Walkboard

- Rastverksamhet, Fritidshem

Syfte

Balans och koordination med enkla medel och en smula nostalgi från vår egen barndom. Att ta sig fram smidigt och med koll på kroppen är inte alltid lätt. Med dessa är det lite klurigare tills man kommit på trixet med att ha kroppen i balans och det inbjuder till ett och annat skratt.

För de som vill och fått upp tekniken så kan vi inbjuda till stafett med eller utan hinder.

Metod

Material som behövs: Brädor, såg, skruv, samt borr och skruvdragare.

Så här gjorde vi

Vi sågade ståbrädan i olika längder från 45-60 cm. Vi sågade sedan till fyra kortare klossar ca sju cm långa till varje walkboard. De brädor vi hade fått var från ett altanbygge och väldigt hårda. Vi valde därför att förborra i ståbrädan och i klossarna innan vi skruvade samman dem. Detta för att de inte skulle spricka. Tänk på att inte sätta klossarna längst ut för då går det inte att tippa walkboarden och gå framåt.

CC BY NC SA



Reflektioner från pedagoger

De walkboards som vi byggde blev populära. Enkelt och billigt och massor av balansträning för både elever och pedagoger som kunde utmanas på liknande villkor.

Reflektion från elever

Att de ofta användes ser vi som ett gott betyg. Eleverna tycker att det är så mycket enklare än en riktig skateboard, men ändå en fysisk utmaning.

Lgr 11

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Särskilt under de tidiga skolåren har leken stor

betydelse för att eleverna ska tillägna sig kunskaper. Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Eleverna ska ges förutsättningar att utveckla en allsidig rörelseförmåga genom att få delta i fysiska aktiviteter och vistelse i olika naturmiljöer. Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att uppleva rörelseglädje och därigenom utveckla ett intresse för att vara fysiskt aktiva.

Byggande och konstruktion med hjälp av olika material, redskap och tekniker.

CC BY NC SA