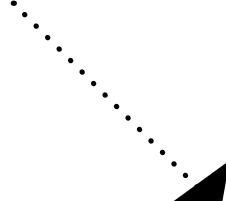
STEGLÄNGD F-6: 30-40CM
STEGLÄNGD 6-9: 50-70CM



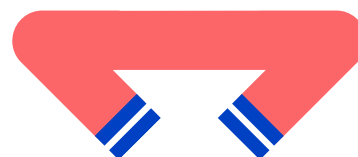
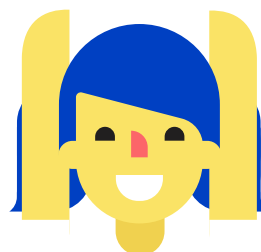
HOPPLÄNGD F-6: 50-70CM
HOPPLÄNGD 6-9: 80-140CM



SIDOSTEG F-6: 30-40CM
SIDOSTEG 6-9: 50-80CM



DIAGONALSTEG F-6: 25-40CM
DIAGONALSTEG 6-9: 40-60CM



GENERATION PEPS RÖRELSEBANA

ÖVNINGSFÖRSLAG TILL RÖRELSEBANAN

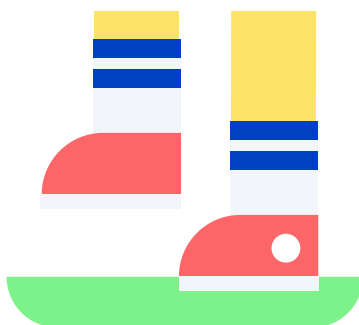
1. GRUPPTRÄNING

Rörelsebanan går utmärkt att använda i samband med lektion. Eleverna kan tex uppmuntras att ta sig igenom rörelsebanan för att kunna ta del av facit till mattetalen de precis har räknat på. En aktiv rörelsepaus som får igång blodcirkulationen och ger nytt fokus.



2. MOSA GRÖNSAKER

Välj din favoritgrönsak/frukt och skär/mosa den med fötterna i en bestämd tidsram. Räkna hur många steg/beskrifningar du hinner med. Du kan även använda den här uppgiften att utmana dina kompisar, vem hinner ta flest steg under en bestämd tid?



3. SAMLA IHOP 5 GRÖNSAKER/FRUKTER

Utmana dig själv eller en kamrat vem som kan samla ihop 5 olika frukter eller grönsaker på kortast tid. Du kan även testa att samla ihop 5 olika frukter eller grönsaker utan att ta i golvet, är det möjligt utan att hoppa på samma grönsak?

