

Övningen är hämtad från friluftsen.se där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Författare: Maria Siggelin

Ämne: Blandat

Skolår: Förskoleklass

övningens namn: **Ramsor och balansövningar**

Så säger kurs och läroplan: Lpo 94: "Eleverna ska få uppleva olika uttryck för kunskaper. De ska få pröva och utveckla olika uttrycksformer och uppleva känslor och stämningar. "

Gör så här: Hittade dessa ramsor /sånger i boken "Rör dig –Lär dig" av Ingegerd Ericsson

1.

Stå växelvis på höger och vänster ben
En hund och en katt och en råtta
Lekte tafatt i en grotta.
Hunden såg upp (titta upp)
Katten såg ner (titta ner)
Råttan sprang runt i en åtta.

2.

Håll handflatorna mot varandra och låt respektive fingrar "studsas" mot varandra i takt till följande ramsa (eller sång) Tumme möter tumme pek möter pek det tycker pek är en rolig lek.

Tumme möter tumme
lång möter lång
det tycker lång är en rolig sång.
Tumme möter tumme
ring möter ring
det tycker ring är ett fasligt spring.
Tumme möter tumme
lill möter lill
det tycker lill vi tar en gång till.
Tumme möter tumme
pek möter pek osv.

.....

Det tycker lill vi tar en gång till,
men det är det ingen
annan som vill så
lill möter lill och dom andra står still.

3.

Sjung och gör rörelser till "Blinka lilla stjärna" med följande text:

Vrid på huvudet av och an
Skaka kroppen lite grann
Ryck på axlarna en stund
Sjunk ihop och bli så rund.
Väx och bli så väldigt lång
Gör detsamma än en(en annan) gång.