

# Kast med liten grej

Fysiska aktiviteter och utevistelse - Rastverksamhet, Årskurs 7-9

## Syfte

När man rotar i skolans källare och hittar en massa gamla grejor som ska kastas så måste man ju leka lite först. Vi bestämde oss för att hitta på en lek med sådant som ansågs som skräp. Så med en trasig skrivbordslampa, kastrull, fjärrkontroll till skolans gamla tv och lite annat smått och gott så skapade vi en kastutmaning. Vissa av sakerna höll riktigt bra så de användes vid flera tillfällen medan några snart hamnade bland soporna.

## Metod

**Material som behövs:** Ett antal saker som ni inte är rädda om, rockringar och ett hopprep.

## Så här gjorde vi

Vi valde åtta saker och lade dessa i en låda. Vi lade ut ett hopprep som markering och sedan fem rockringar på olika avstånd. Om man träffade den närmaste ringen fick man en poäng och sedan en poäng mer för varje ring. När man kastat de åtta grejorna så räknade vi tillsammans poängen.



### Reflektioner från pedagoger

Allt behöver inte kosta massor av pengar. Tänk att dessa saker som skulle slängas kunde skapa så mycket glädje på så många raster. När får man egentligen chansen att kasta fjärrkontrollen eller en kastrull. De flög lite som de ville och ledde till många skratt hos både elever och vuxna.

### Reflektion från elever

Det var nästan som att göra något man inte får, tyckte några av eleverna vi frågade. Lite busigt och väldigt kul, tyckte flera. Rolgast var skrivbordslampan som var väldigt klurig att kasta eftersom den böjde sig och man kunde hålla den i sladden.

## Lgr 11

Initiera, organisera och delta i lekar av olika slag.

Hur människors olika val i vardagen kan bidra till en hållbar utveckling.

Matematik som redskap för att beskriva vardagliga företeelser och för att lösa vardagliga problem.