

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

Författare: Åsa Främme

Ämne: Hälsa

Skolår: F-4

Så säger Lgr 11: Eleverna ska få möjlighet att ta initiativ och ansvar samt utveckla sin förmåga att arbeta såväl självständigt som tillsammans med andra. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra.
Enkla lekar och danser och deras regler.(åk 1-3)

Rockringsstafett

Gör så här: Det som behövs är ett gäng elever och två rockringar. Alla ställer sig i en ring och håller varandra i händerna. Armarna skall vara ganska raka. På två ställen hänger man rockringar (gärna mitt emot varandra) på armarna. Nu gäller det för rockringarna att försöka ta varandra, dvs de skall försöka hinna ikapp varandra. Man får inte släppa taget utan det gäller att få dem vidare genom att höja och sänka kroppsdelar, krypa igenom rockringarna.. Man kan börja med en rockring och träna, det är kul även det.