

Sten, sax, påse... hoppa!

Fysiska aktiviteter och utevistelse - Rastverksamhet, Årskurs 4-6

Syfte – Varför?

En lek där ålder inte spelar någon roll (leker alltså tillsammans och på samma villkor) och antalet deltagare spelar ingen roll. Det blir bara roligare ju fler man är. 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: Rockringar och två koner (starten).

Så här gör man: Två lag delas upp och de ställer sig på led bakom rockringen på vardera ände av rockringarnas svans. Mellan första elev i de båda leden läggs en orm av ca 20 rockringar ut (går fortare med färre rockringar).

När startsignalen går hoppar den som står först från varje lag jämfotahopp genom rockringsormen tills man möter en motståndare. Då stannar båda i varsin rockring och spelar en "sten sax påse" (klunsa) kamp, bäst av en.

- Den som förlorar måste lämna sin rockring och ställa sig sist i sitt lags led.
- Den som vinner hoppar framåt tills man möter en ny motståndare.
- Man håller på så här tills ena laget står vid motståndarnas start (en kon).



Reflektioner från lärare

Lätt att ta fram materialet och går snabbt att utföra. Det är positivt 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 för alla.

Reflektioner från elever

Eleverna gillar den här leken och är nog en av lekarna som ger mest skratt. De önskar leken ofta när vi frågar om önskelekar på rasten. Eleverna gillar att den går fort och att de kan vara med även om de bara har en kort rast.