Flytta muggen

- Rastverksamhet, Fritidshem

Syfte

Skapa roliga rastaktiviteter i en trygg miljö där alla känner sig välkomna. Den här leken stimulerar koncentrationsförmåga och koordination. Det är en lek där ålder inte spelar någon roll och antalet deltagare kan vara allt från två till 20. Eleverna kan också komma och gå eftersom leken går fort och snart kan börja om igen.

Metod



Detta behöver ni: Muggar (ca 20 stycken i en färg, samt en mugg i avvikande färg) och tidtagarur.

Så här gör man: Man staplar alla muggar i varandra med botten neråt. Muggen med den avvikande färgen placeras överst i stapeln. Nu gäller det att så snabbt som möjligt flytta muggarna ”ett varv” och en i taget så att muggen med den avvikande färgen hamnar överst igen!

Eleverna kan tävla mot sig själva på tid, parvis som en duell eller flera samtidigt som en stafett. Det beror på hur många muggar man har.

Läraren reflekterar

Det är lätt att ta fram materialet och aktiviteten går snabbt att utföra. Eleverna får tänka till på annat än skolarbetet vilket gör att eleverna får kraft att prestera bättre på lektionerna.

Reflektioner från elever

Eleverna gillar den här leken! Eleverna vill gärna slå sitt eget rekord.

Lgr22

Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag. Skapa och upprätthålla goda relationer samt samarbeta utifrån ett demokratiskt och empatiskt förhållningssätt.
Idrotter och andra fysiska aktiviteter inomhus och utomhus under olika årstider och i olika väder.

Inskickad av: Magnus Cederlöf, Slagsta skola, Eskilstuna
CC BY NC SA