

Länets gemensamma mediebänk

MEDIECENTER VÄRMLAND



IDROTT OCH FRITID



*Det här temabladet innehåller Mediecenter Värmlands filmer om Idrott och fritid!
Filmerna är direktlänkade till SLI – ctrl-klicka på titeln och strömma/beställ!*

OM MEDIECENTER VÄRMLAND

Mediecenter Värmland är länets gemensamma mediebänk!
Här kan alla medlemmar, från barnomsorg till vuxenfortbildning,
avgiftsfritt välja bland cirka 25.000 titlar.



Mediecenter Värmland tillhandahåller inköpt film, UR:s radio/tv-program och robotar. Hos oss kan du även beställa talböcker – vi har tillgång till mer än 100.000 böcker från Legimus.

HUR BESTÄLLER JAG?

Du hittar hela vårt utbud i vår internetkatalog sliplay.se/mediecentervarmland.

För att strömma eller beställa material via webben måste du skapa ett konto!
Har du några funderingar, ring oss på 010-833 10 60 eller skicka en e-post till
mcv@regionvarmland.se

OBS! Dina elever kan också göra konto på SLIPlay och strömma själva! (elevinloggning)

Gör så här för att skapa konto:

Gå till sliplay.se/mediecentervarmland. Klicka på "Bli medlem här". Fyll i dina uppgifter och klicka på "gå vidare". Du får nu en e-post med en länk som du ska följa. Där får du fylla i ytterligare några uppgifter samt välja lösenord. När du sparat är din registrering klar och så fort vi godkänt din registrering (under kontorstid) kan du börja använda ditt konto.

Du kan också välja något av de single-sign-on-alternativ som finns – ytterligare information om hur du gör hittar du [här!](#)

Dina elever kan också göra egna konton på sliplay.se/mediecentervarmland och strömma programmen direkt i sina datorer, smartphones eller iPads. En annorlunda läxa kanske...?
De skapar sina konton på samma sätt som pedagogerna och när detta är klart måste du godkänna deras konto. Du hittar deras ansökningar under "elevregistreringar" på din SLI-Play-inloggning (under ditt namn). OBS! Godkänn bara de elever som är dina!

[Här hittar du en lathund för dina elever!](#)

Målgruppen är en rekommendation från oss och leverantören. Det är du som pedagog som avgör för vilka åldrar du vill visa filmen!

FILMER:



Rörelsefantasi

Fyra filmer som inspirerar till rörelse – hoppa, balansera, kryp och snurra! Förskolebarn visar rörelseglädje i musikvideos skapade med hjälp av projektioner på green screen. Få igång barnens rörelseglädje och lusten att röra på sig tillsammans och på egen hand. Rörelserna leds av koreograferna Helena Lambert och Sara Lindström Lindhe. Ulf Eriksson och Felicia Egnell

har komponerat musiken. Eva Lindström har skrivit och illustrerat. Alla ska få möjlighet att uppleva glädjen med att röra sig tillsammans. Grunden för ett hälsosamt liv skapas redan i tidigare år och fysisk aktivitet är en viktig del. Barnen ska få förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga och ges möjlighet att uppleva rörelseglädje.

Speltid: 4x6 min. **Målgrupp:** 0–5 år. **Utförande:** Strömmande.



Ines och Vega

Berättelsen om de två vännerna Ines och Vega är specialskriven av bilderbokskonstnären Eva Lindström. Den utspelar sig på en fotbollsplan under årets fyra årstider. Där kan allt hända! På hösten försöker Ines och Vega fånga in en hoppande boll som gör lite som den vill. På vintern balanserar de på isen som lagt sig på fotbollsplanen. På våren plaskar de runt i slasket

och på sommaren rullar de sig i det torra gräset.

Speltid: 4x4 min. **Målgrupp:** 0–5 år. **Utförande:** Strömmande.

Kan själv: Åka skidor

Barnen tycker det är kul att åka längdskidor, men det kan vara svårt att åka själv nerför backen.

Speltid: 2 min. **Målgrupp:** 0–5 år. **Utförande:** Strömmande.

Vår underbara kropp – Hur vi håller oss i form

Tecknad. Om träning, näringsrik mat, ordentligt med sömn och att undvika sådant som är skadligt för kroppen.

Speltid: 10 min. **Målgrupp:** 5–9 år. **Utförande:** Strömmande.



Må bra-TV

Vad behöver vi människor för att må bra? Programledarna Hiromi, Nadine, Liam, Gustav och Cezar tar reda på det genom reportage, expertintervjuer och tester. Här tas ett helhetsgrepp om ordet välmående. Serien ska inspirera till hälsofrämjande levnadsvanor genom att visa hur man med enkla medel i vardagen kan påverka sin hälsa. Den kopplar till Skolverkets

läroplan i ämnena idrott och hälsa och biologi. Utgångspunkten är att fokusera på vad som bidrar till hälsa och välbefinnande i stället för att lyfta risker med och för ohälsa.

Speltid: 6x9 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande.

Pulslek

Gör rasten till en svettig humörhöjare med Pulslek. Här hittar du lekar, danser och rörelser för alla tillfällen. Kör så det ryker! Pulslek syftar till att inspirera barn till rörelse under hela dagen - här finns innehåll som passar i förskolan, i klassrummet, på skolgården, på fritidshemmet eller på fritiden. Syftet är att höja (eller sänka) pulsen men även att ha roligt tillsammans, känna samhörighet och hitta glädjen i en gemensam aktivitet. Tävlingsmomenten är nedtonade till förmån för gemenskap och påhittighet. Serien finns även syntolkad!

Speltid: 20x3 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande.



Min hobby

Barn presenterar sina hobbyer. Barnen visar, och berättar utifrån egna erfarenheter varför de älskar just sin hobby. 59 olika hobbyer – t.ex. scooting, käpphästar, cheerleading, friidrott, fiske, balett, bakning, bågskytte, gejming...

Speltid: 59x6-8 min. **Målgrupp:** 6–9 år.
Utförande: Strömmande.

Hopp hopp tv

Det är kul att röra på sig, man mår bra av det och det finns något för alla. Vi möter barn som presenterar sina egna sporter, lekar och aktiviteter, och även elitidrottare och andra experter som delar med sig av sin kunskap och erfarenhet. Varje program utgår från ett tema, som kondition, mat, sömn eller kroppskontroll, och är tänkta att inspirera elever och väcka lust till lek och rörelse. Tanken är att programmen ska fungera som diskussionsunderlag i undervisningen i idrott och hälsa och anknyter till Skolverkets kursplan för ämnet.

Speltid: 10x8 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande.



Fjällvett - Vinter

I den här filmen får vi lära oss hur man ska bete sig i fjällen på vintern. Filmen tar upp hur man viktigt det är med säkerheten och hur viktigt det därför är att förbereda sig väl. Vi får veta mer om vad vi ska tänka på när det gäller utrustning och vad man kan göra om olyckan är framme. Man kan överraskas av snöoväder och i värsta fall av en lavin. Då är det extra viktigt att veta hur man

agerar för att klara sig. Ledaren Susanne med Klara och Olivia hjälper oss med vad vi ska tänka på och hur vi ska agera.

Speltid: 12 min. **Målgrupp:** 6–12 år. **Utförande:** Strömmande.



Kaninhopp

17-åriga Frida från Österbotten i Finland har under några års tid tävlat med sina kaniner, Wilhelm och Tara, i kaninhoppning. Att tävla med kaniner kräver både tålamod och träning. Kaniner har nämligen en ganska stark egen vilja, så vissa dagar så vill de kanske inte alls hoppa. Fridas mål är att Wilhelm ska kvala in till det finska mästerskapet i kaninhoppning, så under

nästa tävling måste de få en bra placering för att de ska få poäng som fattas för att få delta.

Speltid: 10x4 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande.



Badsmart

En serie om isvett och badvett för barn och unga. Programledaren Gurgin Bakircioglu badar och simmar i bassäng, hav och sjö. Han träffar barn som tränar livräddning, åker båt med sjöräddningen och tar sig upp ur en isvak. Vi möter barn som har varit med om nödsituationer med lyckliga slut, och barn vars största intresse är aktiviteter i och på vattnet.

Speltid: 5x14 min. **Målgrupp:** 6–9 år. **Utförande:** Strömmande.

Du vet väl att eleverna kan göra egna konton och strömma media?
Här hittar du en [lathund till elevkonto på SLIPlay!](#)
En annorlunda läxa kanske?

Badsmart - lätt version

Vi träffar programledaren, Gurgin Bakircioglu, som badar och simmar i havet och i sjöar. Han träffar barn som tränar livräddning, han åker båt med sjöräddningen och han tar sig upp ur en isvak. Denna lätta version av programserien Badsmart syftar till att ge eleverna möjlighet att reflektera kring vad som är viktigt när man befinner sig nära, i eller på vatten. Den ska också förmedla hur man kan hantera nödsituationer i och vid vatten med alternativa hjälpredskap. Programmen kan användas som förberedelse inför friluftsdagar och utflykter när man behöver samtala om säkerhetsfrågor vid vatten och is.

Speltid: 4x6 min. **Målgrupp:** grundsär år 4-9. **Utförande:** Strömmande.

Varför har vi rast?

Varför har vi rast och varför är det bra att vara utomhus på rasten? Vad gör vi om det är regnigt eller kallt? I filmen träffar vi skolgårdsläraren Gustav och flera elever. De ger bland annat tips på vad man kan hitta på under rasten och delar med sig av sina tankar om att ha rast. Filmen berättar också varför det är bra att få frisk luft och diskuterar varför det är viktigt att alla inkluderas.

Speltid: 12 min. **Målgrupp:** 6–12 år. **Utförande:** Strömmande.



Gatsmart

Att börja röra sig i trafiken på egen hand, om det så är till fots, på cykel eller i kollektivtrafiken, kan upplevas som en ny frihet men det är också ett nytt ansvar. Vi möter barn som berättar om sina erfarenheter av trafiksituationen där de bor. Hur ser vägen till skolan ut? Vilka trafikfaror finns? Vad skulle kunna göra vägen säkrare, och hur kan man påverka dem som bestämmer?

Programmen tar också upp trafikregler och beteenden.

Speltid: 5x13 min. **Målgrupp:** från 6 år. **Utförande:** Strömmande.

Gatsmart – lätt version

Att börja röra sig i trafiken på egen hand oavsett om det är till fots, på cykel eller i kollektivtrafiken, innebär en ny frihet - men också ett nytt ansvar. Vi får exempel på hur man beter sig säkert i trafiken och får träna på att identifiera olika risker. Vi får lyssna och gissa trafikljud, lära oss regler för cyklist, se hur barn och unga tar sig till skolan i olika delar av världen och förstå varför det är viktigt att ha reflexer i mörkret.

Speltid: 4x2 min. **Målgrupp:** grundsär år 7-9. **Utförande:** Strömmande.



Evas funkarprogram - Cykel

Evas funkar-program är en serie för barn från förskola och uppåt där Eva Funck tar reda på hur saker och ting fungerar. Hur fungerar planetväxeln i navet på en cykel och hur ser fotbromsen ut inuti? Eva berättar allt om hur cykeln funkar! Med hjälp av sina förstorade modeller visar och förklarar hon på ett lättfattligt sätt hur olika saker i vår omvärld fungerar.

Speltid: 14 min. **Målgrupp:** 7–12 år. **Utförande:** Strömmande.



Lär dig att läsa kartan

En karta är en ritning som visar vad som finns inom ett visst område - från busslinjerna i en stad till en världskarta! Gemensamt för de flesta kartor är att de använder samma slags symboler och begrepp. I det här utbildningsklippet visar vi hur man läser en karta med hjälp av skala, legend och riktning. Filmen passar yngre elever och ger dem ökad förståelse för hur man använder en

karta för att hitta, till exempel vid orientering.

Speltid: 5 min. **Målgrupp:** 7–9 år. **Utförande:** Strömmande.



Vasaloppet

Den första söndagen i mars kämpar tusentals skidåkare från olika länder i världens äldsta och största längdskidlopp - det nio mil långa Vasaloppet! I utbildningsklippet berättar vi om Vasaloppet och dess historia. Du får även höra berättelsen om Gustav Vasas äventyr i Dalarna på 1500-talet - vilket namngav tävlingen!

Speltid: 5 min. **Målgrupp:** 10–15 år. **Utförande:**

Strömmande.

Hej sport

Vi får träffa ungdomar som berättar om den sport de utövar och vad som gör att de fastnat för just den sporten. Ledare och tränare berättar om sporterna och ger historik kring dem. Det handlar om roller derby, parafotboll, lacrosse, backhoppning, fäktning, bågskytte, konståkning och ponnytrav. Vi får följa med på träningar, uppvärmning, peptalk och matcher runt om i Sverige. Gemensamt för ungdomar är att de har ett annat modersmål än svenska som de talar i programmet.

Speltid: 8x9 min. **Målgrupp:** 10–12 år. **Utförande:** Strömmande.



Träningsglädje – del 1 - Kondition

Filmen ger i huvudsak svar på tre frågor: Varför ska man träna kondition? Vad händer i kroppen när man tränar kondition? Hur ska man träna kondition? Fokus är på hälsoinriktad träning. Fysiologiska förklaringar, exempelvis hur syretransporten fungerar, integreras med handfasta förslag på hur man kan träna. Presentatör är Cecilia Ehrling, idrottslärare och för många känd från Let's dance.

Speltid: 16 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

Träningsglädje – del 2 - Styrka

Filmen ger i huvudsak svar på tre frågor: Varför ska man träna styrka? Vad händer i kroppen när man tränar styrka? Hur ska man träna styrka? Fokus är på hälsoinriktad träning. Vi ger förklaringar till olika typer av styrka, presenterar metoder för styrketräning och ger exempel på ett helkroppsprogram. Presentatör är Martin Lidberg, världsmästare i brottning och föreläsare i friskvård.

Speltid: 16 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

Träningsglädje – del 3 - Rörlighet

Filmen ger i huvudsak svar på tre frågor: Varför ska man träna rörlighet? Vad händer i kroppen när man tränar rörlighet? Hur ska man träna rörlighet? Fokus är på hälsoinriktad träning. Vi ger fysiologiska förklaringar till vad som påverkar rörligheten, presenterar olika metoder för rörlighetsträning och exempel på bra övningar. Presentatör är Cecilia Ehrling, idrottslärare och för många känd från Let's dance.

Speltid: 16 min. **Målgrupp:** från 13 år. **Utförande:** Strömmande.

**Har du och dina kollegor koll på vad Mediecenter
har att erbjuda er?**

**Om inte kommer vi gärna och berättar om vår
verksamhet!**

Vi går också igenom SLIPlay och alla dess funktioner.

HÖR AV ER SÅ BOKAR VI IN ETT BESÖK!
Tfn.010-833 10 60, mcv@regionvarmland.se



Genom mina ögon

Kan du förstå en händelse bättre genom någon annans ögon? Tre berättelser, ur olika personers perspektiv där syftet är att leva sig in i huvudpersonens upplevelse. Innehåller fakta samtidigt som de fungerar som diskussionsstartare. 3 dramatiseringar om kroppsideal.

Bekräftelse betyder allt

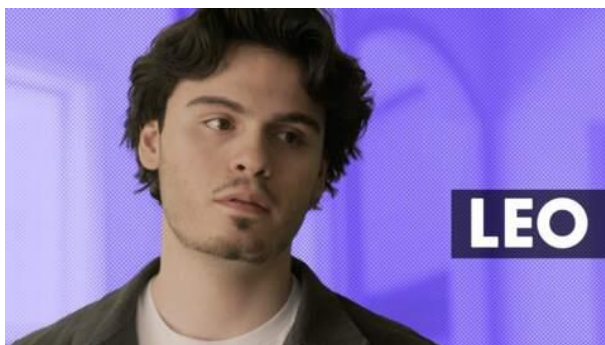
Axel drömmer om att bli en träningsinfluencer och han älskar att få likes på sina muskelbilder. Han bästa kompis Leo tränar också, men han lägger aldrig ut något på sociala medier. Han verkar inte fatta hur bra han ser ut. Axel vill boosta hans självförtroende och lägger ut en smygtagen bild på Leo i badbyxor. Men allt blir fel. Hur kan han få Leo att förstå att han bara ville väl? Avsnittet tar upp kroppshets, träning och samtycke.

Speltid: 8 min. **Målgrupp:** 13-16 år. **Utförande:** Strömmande.

Jag var fast i dieter

Samir minns hur dåligt han mårde för några år sedan när han var fast i dieter och träningshets och hur svårt det var att komma ur det. Nu ser han hur Leo håller på att fastna i samma mönster. Hur kan han hjälpa honom innan det är för sent? Avsnittet har upp psykisk och fysisk hälsa.

Speltid: 7 min. **Målgrupp:** 13-16 år. **Utförande:** Strömmande.



Jag vill ha en perfekt kropp

Allt Leo vill är att tycka om sin spegelbild. Men det är inte lätt när alla jämför sig och man har en kompis som Axel som bygger muskler hur lätt som helst. Trots att Leo tränar jättemycket och har en stenhård kosthållning ser han inte så stora resultat. Och nu kan alla se honom halvnaken på bilden som Axel lade ut utan att fråga! Avsnittet

tar upp ätstörningar, självbild och psykisk hälsa.

Speltid: 10 min. **Målgrupp:** 13-16 år. **Utförande:** Strömmande.

Ögonblicken som förändrade sporten

Om sporthistoriens viktigaste vändpunkter. Vi träffar några av sportvärldens allra största namn och återberättar historierna om deras prestationer. Inte i första hand om de sportögonblick som lockat den största publiken eller orsakat den största dramatiken – utan om de som tog utvecklingen i en helt ny riktning och utövandet av sporten till nya nivåer.

Speltid: 8x28 min. **Målgrupp:** gymnasiet. **Utförande:** Strömmande.



Idrottslärares drömmar och dilemman

Sex program om innehållet och komplexiteten i skolans idrott- och hälsa-ämne. Vi får träffa idrottslärare och forskare som ger oss kunskap om hur man kan arbeta för att motivera eleverna. Lärare berättar hur de använder sig av uttryckande dans, yoga och äventyrspedagogik. Hur kan man använda digital teknik i undervisningen och vad har egentligen rummet

för betydelse?

Speltid: 6x28 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.

Hej hej Sverige - dokumentär - Simning för alla

Att kunna simma är inte en självklarhet för alla. När Muna var liten drömde hon om att någon gång lära sig simma. Efter flytten till Sverige blev hennes barndomsdröm verklighet och idag jobbar hon som simlärare. Munas elever berättar att de vill lära sig simma både för att övervinna sin vattenskräck och för att kunna simma med sina barn. Och så träffar vi Hassan och Benshi som vill visa andra personer att det aldrig är för sent att lära sig simma.

Speltid: 14 min. **Målgrupp:** pedagoger. **Utförande:** Strömmande.

PROGRAM FÖR GRUNDSÄRSKOLAN:



Rörelsefilmer

Elever med motoriska, intellektuella och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan av olika skäl ha svårigheter att tillgodogöra sig rekommenderad mängd fysisk aktivitet. Alla barn och ungdomar har behov av och rätt att få delta i fysisk aktivitet och få uppleva rörelseglädje utifrån sina egna förutsättningar. Programserien kan användas som komplement till annan fysisk

aktivitet under skoldagen, som ett avbrott mellan lektioner eller för att höja aktivitet under längre lektionspass.

Speltid: 5x10 min. **Målgrupp:** grundskola år 4-9. **Utförande:** Strömmande.

Showen

Den här programserien vill locka till rörelse och fysisk aktivitet på ett annorlunda, kreativt och roligt sätt. Vi får följa en grupp ungdomar med olika funktionsvariationer som deltar i en workshop som leds av pedagogerna Anna Johansson och Frida Jerlvall, och som skapar ett fantasifullt och magiskt sätt att träna på. Varje episod har sitt eget tema: styrka, koordination, balans, smidighet, puls, tempo och vila. Deltagarna får göra övningar som tränar kroppen samtidigt som det lockar till fantasi, kreativitet och sceniskt uttryck. Serien riktar sig till elever som går i grundsärskolans högstadium och elever i gymnasiesärskolan. Den syftar till att ge inspiration till fysisk aktivitet och rörelse på ett kreativt och lekfullt sätt, att försöka hitta ett sätt att träna som man själv tycker är roligt. Men också att man kan använda sin kropp och sina rörelser för att uttrycka sig. Serien innehåller många praktiska tips och övningar som eleverna själva kan utöva hemma eller i skolan.

Speltid: 7x16 min. **Målgrupp:** grundsär år 7-9. **Utförande:** Strömmande.

SPELFILMER:



Ballerinan och uppfinnaren

Felicia är en föräldralös flicka med en passion i livet: att dansa! Tillsammans med kamraten Victor, som har planer på att bli en stor uppfinnare, kommer hon på en makalös plan för att fly från barnhemmet och ge sig ut på äventyr mot Paris - en stad fylld av ljus och med Eiffeltornet under uppbyggnad. Men för Felicia har äventyret bara börjat. Nu måste hon kämpa

som aldrig förr för att visa att hon har vad som behövs för att bli prima ballerina på Operan i Paris. Ett helt underbart animerat äventyr för hela familjen, om att aldrig ge upp sina drömmar! Lämplig för: åk F-6. Originaltitel: Ballerina.

Speltid: 85 min. **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2016.

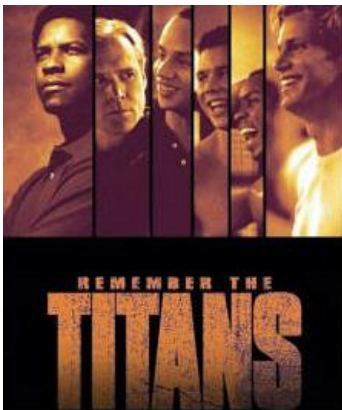


Bigman

De två bästa vännerna Dylan och Youssef drömmer om att bli professionella fotbollsspelare och älskar att spendera dagarna på planen. När Dylan hamnar i rullstol efter en olycka brottas han med att acceptera sitt handikapp, men är samtidigt fast besluten om att kunna spela fotboll igen. Bigman skildrar hur stora drömmar och lika stor vänskap kan övervinna omöjliga hinder.

Originaltitel: Strijder. Lämplig från åk 5.

Speltid: 90 min. **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2022.



Remember the Titans

Baserad på en sann historia. Det är tidigt 70-tal och motsättningarna mellan svarta och vita aktualiseras genom integreringen i skolorna. I fokus hamnar de två fotbollslag som nu ska bli ett och där den svarte tränaren Herman Boone får tjing på ledarpositionen framför vite Bill Yoast. Han är den förste svarte tränaren i skollaget Titans historia och han har fått reda på en bister hemlighet, Förlorar laget en enda match under den kommande säsongen får han sparken av lagets rasistiska ledning. Lämplig för: åk 5-gy.

Speltid: 113 min. **Utförande:** *Endast DVD*. **Produktionsår:** 2001.

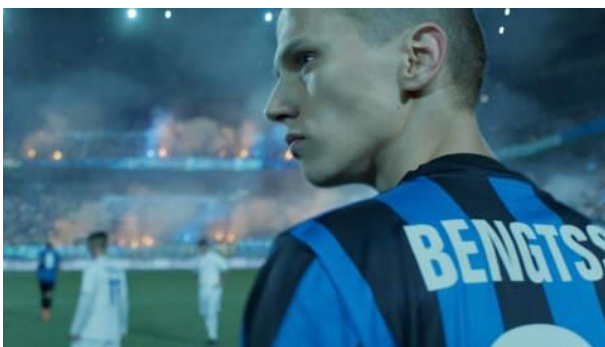


Kung Fu Lion

14-åriga Jimmy är den mest framstående eleven på sin Kung Fu-skola. Han är mästarens favoritelev och drömmer om att styra huvudet på lejonet i den prestigefyllda lejongdans. När nya talangen Lie Jie börjar i skolan blir han dock lärarens nya favorit och Jimmy får styra bakdelen istället. De två rivalerna måste lära sig att samarbeta och bli vänner. Framför allt måste Jimmy utveckla sitt inre och komma över sin avundsjuka under tiden som han också behöver hantera mobbare, jobbiga föräldrar och småsyskon som tycker den nya kompisen är en superhjälte. Kung Fu Lion är en spännande och djup film om att övervinna sina rädslor, men också om svårigheterna med att växa upp beväpnad med visheten från vad martial arts gör det lättare. Kanske kan de frustrerade tonårspojkarna även ge sin Shifu-mästare visheter på resan? Istället för att berätta historien på traditionellt vis med Hong Kong som spelplats använder regissören Roukje Tan Rotterdam som kanvas.

Originaltitel: Kung Fu Leeuw Lämplig för: åk 6-gy.

Speltid: 85 min. **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2023.



Tigrar

En film om att jaga den stora drömmen. En film om fotboll, kärlek och att jaga den stora drömmen - med livet som insats. En verklighetsbaserad skildring inifrån de stora arenorna, de drogfyllda festerna och de snabba bilarna. Men också berättelsen om en ung mans brinnande besatthet, fångad i en absurd fotbollsindustri där allt och alla kan köpas för pengar. Snart är det inte längre en kamp om att vinna eller förlora, utan om att överleva. Bygger på Martin Bengtssons bok "I skuggan av San Siro". Lämplig för: åk 8-gy.

Speltid: 119 min. **Utförande:** Strömmande. **Produktionsår:** 2020.

RADIOPROGRAM:



Slappis

Avslappningsprogram för förskolan. Varje program börjar med samma introduktion som följs av en fantasiresa. Den medvetna andningen är viktig och tillsammans med lugn musik och ljudeffekter får barnen hjälp att föreställa sig de olika platserna och miljöerna. I vissa program finns små kroppsliga rörelser, som hjälper barnen att öva kroppsmedvetenheten, och

affirmationer som kan stärka självkänslan. Serien hjälper barn att slappna av, på förskolan eller hemma. I förskolemiljö kan programmen användas under aktiv vila, eller i olika undervisningssituationer. Barnen blir medvetna om sin andning, förbättrar koncentrationen och övar kroppsmedvetenhet. Programmen utvecklar fantasin, reducerar stress och hjälper barnen att stärka sin självkänsla.

Speltid: 10x5-11 min. **Målgrupp:** 0–5 år **Utförande:** Strömmande.



Rörelsefantasi

Få inspiration till rörelseglädje och väck lusten till att röra sig – tillsammans eller på egen hand! Rörelsefantasi inspirerar till att hoppa, balansera, krypa och snurra. Serien är uppbyggd som ett förskoleår med höst, vinter, vår och sommar.

Speltid: 4x11 min. **Målgrupp:** 0–5 år **Utförande:** Strömmande.

Temabladen är till för att inspirera dig och underlätta för dig i ditt arbete. De innehåller tips på material och länkar inom resp. område.

Allt är länkat till Mediekatalogen!

Du hittar fler temablad på vår hemsida www.regionvarmland.se/mediecenter

Har du andra områden du vill ha ett temablad till?

E-posta eller ring oss så hjälper vi dig!

Tisdagskollen

I Tisdagskollen är Markus och Jonas på jakt efter ny och spännande kunskap tillsammans med er lyssnare. Varje vecka pratar dom med ett barn som har superkoll på något!

Speltid: 6 min/program. **Målgrupp:** 6–9 år **Utförande:** Strömmande.

Rubriker kopplade till Idrott o fritid:



Tisdagskollen: Tripp trapp truppgymnastik

8-åriga Ingrid tränar truppgymnastik. Där får hon testa konster som flickis, volt och hjulning till spagat. Hennes mål är att komma med i landslaget.



Tisdagskollen: Favoritlag och fotbollsproffs

7-årige William i Mellerud älskar fotboll och har grym koll på olika fotbollslag. Han listar sina tre favoritlag och ger sina bästa tips om man vill bli bra på fotboll!

Tisdagskollen: Proffs på att skjuta prick!

Ellen är en riktig stjärna på att skjuta luftgevär och har redan vunnit flera medaljer! Hon delar med sig av sina bästa tips för att bli bra på luftgevärsskytte.

Tisdagskollen: Flygande fjäderbollar!

Isak sysslar med en sport där bollen har en massa fjädrar, nämligen badminton! Han ger sina tre bästa badmintontips och berättar varför han tycker att alla borde testa sporten.

Tisdagskollen: Schyssta förlorare och bra vinnare!

Harald spelar innebandy och tycker att den viktigaste regeln är att ha kul! Han tipsar också om hur man kan tänka om man förlorar, och vad man kan säga till förlorarlaget om man vinner.

Tisdagskollen: Snabba svängar i skidbacken!

Karla gillar att åka slalom och ger några bra skidåkningstips! Till exempel hur man åker lift utan att ramla, och vilka backar som är bäst för nybörjare.

Tisdagskollen: Så cyklar på man ett hjul!

Nea tränar cirkus och berättar om sina favoritgrenar! Vi får också veta vad en diabolo är för något, och hur man håller balansen på en enhjuling.

Tisdagskollen: Moa + längdskidor = sant

När jag blir stor ska jag vinna OS, berättar 9-åriga Moa i Täby. Hon har superkoll på att åka längdskidor och försöker lära ut sina bästa knep till Jonas.

Tisdagskollen: Clara + slalom = sant

Det roligaste är att åka sicksack och så snön förstås. 5-åriga Clara i Västra Frölunda berättar om något som hon precis har fått koll på. Hon har nämligen lärt sig att åka slalom!

Tisdagskollen: Superkoll på olika fotbollsspelare

Jag kan jättemånga fotbollsspelare, berättar 9-åriga Edvin i Slottsbron. Han älskar fotboll och spelar själv varje dag. Edvin kammar nu hem veckans superkolldiplom för att han har så grym koll på olika fotbollsspelare.

Tisdagskollen: Chloé lär Markus göra en riktigt snygg kullerbytta

Chloé älskar truppergymnastik och ska snart tävla i det för första gången. Det känns pirrigt men hon har ett bra trick: att tänka att ingen tittar på dig.

Tisdagskollen: Lilly kan allt om vattensport

Lilly älskar vatten och kan åka surfbräda bakom en båt. Och så tycker hon om att säga hej till sina kompisar under vattnet, hajjjå kan det låta.

Tisdagskollen: Dribbla, passa och springa

Det är bra att kunna dribbla, säger 7-årige Bastian när han berättar hur man blir bra på fotboll.

Tisdagskollen: Springa fort och klättra högt

Julian ger tips på vad man kan göra med allt spring i benen. Själv har han en favorit - att klättra i träd!

Tisdagskollen: Sport, sport och mer sport!

Markus snackar sport med Julie som verkligen älskar att röra på sig!

Tisdagskollen: Eddie hjärta ishockey

Markus skjuter pucken på Morgonboten så muttrarna flyger. Som tur är har 9-årige Eddie i Örebro superkoll på just hockey.

Tisdagskollen: Hästar, kanoner och tennsoldater

Markus får lära sig allt om hur man gjuter tennfigurer. Den som har superkoll är 8-årige Arvid i Slottsbron. I hans bokhylla finns många tennfigurer uppradade.

Tisdagskollen: Full fart i skidbacken!

Agnes älskar att åka skidor och snowboard och ibland bor hon i en husvagn nära backen. Här tipsar Agnes om vad du ska tänka på om du ska prova att åka snowboard.

Tisdagskollen: Hur coolt som helst!

Hiphop är ju en cool dansstil, men är Markus tillräckligt cool för att kunna dansa det? Eller behöver man kanske inte vara så cool? Syskonen Gabrielle och Jeremiah har koll på läget och lär Markus dansa hiphop.

Tisdagskollen: Stel som en pinne!

Markus tror att han kan stå på händer, men en som verkligen kan det är Harriet som är 6 år. Hon är supergrym på gymnastik!

Tisdagskollen: Elenor + dans = sant

Vilken tur att Markus har fått tag på 7-åriga Elenor som älskar att dansa. Morgonboten försöker sig nämligen på att göra piruetter, vilket går sådär... Elenor har många bra knep!



Barnministeriet: Drömmen om gymnastik

För tre år sedan kom den då sjuåriga Solin till Sverige från Syrien. En av hennes största önskningar var att få ägna sig åt gymnastik. Men vart skulle hon vända sig? Enligt barnkonventionen har alla barn rätt till lek, vila och fritid. Men det är inte alltid lätt att veta hur man ska gå tillväga för att bli delaktig i en förening. Aila Ibanez Menguc från

Riksidrottsförbundet pratar om hur idrottsföreningar praktiskt arbetar för att få alla barn att känna sig inkluderade, och vilken betydelse leken har inom idrotten.

Speltid: 29 min. **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande.

Hjärta och hjärna: I löpspåret

Karin Adelsköld och Emma Frans ger sig ut i löpspåret för att granska en bunt vanliga påståenden om just löpning och träning. "Intervallträning är bättre än långdistans", "konditionsträning är viktigare än styrketräning", och "människan är byggd för långdistanslöpning". Karin och Emma är lite villrådiga och vänder sig därför till vetenskapen. Som sakkunnig expert hör vi fysioterapeuten och författaren Jacob Gudiol. Jacob har en Master i Sports Science och blev utnämnd till Årets Folkbildare 2021.

Speltid: 33 min. **Målgrupp:** gymnasiet **Utförande:** Strömmande.

Jobbiga föräldrar: Röra på sig

Många barn får för lite motion, visar undersökningar. Samtidigt har idrott och hälsa fått allt fler timmar i skolan. Vad kan vi föräldrar göra? Och hur viktiga är vi för barnens träning? Viktor Stark, lärare i idrott och hälsa, samt Karin Kjellenberg, doktorand i idrottsvetenskap, gästar programmet.

Speltid: 28 min. **Målgrupp:** pedagoger **Utförande:** Strömmande.

Lärarrummet: Idrott, hälsa och normer

Johan Häggman är lärare i idrott och hälsa samt religion på Kålltorpsskolan i Göteborg. Han är också förstelärare i genus och normer. Vi träffar honom för att höra hur han får in genus och normer i idrottsundervisningen och hur han gör för att få alla att känna sig bekväma med att ha idrott i skolan.

Speltid: 29 min. **Målgrupp:** pedagoger **Utförande:** Strömmande.

Lärarrummet: Idrott varje dag

Vi besöker Ängslättsskolan utanför Malmö, en skola som har daglig fysisk aktivitet på schemat. Vad innebär det för skolresultaten och vad krävs av pedagogerna för att lyckas skapa lust till rörelse? Möt idrottslärarna Fredrik Pihlqvist och Kristian Persson som motiverar barnen till rörelse som skapar kreativitet.

Speltid: 29 min. **Målgrupp:** pedagoger **Utförande:** Strömmande.