



## Rörelselekar

### BILAGA: Aktivitet 32 – Friluftsdag

#### BYTA TRÄD

Alla barn står vid ett träd- Ett barn ropar; alla fjällrävar byter träd! Barnen springer och byter. Ett annat barn ropar sedan samma sak och alla byter. Här är rörelsen och möjligheten för varje barn att göra sin stämma hörd det viktigaste.

#### KOM ALLA MINA KOMPISAR

En lek på hemväg från skogen när eleverna börjar bli trötta. En elev står en bit framför de andra på vägen eller stigen och ropar; kom alla mina kompisar! De andra eleverna ropar; hur då? Då svarar eleven t.ex.; som ripor! Alla barnen låter som en ripa och flaxar fram på stigen och springer förbi utroparen. Alla djur som finns i fjällmiljön kan användas i leken. Nästa elev går i förväg och ropar; kom alla mina kompisar!

#### ALLA LÄMLAR BYTER BO

Eleverna står tre och tre, en är lämmel, de andra står två och två och håller armarna som ett bo (cirkel). En person är fjällräv och vill äta de lämlar som inte finns i något bo. Vid en given signal byter alla lämlar bon och räven försöker fånga en lämmel. Man får inte ta samma bo två gånger i rad. Det blir fler och fler rävar...Leken går att variera genom att hålla armkrok, och när lämmeln hakar i en arm får andra sidan av ”boet” försöka hitta nytt bo innan fjällräven tar hen.

#### FJÄLLRÄVAR OCH LÄMLAR

Lämlarna ska ta sig från ena sidan av planen (boet) till den andra där två högar med pinnar (mat) finns, utan att bli tagna av räven, som befinner sig på sidan av planen. Lämlarna får bara ta en pinne per gång och är fria när de är tillbaka i boet igen. De lämlar som blir tagna blir rävar.. Leken kan stoppas varje gång lämlarna har gjort en ”mat-hämtning” och startas igen när räven/rävarna ropar något, t ex – Jag vill ha mat!



I SAMARBETE MED:





## Fjällräv i ryggan

### Kunskapsmål

Genom lek lär sig eleverna mer om djur och natur med flera sinnen. Positiva upplevelser av friluftsliv.

Centralt innehåll enligt svensk läroplan Lgr11 (femte upplagan 2018)

#### **IDROTT OCH HÄLSA:**

- » Lekar och rörelse i natur- och utemiljö (åk 1–6)
- » Säkerhet och hänsynstagande i samband med lekar, spel och vid natur- och utevistelse (åk 1–6)



I SAMARBETE MED:

