

DIGIPULS



Aktivitet	Tips	Poäng
01 Valfri rörelsepaus	Välj gärna något från DigiPuls Aktivitetsbank	500
03 Rastaktivitet minst 10 min	Välj gärna något från DigiPuls Aktivitetsbank	750
04 Rastaktivitet minst 20 min	Välj gärna något från DigiPuls Aktivitetsbank	1500
05 Kort promenad	Minst 10 minuter	500
06 Lång promenad	Mer än 20 min	1000
07 Alla rör sig ute på rasten	Alla kan göra olika aktiviteter, viktigt att alla rör på sig.	1000
08 Idrottslektion	Poäng för en vanlig idrottslektion	500
09 Friluftsdag	Eller dylikt - Ute hela dagen	2000
10 Rörelsesnurkan	Välj 5 (eller fler) övningar på Rörelsesnurkan - DigiPuls-webben	1000
11 Pausgymna med film	Välj någon från DigiPuls Aktivitetsbank	750
12 Blått pausrörelsekort	Hämta kort på DigiPuls-webben	500
13 Rött pausrörelsekort	Hämta kort på DigiPuls-webben	500
14 Grönt pausrörelsekort	Hämta kort på DigiPuls-webben	750
15 Energipiller (minst 2)	(Första gången behöver ni skapa era energipiller - se medaljer)	750
16 Fitness- Monopol	Länk och instruktion på DigiPuls-webben - Fitness-Monopol	1500
17 Övrig fysisk aktivitet (minuter)	Hela klassen aktiv (Hitta på en egen aktivitet/lek)	75
18 Fruktpaus		500
19 Vattenpaus		100
20 Mindfulness	Välj gärna något från DigiPuls-webben: Mindfulness	500

Här finns tips:
www.digipuls.se

Planera en dag med aktiviteter för klassen

Planera

Hur många poäng får ni ihop på en vecka?