

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

Ämne: Hälsa

Kursplan: Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. Reflektion är viktig för elevernas lärande. Eleverna lär sig visa och ta hänsyn om naturen (Lpo,94).

Lämplig plats: På väg till skogen, stranden

Lämpligt antal: allt från 5 elever till 35

Årskurs: F-9

Tidsåtgång: 60 min

Material/utrustning: sittunderlag

Syfte: Tid för reflektion och att "landa". Sinnesupplevelser kombinerat med lugn stund.

Promenaden

Genomförande:

Intro: Innan du går ut med din klass kan du berätta för eleverna att ni tillsammans ska gå en promenad, ni kan prata med om vilka sinnen ni kan använda på promenaden (Lägre åldrarna). Promenaden är viktig för att eleverna ska "landa". De lämnar allt de andra och blir mer närvarande.

Första stoppet stannar ni vid ett skogsbryn där eleverna får gå och sätta sig på olika ställen och bara vara. Du som pedagog kan hjälpa eleverna så att de inte sitter så de kan se eller störa varandra. Där sitter ni i ca 5 min.

Sen traskar ni vidare och när ni kommit längre in i skogen stannar ni igen och här får eleverna arbeta parvis, de får i uppgift att "hitta en krumelur". När alla är klara samlas ni i en cirkel och varje par får berätta om sin krumelur (svenska). Ni kan också ha gjort olika sinnesupplevelser på ett ställe (känna på mossor, smaka på harsyra, lukta på förna).

Promenaden fortsätter och eleverna brukar hitta olika platser i skogen som de vill prova på, att t ex balansera, klättra och hoppa över (grovmotorik).

Tillsist går ni till en plats där eleverna kan lägga sig ner och blunda. Du läser en dikt/saga och till slut är eleverna helt avslappnade. Låt eleverna ligga kvar en stund

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



F-1 Natur, 35 barn ligger helt avslappnade 23/12- 08.

Reflektion: Innan ni går hem får eleverna säga något om vad som har varit bra för dem under promenaden.

Bra att tänka på: Reka innan ni går promenaden, så du känner till området, hittar bra platser där ni kan sitta och njuta. Måndagar och fredagar brukar vara bra promenad dagar. Glöm bara inte att lägga in olika inslag av bara vara stunder. Det är viktigt att du som vuxen också lägger dig ner så att eleverna känner att du är ”med”. Ibland kan det hända att du måste lägga din planering åt sidan eftersom eleverna kan ha upptäckt något annat som de har fokus på.

Övriga ämnen: Ni kan göra estetiska, engelska, matte, no, svenska, so promenader. Eller varför inte ge eleverna en värdegrunds/demokratisk fråga att diskutera på promenaden. Då är det viktigt att du som pedagog är med och minglar med alla och lyssnar in deras diskussion . De behöver inte redovisa utan se det som ett nytt forum där eleverna får fysisk aktivitet samtidigt som de njuter av naturen och diskuterar olika frågor.