

Övningen är hämtad från [www.friluften.se](http://www.friluften.se) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Ämne: Motorikbana/stationer i skogen  
Författare: Susanne Rosenqvist  
Årskurs: f-klass

Svarar mot kursmål: Med drama och lek (Lpo 94 sid.7 "särskilt under de tidiga skolåren har leken stor betydelse för att eleverna skall tillägna sig kunskap") utforskar vi skogen med nya ögon ( Lpo 94 sid. 8 "Genom ett miljöperspektiv får de möjlighet både att ta ansvar för den miljö de själva direkt kan påverka och att skaffa sig ett personligt förhållningssätt till övergripande och globala miljöfrågor") både enskilt och i samarbete med andra (Lpo 94 sid. 11 "lär sig att utforska, lära och arbeta både självständigt och tillsammans med andra"). I motorikbanan tränar vi balans, koordination, smidighet, koncentration och samarbetsförmåga.(Lpo 94 sid. 12 "har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsa och miljö")

### Vandring i den förtrollade skogen

Gör så här:

Förbered genom att sätta upp lappar med instruktioner och utrustning på lämpligt ställe i skogen.

Förslag på stationer i skogen:

1. *Välkommen till den förtrollade skogen! För att komma in i vår skog måste du först öppna den osynliga porten. Om du träffar trädet med det röda hjärtat med en förtrollad kotte öppnas porten för dig. Fortsätt sedan fram till nästa station.( tränar koordination och koncentration)*
2. *Nu har du kommit till enfotingarnas bohålor. De tycker inte om inkräktare, speciellt inte tvåfotingar. Hoppa på ett ben till trädet med den blå kvadraten så lurar vi dem!*
3. *( tränar balansen)*
4. *Här är en bra utsiktsplats! Klättra upp på stenen/ i trädet och se dig omkring. Kan du se något mystiskt?(balans, koordination)*
5. *Nu har vi kommit fram till den dimmiga dalen. Tyvärr finns det bara magiska glasögon till hälften av gruppen(hur många?). Ni som inga glasögon har måste blunda. Ni som har glasögon leder varsin kompis fram till trädet med den gula cirkeln. Där får ni byta plats och fortsätta fram till trädet med den gröna triangeln.(tränar samarbete, perception)*
6. *Oj! En virvlande fors!. Vi måste hjälpas åt för att ta oss över. Här finns det stockar. Om vi sitter tre på varje stock klarar vi att ta oss över den strida forsens. Ni har kommit över forsens när ni kommer fram till trädet med den rosa rektangeln. (Tränar samarbete, koordination, koncentration)*
7. *I det här diket bor ett gammalt troll. Han brukar sova på dagen. Ta ett jätteskutt över så han inte vaknar.*
8. *Här flyter floden fram och i floden bor krokofanterna. De har väldigt vassa tänder! Som tur är finns det stenar i floden. Hoppa på dem så slipper du bli biten av en krokofant.(tränar balans, koncentration)*
9. *En djup och bred ravin hindrar vår väg. Balansera försiktigt över till andra sidan på den här stocken.(tränar balans)*
10. *Nu har du kommit fram till slutet av vår vandring. För att komma ut ur den förtrollade skogen behöver du bara hoppa över trollrepet. (koordination)*

Övningen är hämtad från [www.friluftfen.se](http://www.friluftfen.se) där du själv kan bidra med övningar och inspireras av andra utomhuspedagoger.

Inspiration till övningarna har jag bland annat hittat i boken Rör dig – lär dig, Ericsson, sid. 160-163. Där ser man också vad som tränas i de olika övningarna. Hittade också en del bra idéer i "Friluftslivets pedagogik, Brügge et al, sid. 242 kap temadagar. Lite matteträning blir det också – kvadrat, triangel, cirkel, rektangel, begreppet hälften.