

Friidrott på rasten

- Rastverksamhet, Årskurs 4-6

Syfte

Aktiviteter som stimulerar rörelse. Att röra sig och ha roligt tillsammans. Kanske väcka ett intresse för friidrott?

Metod

Bjud in din lokala friidrottsförening som kan planera och genomföra aktiviteter på rasterna under en skoldag. Eller gör stationer där det finns olika aktiviteter som har med friidrott att göra, exempelvis löpning och kast (se bilderna).





Reflektioner från pedagog

Vi fick besök av friidrottsföreningen Huddinge AIS som för andra året i rad besöker skolan för att låta elever prova på friidrott och informera att de erbjuder gratis friidrottsskola under tre veckor i sommar. Det är ett projekt som sponsras av Huddinge Kommun och Huga.

Reflektioner från eleverna

Eleverna deltog i aktiviteterna med glädje! Det var full fart på rasterna under dagen!

Lgr22

Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.

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