

AKTIVERANDE UPPGIFT / PYSSELUPPGIFT:

# PAPPERSLOPPA MED MOTIONSUPPGIFTER

10–15 min

**I uppgiften rör barnen på sig och lagar en  
"pappersloppa" med motionsanvisningar.**

## UPPGIFT:

Dela upp gruppen i par.

### **Handledaren ger anvisningar:**

Motion är bra för kropp och själ. Hur gillar du att motionera? Gör en "pappersloppa" av ett pappersark och skriv ner åtta rörelser eller en serie rörelser under flikarna:

- två rörelser eller en serie rörelser som får pulsen att stiga
- två rörelser eller en serie rörelser som du gör på golvet
- två rörelser eller en serie rörelser där du sträcker på din kropp
- två rörelser eller en serie rörelser som ger upphov till ljud

Vik pappersloppan enligt anvisningen (pdf), skriv på flikarna siffror från ett till åtta eller hitta på en symbol för var och en av de åtta flikarna och rita den på fliken. Skriv under fliken en rörelse eller en serie rörelser.

Testa pappersloppan tillsammans med paret: Paret väljer en siffra mellan ett och åtta, och öppnar den valda fliken. Paret väljer valfritt nummer eller valfri symbol, och den rörelsen som finns under fliken gör de tillsammans.

Hade du och ditt par kanske hittat på samma rörelser?

## TILLBEHÖR:

Anvisning för pappersloppa (pdf): <https://www.lapsenoikeudet.fi/wp-content/uploads/2023/10/kirppu.pdf>

papper, sax, penna.