

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

Författare: Carola Wiberg

Ämne: Idrott och Hälsa

Skolår: F-5

Så säger Lgr 11: "Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter."

### **Naturbanan**

Gör så här: Gå ut i närmsta skogsområde och leta upp ett område med lite blandade träd och buskar och gärna lite vatten. Låt barnen själva leta upp lämpliga hinder för en bana. Kom ihåg att inget hinder är för litet! Bestäm sedan tillsammans i vilken ordning hindren ska ligga och vart start och mållinje är någonstans. Märk ut banan med snören eller plastband för att visa hur den går. Låt barnen sedan springa banan i tur och ordning.