

Övningen är hämtad från [Friluftfen.se](http://Friluftfen.se) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Maria Rydberg

Ämne: Idrott och hälsa

Skolår: 1-3

Så säger Lgr 11: Syfte:"

Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att delta i skolans fysiska aktiviteter och bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och positiv självbild.

Genom undervisningen ska eleverna utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider, och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv."

Centralt innehåll för åk 1-3:

-Rörelse:- grovmotoriska grundformer, till exempel springa, hoppa och klättra  
-Friluftsliv och utevistelse: -att orientera sig i närmiljön samt enkla kartors uppbyggnad.

Lämplig plats: Skolgården eller i skogen .

Lämpligt antal : 15-20 st.(har man fler elever är det bara till ha större antal i grupperna eller ha fler aktiviteter.)

Tidsåtgång:45-60 min.

Förberedelser: Ta foto på ett antal platser där ni ska arbeta och plasta gärna in fotona en och en. Skriv uppgifterna på papper och placera ut på skolgården där fotona är tagna.

Må bra uppgifter:

- 1.Sätt dig ner. Ta en bit morot och tugga sakta och känn vad det smakar.
- 2.Ligg under ett träd och titta upp.
- 3.Sätt dig på stenen och luta dig fram. Kompisen ska massera din rygg. Byt efter en stund.
- 4.Slå tärningen. Det antal du slår så många kramar ska du ge din kompis.
- 5.Känn i sanden. Titta inte. Vad känner?(lägg i något som man kan känna på )
- 6.Blås såpbubblor.
- 7.Gör en rolig grimas.
- 8.Cykla två varv runt skolgården.
- 9.Säg en snäll sak till din kompis.
- 10.Sitt ner och få huvudmassage av kompisen. (ev med en massagespindel)
- 11.Det finns fyra burkar framför dig. Lukta och försök känna igen kryddlukter.

Låt dem arbeta två och två. Grupperna får en fotobild som de ska leta upp var uppgiften är. När de har gjort uppgiften går de tillbaka för att redovisa hur det gick - därefter får de en ny fotobild att gå till.

När alla är färdiga. Samla gruppen och gå igenom vad ni har gjort. Mår man bra av att få massage, få en kram? Bultade ditt hjärta när du cyklade? Är det nyttigt med morötter?

Vad mår du bra av???