

Övningen är hämtad från Friluftfen.se där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Gun-Britt Folkesson

Ämne: Idrott och Hälsa

Skolår: f-klass och uppåt

Så säger Lgr 11: Lgr 11

Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Skolan ska främja förståelse för andra människor och förmåga till inlevelse. Idrott och hälsa

Genom undervisningen ska eleverna

- Ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra.

Centralt innehåll i årskurs 1-3

- Lekar och rörelse i natur- och utemiljö

Tromben

Material: Koner

Gör så här:

Dela in barnen i grupper om fyra. De ska hålla i armkrok med ryggarna mot varandra. Markera en bana där deltagarna ska ta sig fram till en kon som de ska runda. Varje grupp ska ha en egen bana.

På given signal ska grupperna rotera runt sin egen axel (som en tromb) samtidigt som de förflyttar sig för att runda konen och sedan ta sig tillbaka till startpunkten.

Man kan mäta tiden som det tar för varje lag att gå sin bana och sedan låta laget tävla mot sig själv.

Källa: Träna med roliga lekar utomhus av Mi Robertini och Ninni Kyséla