

# Rasten och den pedagogiska utevistelsen

– Planerade rastaktiviteter, kvalitativ utevistelse och dess effekter på lärandet

- Planera, genomföra och utvärdera med fokus på rörelseglädje, lek och social träning
- Använda leken som ett kraftfullt pedagogiskt verktyg
- Skapa hjärnsmarta skoldagar med stöd av rasten och utevistelsen

## Om kursen

### Målgrupp

Fritidspedagoger, lärare i fritidshem, skolledare

### Innehåll

#### Rasten och utevistelsen som vårt fritidspedagogiska fält

Leken är ett pedagogiskt verktyg, ett lärtillfälle. I leken tränas sociala förmågor, initiativförmåga, ansvar, samarbete samtidigt som eleverna ges möjlighet att utforska olika fenomen på ett kravlöst sätt. Med genomtänkta syften i utevistelsen och rasten kan vi genom leken styra barnens lärande mot det vi ser att de behöver träna på. Fortbildningen ger oss en djupare insikt i vilken kraft leken för med sig om vi konkretiserar dess syfte och mål. Vi tittar även på hur vi kan organisera för det icke organiserade för att skapa förutsättningar för spontanlek, hjälpa elever att hitta glädjen i att aktivera sig samt ge möjlighet för att initiera och organisera lekar själva.

#### Hur skapar vi hjärnsmarta skoldagar med rasten och utevistelsen som verktyg?

Forskning visar att vi kan öka koncentrationsförmåga och fokus genom fysisk aktivitet. Med den kunskapen kan vi på ett enkelt sätt bidra till en ökad studiero och stärkt lärande genom att planera in rörelse under skoldagen. Pulshöjande aktiviteter bidrar till att eleverna mår bättre och orkar koncentrera sig under dagen. Under fortbildningen tittar vi närmare på hur vi kan organisera för ökad rörelseglädje och aktivitet samt vad det gör med hjärnans förmåga att lära.

#### Hur kan vi utveckla den fysiska miljön?

Hur ser en skolgård ut i dagens samhälle? Det finns härliga lummiga gårdar med mängder av variation i den fysiska miljön – och så finns det små platta asfaltsgårdar. Vi står med olika förutsättningar men alla kan vi med hjälp av vår kompetens bidra till att duka upp för en kreativ utemiljö som inbjuder till lek, rörelseglädje och kamratskap. Vi kommer att lägga grunden för vilka komponenter en utemiljö bör innehålla och hur vi med olika medel kan utveckla den miljö vi har till vårt förfogande. Vilka rum kan vi skapa och vilket material behöver vi tillföra?

#### Tips och verktyg

Fortbildningen ger er teoretisk genomgång, dialog, övning och reflektion. Dessutom får ni flera konkreta förslag, verktyg och praktiska tips som ni kan använda direkt efter fortbildningen.



#### Ort och Datum

DIGITAL KURS - 16 mar 2021

DIGITAL KURS - 24 mar 2021

DIGITAL KURS - 25 mar 2021

DIGITAL KURS - 27 maj 2021

#### Pris exkl moms

3 650 kr

#### Kontaktpersoner

Tveka inte att höra av dig till oss om du har frågor.



Anna.Ljungdahl  
anna.ljungdahl@lararfortbildning.se  
08-737 67 70

Marie.Adle  
marie.adle@lararfortbildning.se  
08 - 737 68 16

