

# Hoppa säck

Fysiska aktiviteter och utevistelse - Rastverksamhet, Årskurs 4-6

## Syfte – Varför?

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:** Koner och Jutesäckar (finns på t ex Grangården för ca 30 kronor).

## Så här gör man

Eleverna delas upp i lika antal och led som det är antal säckar. Vid start kliver första eleverna i varsin säck. Nu gäller det att hoppa så fort som möjligt och runda konen som står en bit bort. När alla i laget har sprungit rundan sätter de sig ner.



## Reflektioner från pedagog

Det är lätt att ta fram materialet och går snabbt att utföra. Positivt är att eleverna lär sig fort och att man inte behöver vänta så länge på sin tur. Leken förenar över åldersgränser där de äldre kan hjälpa och förklara. Detta leder i att både självförtroende och självkänslan stärks.

## Reflektioner från elever

Eleverna gillar den här leken och hur man än utmanar eleverna att inte skratta så går det inte. Detta är den aktivitet som ger mest skratt. De gillar att den går fort och de kan vara med även om de bara har en kort rast.