

Speed shooting

Fysiska aktiviteter och utvistelse - Rastverksamhet, Årskurs 7-9

Syfte

En lek där ålder inte spelar någon roll och antalet deltagare kan vara hur många som helst. Eleverna kan också komma och gå eftersom leken går fort och snart kan börja om igen.

Metod

Detta behöver ni: fotboll och hastighetssensor (finns på sportaffärer).

Så här gör man: Aktiviteten går ut på att eleverna lägger upp en fotboll cirka 6-7 meter ifrån sensorn som mäter hastigheten på skottet.



Reflektioner från pedagog

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. Aktiviteten 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 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. De tycker även att det är bra att vi inte tävlar emot varandra utan hela tiden försöker att förbättra sitt eget resultat.

Lgr22

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.