

Mutterstafett

Lekar - Rastverksamhet, Årskurs 7-9

Syfte

En lek/aktivitet 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:

- Bultar (olika storlekar)
- Muttrar (olika storlekar)
- Ett bord
- Koner

Så här gör man:

Eleverna delas upp i lika antal och i så många led som det är antal bultar på brädan. Vid start tar första eleven sin mutter och springer fram till bordet och skruvar i muttern på rätt bult så långt det går på bulten. Nu gäller det att springa tillbaka och lösa av nästa som i sin tur, kompisens springer fram och skruvar i sin mutter. När alla i laget är färdiga och är i mål vinner det laget.



Reflektioner från pedagoger

Det är lätt att ta fram materialet och går snabbt att utföra. Det är positivt att eleverna lär sig fort och att de inte behöver vänta så länge på sin tur. Om man inte vill ha springmomentet så går det utmärkt att "busa" till det genom

att gå, hoppa grodhopp, gå i sidled eller hoppa säck fram till bultbrädan. Leken förenar över åldersgränser där de äldre kan hjälpa och förklara. Detta leder till att både självförtroende och självkänslan stärks hos dessa elever.

Reflektioner från elever

Eleverna gillar den här leken och önskar ofta den när vi frågar om önskelekar på rasten. De gillar att den går fort och de kan vara med även om de bara har en kort rast.

Lgr 11

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.