

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

Ämne: Fysisk aktivitet och Hälsa

Kursplan: Eleverna ska ha grundläggande kunskaper om och förutsättningarna för en god hälsa samt ha förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsa och miljön.

Lämplig plats: skogen

Lämpligt antal: 10-20

Skolår: F-9 (utmana de olika åldrarna)

Tidsåtgång: 10-60 min

Material: naturfärgat snöre, kåsor, karbinhakar

Syfte: ha roligt, träna motorik och koncentration

Kåsarace

Intro: Äventyrsbana

Genomförande: Snitsla en bana med det naturfärgade snöret. Det är bra om banan utmanar deltagarna så de får krypa, klättra, hoppa över, under, balansera, snurra, hänga mm.

Eleverna får en tom kåsa som sitter fast i snöret med en karbinhake och de ska nu följa banan med kåsan. Det är lite krångligt på sina ställen, de får tänka till ibland. Vill du som pedagog utmana eleverna mer låt de ha vatten i sina kåsor.

Bra att tänka på: Det blir rätt blött med vattnet men det är en kul övning. När man har vatten är det bra om det är lite varmare ute.

Referens: Rör dig lär dig, Ericsson