

Rörelselekar från Naturskolan

Fysisk aktivitet gör oss piggare och gör bland annat att vi sover bättre, vilket är positivt för minnet och koncentrationsförmågan. Och ibland är det ju faktiskt kallt ute. Dessa lekar passar både på skolgården och i skogen.

Det allra enklaste är ju att samla barnen och be dem komma med förslag på vad de tycker att ni ska leka. Säkert finns det favoriter som Dunken, Kull, Kurragömma, Följa John, Trädkull eller något annat. Här kommer några exempel till:

Sten, sax och påse i storgrupp

Dela in klassen i två lag. Man leker på en öppen plats, där lagen har sitt bo i varsin kortända. Varje lag bestämmer om de ska visa sten, sax eller påse. När de valt ställer lagen sig på varsin linje mitt för varandra och visar på given signal sitt tecken. Det lag som vinner ska försöka kulla så många som möjligt ur det andra laget innan de hunnit till sitt bo. Fri är man i det egna boet. Kullade elever byter lag.

Sax vinner över påse.

Påse vinner över sten.

Sten vinner över sax.

Om lagen visar samma tecken, får de göra om.

Räven och kycklingarna

Klassen delas in i grupper om cirka fem elever. I varje grupp är en räv, en tupp och resten kycklingar. Kycklingarna står på ett led bakom tuppen och håller i honom. Räven försöker fånga den sista kycklingen, vilket tuppen försöker förhindra genom att bre ut vingarna och spärra rävens väg. Om räven lyckas byter man roller i gruppen. Rolig lek som passar för att få upp värmen.

Härma mig

Stå i cirkel. En i gruppen börjar göra en rörelse, som alla härmar. Den som började skickar vidare till någon annan genom att säga sitt eget namn och namnet på den som får uppdraget, t.ex. - Viktor till Tilda. Tilda i sin tur hittar på en ny övning som alla härmar innan hon skickar vidare till nästa på samma sätt, t.ex. -Tilda till Oskar. Hela gruppen fortsätter med föregående rörelse tills det kommit en ny. En bra övning för att få upp värmen om det är kallt.

Flugsnappare är hungrig

Markera ett begränsat lekområde. En elev är flugsnappare, de andra är flugor. Flugsnappare försöker fånga (kulla) flugorna. Kullade flugor förvandlas till spindlar. Spindlarna står kvar där de kullades och får genom att sträcka ut armarna hjälpa till att kulla flugor. Den som sist blir kullad blir flugsnappare nästa gång.

Röda lyktan – stopp

Ett barn (tagaren) står vänd mot ett träd eller en vägg. Märk ut en linje på marken ca 30 meter bort. Bakom den står alla andra. Tagaren säger högt: "*Ett, två, tre, röda lyktan-stopp!*". Medan Tagaren är bortvänd ska de andra gå mot denne. Tagaren vänder sig sedan mot gruppen. Då måste alla stå helt stilla. Om Tagaren ser någon röra sig får denna gå tillbaka till startlinjen.

Proceduren upprepas tills någon har hunnit fram till Tagaren Den som först nuddar Tagaren på axeln vinner och får byta plats med Tagaren till nästa omgång.

Fler aktiviteter finns i böckerna:

Att lära in ute – Övningar i bakfickan, Outdoor-teaching förlag, Kajsa Molander m.fl

Fritidshem Utomhus – få det att fungera, Natur & Kultur, Helena Osswald