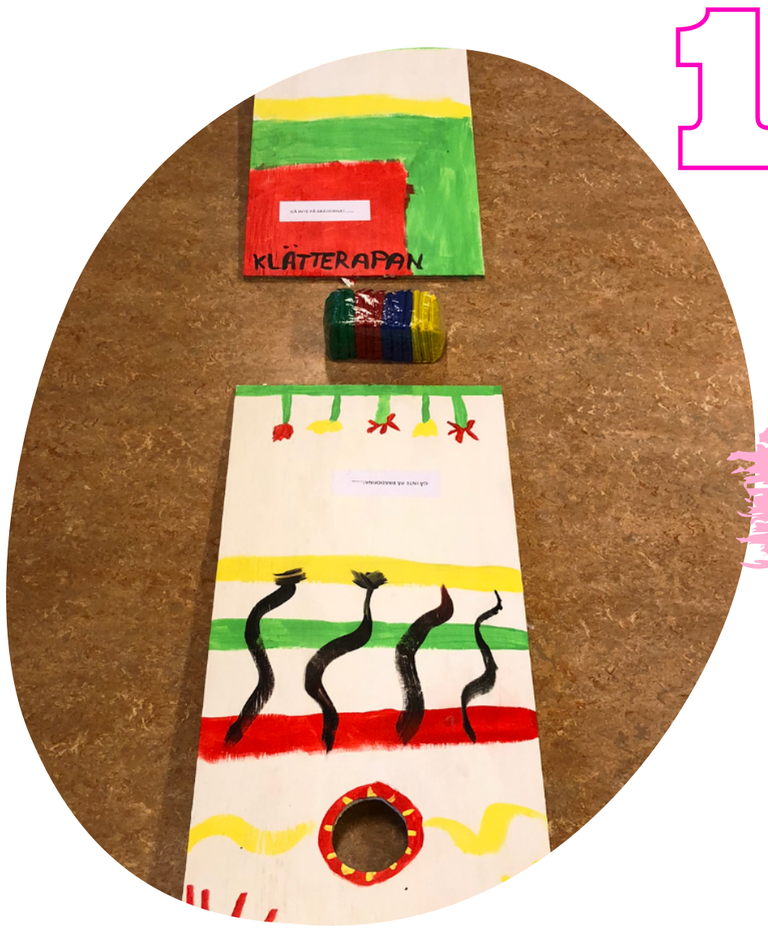
RASTAKTIVITETER!

Del 1, med Christer Borg på Nåntunaskolan, christer.borg@skola.uppsala.se



1 CORNHOLE

**Spelplanerna skall stå så som på bilden men med ett avstånd av 8,27 meter. Båda spelarna kastar åt samma håll. Spelarna står när de kastar med hälarna mot den andra spelplanen.
3 poäng till den somfår i ärtpåsen i hålet, 1 poäng om den stannar kvar. Det är ok att stöta bort motståndarens påsar. Först till 11 poäng vinner**

2 HINKEN UNDER MINUTEN

Försöka träffa i hinkarna med innebandybollar under en minut. Går bollen i eller om den studsar ur så vänd på hinken, avstånd 150 cm





3 TVILLINGLOPP

**Gör iordning en bana.
Utmaningen är att på olika sätt,
krypa, springa eller annat sätt att ta sig fram
göra två lopp som har
så nära likatid med varandra som möjligt.**

Uppsala kommun

4

ROCKRINGAR MED SIFFROR



Spelaren ska stå 1,5 m från första ringen.
Numrera alla ringar med poäng.
Kasta ärtpåsar och få de att stanna i ringarna.
Flest poäng vinner.

5

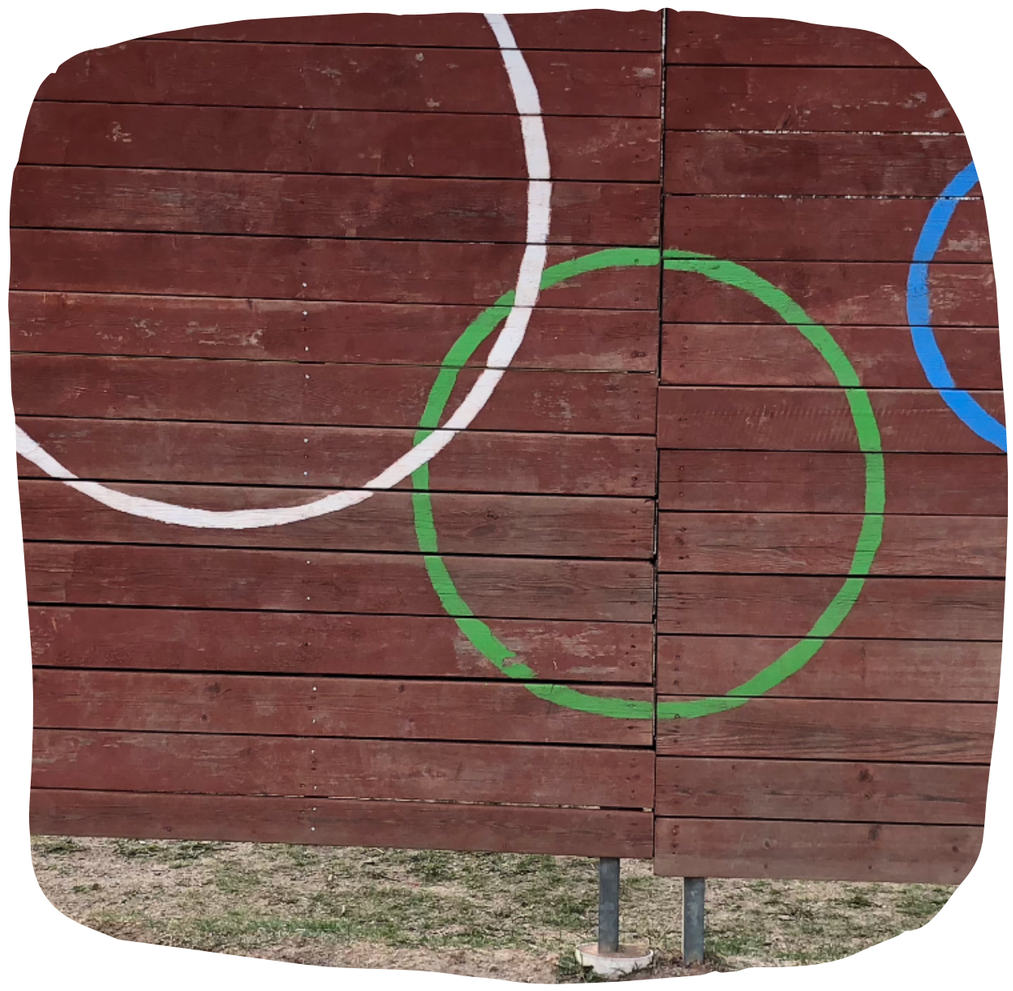
FRISBEEGOLF



Försöka träffa pinnen på så få kast som möjligt.
Spelarna står vid ett utkast
och pinnarna är utplacerade på skolgården.
Följ banan runt.

6

PRICKA PLANKET



Pricka ringarna på planket.
Använd olika bollar och olika avstånd för variation.
De olika ringarna ger olika poäng.

Uppsala kommun



7

SKRUVAR DU SNABBARE ÄN REKTORN?

Mycket populärt, alla vill slå sin rektor.
Fäst först skruven för att minimera olyckor.
Eleven ska sedan skruva ner skruven
helt i plankan på tid,
och helst slå rektorns tid ;)

8

KATAPULTEN

På bilden finns två olika varianter av katapulter.
Båda egentillverkade.
Katapulten med 7 hål skall man lägga bollen
i hål nr 1 som ger ett poäng.
Tryck till plankan med foten och försök fånga bollen.
Gå sedan vidare till allt svårare hål 2-7.
Katapulten med 3 hål
skall man lägga 3 bollar samtidigt slå till
och försöka fånga alla.





9

DISKTRASAN

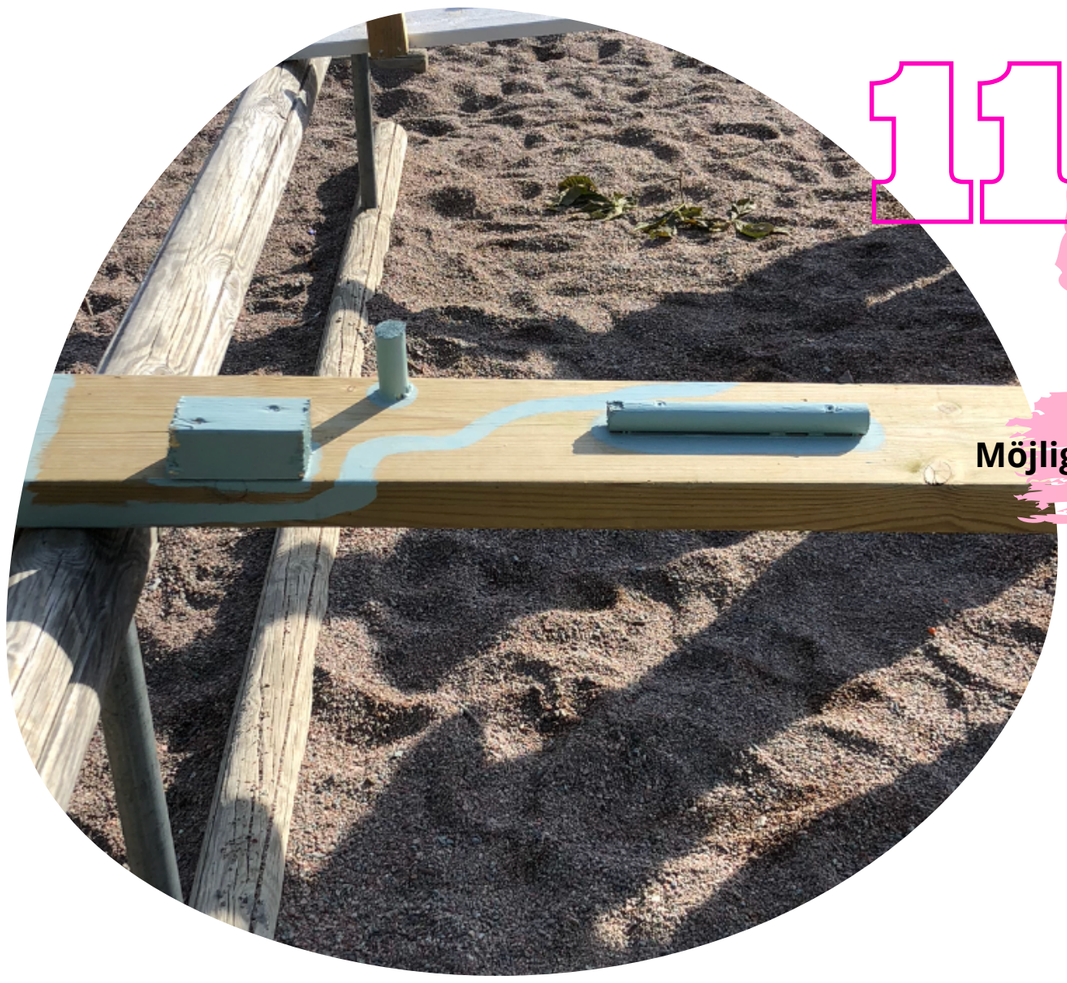
Gör två led med eleverna.
Båda leden skall ha en varsin full hink med vatten.
Ställ en varsin mugg 10 meter ifrån.
Ta disktrasan i hinken, spring och krama ur i muggen.
Spring tillbaka och lämna över till nästa.
Det ledet som först fyller sin mugg vinner.

Uppsala kommun

10 MUTTER OCH SKRUV



Vem skruvar mutter och skruv snabbare än rektorn?
Använd 8 muttrar och 6 skruvar,
två tjocklekar för att förvirra.
Skruva sen på tid och försök slå rektorn



11 BALANSBRÄDOR

Egentillverkade brädor med olika hinder.
Möjlighet att balansera själv eller tillsammans med andra.
Utmaningen är att ta en tennisboll
förbi hindren
från ena sidan till den andra.

12 KVASTDRAG

Använd ett kortare skaft.
Markera mitten.
Gör en tydlig markering var eleverna skall stå och hur långt de skall dra, går att vara fler än två på



Uppsala kommun