

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

Författare: Gun-Britt Folkesson

Ämne: Idrott och Hälsa

Skolår: f-2

Se upp för kotten

Så säger Lpo 2011: Skolan ska sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen.

Centralt innehåll i årskurs 1-3

- Enkla lekar och danser och deras regler
- Lekar och rörelser i natur- och utemiljö

Gör så här:

Låt barnen ställa sig på led med 5-6 barn i varje.

Ett barn i varje led blir kung och de andra i ledet får nummer från 1 till fem.

Kungen går fram ca 3-4 meter och vänder sedan sig om.

Kungen ska nu kasta en kotte (eller en boll) till ettan som sedan kastar tillbaka och hukar sig ner. På samma sätt kastar kungen sedan till tvåan, trean osv. När sista barnet får kotten springer det fram och tar kungens plats. Kungen får då ta ettans plats och alla andra går ett steg bakåt. Fortsätt så tills alla har varit kung.