

# Golfbollen

Lekar - Rastverksamhet, Årskurs 7-9

## Syfte – Varför?

Skapa en rolig rastaktivitet i en trygg miljö där alla känner sig välkomna! Eleverna tränar sin fingerfärdighet, balanskonst och koncentration. Det här 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.

## Lgr 11 – Vad?

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.

## Metod – Hur?

**Detta behöver ni:** Golfbollar – Ju fler desto fler kan vara med samtidigt. Ett tidtagarur.

**Så här gör man:** Man behöver en plan yta så att golfbollarna inte rullar iväg av sig själva. Nu gäller det att med en stadig hand försöka bygga en stapel av golfbollarna utan att de välter. Om de välter är det bara att börja om från början. Vill man utveckla leken så kan man köra att man samarbetar i par (exempelvis med var sin hand). Hur många bollar kan man stapla på en minut?

## Läraren reflekterar

Lätt att ta fram materialet och går snabbt att utföra. Eleverna får tänka till på annat än skolarbetet vilket i förlängningen ger eleverna kraft att prestera bättre på lektionerna.

## Reflektioner från elever

Eleverna gillar den här leken då de får samarbeta för att lösa utmaningen. Många skratt blir det och eleverna vill köra aktiviteten ofta.

