

# Cirkelfys

Fysiska aktiviteter och utevistelse - Rastverksamhet, Årskurs 4-6

## Syfte

Inspirera till fysisk aktivitet.

## Metod

**Detta behöver ni:** till exempel basketboll (lyfta upp och ned ovanför huvudet), rep, band (gå omkring), stepbräda, matta och repstege (för jämfotahopp).

**Så här gör man:** Placera redskapen inom ett begränsat område, gärna i en cirkel. Vid varje "station" finns en sorts redskap som används på ett visst sätt (läraren visar eleverna hur man kan göra). Spela gärna musik under en begränsad tid – pausa en kort stund – eleverna byter station (t ex ett steg åt höger). På bilden ses området där vi hade våra stationer:



Bilder av aktiviteterna













### Reflektioner från pedagog

Passar under en längre rast, till exempel lunchrasten. Eleverna får möjlighet att testa på många olika övningar och redskap. När vi körde detta var det många elever som deltog.

### Reflektioner från elever

Otroligt roligt! var det samlade omdömet.

## Lgr22

Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.